

B I U L E T Y N I N F O R M A C Y J N Y

ŚRODKOWOPOMORSKIEJ OKRĘGOWEJ IZBY APTEKARSKIEJ W KOSZALINIE

# Farmacja



POMORZA ŚRODKOWEGO

1 (243) Styczeń / Luty / Marzec 2018

Urok zimy 2018 w Koszalinie.  
Fot. R. Zarzycki





„Mroźne” ozdoby. Fot. R. Zarzycki



Pejzaże mrozem malowane.  
Fot. R. Zarzycki





**Zima na osiedlu Przylesie w Koszalinie.**  
Fot. R. Zarzycki

# FARMACJA POMORZA ŚRODKOWEGO

## Spis treści Nr 1 (243) Styczeń / Luty / Marzec 2018

Życzenia .....	2
Słowo wstępne pani Prezes.....	3
Poezja mgr farm. Weroniki Zarzyckiej.....	4
Zjazd naszej OIA w Koszalinie .....	5
Centralne uroczystości DNIA APTEKARZA.....	12
25-lecie powołania PAŃSTWOWEGO INSPEKTORATU FARMACEUTYCZNEGO.....	13
Wiadomości .....	14
Z prasy.....	19
Polecam jajka .....	22
Orkisz.....	27
Podziękowanie dla pani mecenas Ludwika Januchowskiej za 25 lat współpracy.....	31
80 lat prawd Polaków spod znaku RODŁA .....	33
Statua Matki Bożej w Domacynie .....	36
Zioła mniej lub bardziej znane .....	42
Autoprezentacja.....	50
Odeszła mgr farm. Anna Budkiewicz - farmaceutka z Koszalina .....	52
Możesz pokonać raka.....	53
Twoje wystąpienie w mediach .....	56
List z Biecza .....	57
Na wesoło .....	61

### FARMACJA POMORZA ŚRODKOWEGO

Biuletyn Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie

75-401 Koszalin, ul. Jedności 5, tel./fax 94 341 43 04, tel. 342 50 26

**Nr konta NRB: 58 1240 3653 1111 0000 4190 0527**

Prezes Izby – **mgr farm. Justyna Korzelska**

Redaktor Naczelny – **dr Jadwiga Brzezińska**

**Wydawca:** Środkowopomorska Okręgowa Izba Aptekarska (Koszalin-Słupsk)

e-mail: oia.koszalin@wp.pl ● www.oia.koszalin.pl

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada

ISSN 1231-5737



Na Święta Zmartwychwstania Pańskiego  
serdeczne życzenia  
dużo zdrowia, szczęścia wszelkiej pomyślności  
oraz spełnienia marzeń

życzy

Prezes  
Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej  
mgr farm. Justyna Korzelska  
oraz Rada Okręgowej Izby Aptekarskiej  
i Redakcja Biuletynu

## **Drodzy Koledzy!**

10 marca w Koszalinie odbył się XXXII Sprawozdawczy Zjazd naszej Izby.

Dziękuję delegatom, gościom i sponsorom za udział w naszym spotkaniu. Gościem zjazdu był vice-prezes NRA

mgr Michał Byliniak. W obszernym wystąpieniu poruszył wiele ważnych dla naszego środowiska spraw: ustawa o zawodzie aptekarza, wdrożenie pilotażu e-recepty, uregulowanie prawne opieki farmaceutycznej, rozporządzenie w sprawie recept oraz w sprawie ustawicznego kształcenia czy ciągle aktualna sprawa ograniczenia obrotu pozaaptecznego. Delegaci pytali Prezesa o możliwość negocjacji tabeli marż na leki refundowane, taxę laborum czy o postępowania rozmów dotyczących ciągle nierozwiązanej sprawy pełnienia przez apteki dyżurów nocnych.

Koleżanki i Koledzy, bardzo proszę, abyście problemy, jakie spotykacie na swojej drodze zawodowej, zgłaszali do Izby.

To jest Wasz samorząd - nie zapominajcie o tym.



**Justyna Korzelska**  
**Prezes ŚOIA w Koszalinie**



## Pył gwiazdny obrazu

Chwieją się przestworza w posadach,  
Pchane mknącym pyłem gwiazdnym;  
Wicher tam nieustannie dmie i gada,  
Z wędrowcem na ziemi i przejezdnym.

Już nie wiem, która to chmura zmrożona,  
Lśniąca słońcem, rosą zapłakana,  
Sypie różnymi gwiazdkami śnieżnymi;  
Pełna lirycznego uroku, od rana.

Zadumany anioł, w bieli mlecznego pejzażu,  
Ukryty za chmurą i dużym skrzydłem;  
Podziwia położoną ramę obrazu,  
Z nakrapianym ochrą malowidłem.

**Weronika Zarzycka**  
Koszalin, maj 2013 r.

# Zjazd naszej OIA w Koszalinie

## Porządek Obrad

XXXII Okręgowego Zjazdu Sprawozdawczego Aptekarzy  
Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie  
w dniu 10.03.2018 r. o godzinie 10.30,  
drugi termin Zjazdu 10.03.2018 r. o godzinie 10.30

1. Otwarcie Zjazdu.
2. Wystąpienie zaproszonych gości.
3. Wystąpienia Sponsorów Zjazdu.
4. Szkolenie Probit-RODO.
5. Wybór przewodniczącego i sekretarza Zjazdu (2 osoby).
6. Stwierdzenie prawomocności Obrad.
7. Przyjęcie porządku Obrad Zjazdu.
8. Wybór Komisji Zjazdowych.
  - a) Wyborczo-Mandatowo-Skrutacyjnej (3 osoby),
  - b) Uchwał i Wniosków (3 osoby),
  - c) Regulaminowej (2 osoby).
9. Sprawozdania organów ŚOIA w Koszalinie z działalności za okres od 01.01.2017 r. do 31.12.2017 r.
  - a) Sprawozdanie z działalności Rady ŚOIA.
  - b) Sprawozdanie Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej.
  - c) Sprawozdanie Okręgowego Sądu Aptekarskiego.
  - d) Sprawozdanie Skarbnika.
  - e) Sprawozdanie Okręgowej Komisji Rewizyjnej.
10. Podjęcie uchwał

**Sprawozdanie z działalności Okręgowej Rady Aptekarskiej  
Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie  
za okres od 01 stycznia 2017 r. do 31 grudnia 2017 r.**

W okresie od 01.01.2017 r. do 31.12.2017 r. ORA ŚOIA w Koszalinie działała w składzie:

- mgr farm. Justyna Korzelska - prezes
- mgr farm. Magdalena Zarzycka - vice prezes
- mgr farm. Wojciech Domino - vice prezes
- mgr farm. Agnieszka Łomża - sekretarz
- mgr farm. Katarzyna Puna - Brundo - skarbnik
- mgr farm. Maria Terlecka - członek
- mgr farm. Anna Tuszyńska - członek
- mgr farm. Marcin Fenert - członek
- mgr farm. Piotr Kajtowski - członek
- mgr farm. Małgorzata Telega - członek
- dr hab. n. farm. Paweł Zarzycki - członek



W 2017 roku Okręgowa Rada Aptekarska Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie odbyła 18 posiedzeń (średnio co 3 tygodnie).

Na posiedzeniach podjęła 206 uchwał w tym:

- 106 uchwał w sprawie wydania rękojmi należytego prowadzenia apteki,
- 23 uchwały w sprawie wpisu na listę członków ŚOIA w Koszalinie,
- 20 uchwał w sprawie skreślenie z listy członków ŚOIA w Koszalinie,
- 14 uchwał w sprawie wydania Prawa Wykonywania Zawodu Farmaceuty,
- 9 uchwał w sprawie wydłużenia okresu edukacyjnego
- 17 uchwał dotyczyło innych spraw w tym finansowych i organizacyjnych.

Na posiedzeniach ORA opiniowała na bieżąco projekty aktów prawnych przesyłane przez Naczelną Izbę Aptekarską oraz projekty rad powiatów w sprawie rozkładu godzin pracy aptek ogólnodostępnych. Korespondowała z WIF w Szczecinie i WIF w Gdańsku oraz z Wojewódzkimi Oddziałami NFZ w sprawie problemów w realizacji recept i dostępności leków zgłaszanych przez członków Izby. Rada zapoznawała się na bieżąco ze sprawami poruszonymi na posiedzeniach Naczelnej Rady Aptekarskiej. Reagowała na zgłaszane przez członków Izby (kierowników aptek jak i osób nie będących kierownikami) problemy w kontaktach z pracodawcami.

Rada utrzymała zwyczaj zapraszania na posiedzenie ORA magistrów farmacji, którzy po raz pierwszy starają się o rękojmię należytego prowadzenia apteki.

Ważnym źródłem informacji dla farmaceutów należących do naszej Izby jest strona internetowa - przejrzysta i funkcjonalna.

Na stronie można też (odpłatnie) zamieszczać ogłoszenia o poszukiwaniu pracowników do aptek na terenie działania Izby.

W minionym roku ŚOIA w Koszalinie organizowała szkolenia i kursy w ramach szkolenia ustawicznego - 3 odbyły się w Koszalinie a jedno w Słupsku. W sumie można było zdobyć 20 pkt edukacyjnych.

W 2017 roku została zmieniona uchwała o wysokości składek członkowskich. Składki niestety nie wpływają regularnie na konto Izby, co wymusza działania mające na celu egzekucję zaległych składek.

Wysłano wezwania do zapłaty:

zwykle - 224 (**ponad 400 w roku 2016**)

upomnienia przedkomornicze - 7 (**40 w roku ubiegłym**)

tytuły wykonawcze - 0

Nieregularne płaćenie składek bądź uchylanie się od płaćenia składek przez naszych członków zakłóca płynność finansową Izby, jak również naraża Izbę na dodatkowe koszty związane z wysyłką upomnień, a jest to kwota niemała.

Wielkim osiągnięciem samorządu aptekarskiego było wprowadzenie dnia 25 czerwca 2017 r. ustawy z dnia 7 kwietnia 2017 r. o zmianie ustawy - Prawo Farmaceutyczne (Dz. U. 2017 r. poz. 1015) tzw. „Apteka dla Aptekarza”.

Cieszy mnie bardzo aktywna działalność Klubu Seniora.

Dziękuję Pani mgr farm. Urszuli Białek za zaangażowanie i poświęcony czas.

W 2017 roku udało się zorganizować wspólne wyjście do teatru dla członków naszej Izby. Spektakl w koszalińskim teatrze obejrzało 71 farmaceutów i członków ich rodzin.

Prezes Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie uczestniczyła we wszystkich posiedzeniach Naczelnej Rady Aptekarskiej w Warszawie.

Wnioski Zjazdowe z XXXI Zjazdu Sprawozdawczego Aptekarzy ŚOIA w Koszalinie zostały przekazane do NIA w Warszawie.

Z końcem roku współpracę z Izbą zakończyła Pani Mecenas Ludwika Januchowska. Z ogromnym żalem przyjęliśmy decyzję Pani Mecenas. Dziękujemy za ogrom wykonanej pracy, zdrowy rozsądek i serce oddane sprawie naszego zawodu. Pani mecenas ma wśród naszych członków grono serdecznych i oddanych przyjaciół.

Obecnie radcą prawnym naszej Izby jest Pani Mecenas Anna Ziółkowska. Życzymy Pani Mecenas, aby współpraca z naszym samorządem była dla niej źródłem satysfakcji zawodowej i osobistej.

Bardzo trudnym momentem dla naszego samorządu była śmierć naszej Koleżanki ŚP mgr farm. Anny Budkiewicz osoby szczególnie zasłużonej dla naszego środowiska, zaangażowanej w pracę na rzecz naszego samorządu i dobro pacjenta.

Ze smutkiem przyjęliśmy również wiadomość o śmierci wieloletniego kierownika biura naszej Izby ŚP. Ireny Walichniewicz, zawsze życzliwej i przyjaznej dla farmaceutów, potrafiącej pomóc w każdym problemie związanym z aptekami i aptekarzami. Cześć Ich pamięci!

Chciałabym serdecznie podziękować za wkład pracy i pomoc w wykonywaniu zadań naszego samorządu wszystkim członkom Rady, pracownikom Biura i wszystkim tym, którzy chociaż okazjonalnie wsparli swoją pracą działania naszej Izby.

Bardzo dziękuję też wszystkim delegatom, że pomimo swoich licznych obowiązków znaleźliście Państwo czas aby czynnie brać udział w pracach samorządu.

**mgr farm. Justyna Korzelska**  
**Prezes Środkowopomorskiej**  
**Okręgowej Izby Aptekarskiej**



*Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych  
wszystkim koleżankom i kolegom ich rodzinom oraz przyjacielom farmacji  
składam serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności  
w życiu prywatnym i zawodowym*

**mgr farm. Justyna Korzelska**

## Zjazd naszej Izby w Koszalinie - 10.03.2018 r.

W sobotę 10 marca 2018 r. odbył się w Koszalinie doroczny Zjazd naszej Izby Środkowopomorskiej. Miejscem obrad była duża sala teatralna biblioteki Wojewódzkiej w Koszalinie. Mimo dużej mgły już od wczesnego rana zajęły na parking przed Biblioteką liczne samochody, przywożąc farmaceutów z regionu Koszalina i Słupska. W sali kularowej były stoiska 5 firm farmaceutycznych, które reklamowały swoje wyroby.



mgr farm.  
Maria Walkowiak-Falender

Na dużym stoleżu eksponowane były fotografie zasłużonych farmaceutów i prezentowane było ich działalność w walkach o Polskę. Była to specjalna wystawa z okazji 100-rocznicy odzyskania niepodległości. Celem tej wystawy było zaprezentowanie naszych kolegów z regionu, którzy walczyli o wolność ojczyzny. Wszyscy uczestnicy Zjazdu zatrzymywali się przy tej wystawie i przypominali swoich kolegów i koleżanki, którzy potem osiedlili się na Ziemiach Zachodnich. Każda Izba Okręgowa była zobowiązana do przygotowania takiej wystawki swoich bohaterów, podczas dorocznego Zjazdu Izby.

Zjazd rozpoczęła pani Prezes naszej Izby mgr farm. Justyna Korzelska, witając gości i uczestników Zjazdu.

Następnie obszerną prelekcję, (trwającą niemal 3 godziny wygłosił wiceprezes Naczelnej Izby Aptekarskiej z Warszawy, mgr farm. Michał Biliniak. Naświetlił on aktualną sytuację ekonomiczną aptek i problemy aptek indywidualnych. Długą, ciekawą prelekcję słuchano z dużą uwagą i przerywano pytaniami, na które prelegent obszernie odpowiadał. Wszyscy byli ogromnie wdzięczni pani prezes mgr farm. Justynie Korzelskiej, że zaprosiła tak znakomitego prelegenta ze stolicy.

Kolejno zabierali głos sponsorzy Zjazdu oraz firma szkoleniowa Probit-Rodu.

Po przerwie na kawę i herbatę oraz kanapki odbyła się część sprawozdawcza naszego Zjazdu. Głosowanie nad różnymi wnioskami odbywało się sprawnie, bo obrady prowadziła znakomicie pani mgr Maria Falender.



Mgr farm. Urszula Białek oraz mgr farm. Maria Mach (z prawej) podczas obrad Zjazdu

Nasz miły Kolega mgr farm. Wojciech Domino, obfotografował wszystkich uczestników Zjazdu, za co otrzymał serdeczne podziękowania.

Na zakończenie Zjazdu nasz sławny mistrz poezji i sztuki aktorskiej mgr farm. Mieczysław Marzec ze Słupska - wygłosił wzruszający wiersz o tragicznym losie powstańców.

# Centralne uroczystości DNIA APTEKARZA

**Dzień św. Kosmy i Damiana  
(27 września) obchodzony jest  
w naszym kraju jako święto Aptekarza.**

Centralne uroczystości „Dnia Aptekarza” odbyły się 11 października 2017 r. w Warszawie w teatrze Capitol. Licznie przybyłych gości oraz aptekarzy przywitała prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej mgr farm. Elżbieta Piotrowska-Rutkowska. Najpierw zabierali głos przybyli goście: wiceminister zdrowia, przedstawiciele sejmu i senatu, Naczelnej Izby Lekarskiej i Izby Pielęgniarskiej, Inspektoratu Farmaceutycznego i organizacji współpracujących z aptekarzami.

Następnie pani prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej mgr farm. Elżbieta Piotrowska-Rutkowska omówiła problemy środowiska aptekarskiego i podziękowała za aktywną działalność aptekarzy we wszystkich Izbach Okręgowych.

„Na zakończenie uroczystości odbyło się wręczenie odznaczeń wybitnie zasłużonym aptekarzom.

Uroczystość zakończył koncert fortepianowy utworów Fryderyka Chopina.



# 25-lecie powołania PAŃSTWOWEGO INSPEKTORATU FARMACEUTYCZNEGO

W dniu 14 grudnia 2017 r. odbyła się w Warszawie uroczystość ćwierćwiecza Państwowego Inspektoratu Farmaceutycznego.

W uroczystości wzięli udział Inspektorzy Wojewódzcy obecnej i ubiegłych kadencji. Przypomniano i omówiono szeroki zakres problemów i działalności Inspektorów Farmaceutycznych. 25-lecie omówiono w 3 okresach: 1) Tworzenie się Inspektoratów, 2) Aktywna działalność, 3) problemy obecne.

W obradach udział wzięli minister zdrowia dr Konstanty Radziwiłł oraz wybitni dawni Inspektorzy, jak dr Wojciech Kuźmierkiewicz, (wiceminister zdrowia), mgr Janina Mańko, mgr Maria Głowniak, mgr Zofia Ulz, mgr Dorota Daliban i inni.

Mimo upływu lat problemów nie ubywa. Przeciwnie przybywają nowe. Przegląd różnych doświadczeń zawodowych był bardzo pouczający.





## Wybory w Zarządzie Głównym PTFarm

Wybory na nową kadencję Zarządu Głównego PTFarm odbyły się w Warszawie w dniu 18 grudnia 2017 r. podczas Zgromadzenia Delegatów PTFarm. Na czele nowego Zarządu Głównego PTFarm stanął dotychczasowy prezes prof. dr Janusz Pluta.

Gratulujemy!

Wcześniej odbyły się wybory zarządów Oddziałów terenowych i PTFarm na nową kadencję i delegatów na wybory centralne w Warszawie Zarządu Głównego PTFarm.

## 70-lecie PTFarm

Uroczystość 70-lecia Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego obchodzą bardzo uroczyście w Warszawie w dniu 30 listopada 2017 r. Przewodniczący Zarządu Głównego PTFarm, prof. dr Janusz Pluta przypomniał historię i działalność PTFarm w okresie minionych 70 lat, a mianowicie historię działalności



*Mistrz z uczniami w ogrodzie botanicznym*

naukowej i organizacyjnej stowarzyszenia, współpracę z Izdami Aptekarskimi oraz organizacjami międzynarodowymi, prowadzenie szkoleń, organizowanie zjazdów naukowych i sympozjów z różnych dziedzin nauk farmaceutycznych, działalność w zakresie szkoleń i kursów, specjalizacji, sponsorowanie wyjazdów naukowych zagranicznych, publikacji i czasopism, organizowanie imprez naukowych, reprezentowanie nauk farmaceutycznych i zawodu farmaceutycznego w kraju i zagranicą.

Było to szczególnie ważne, gdy nie było Izb Aptekarskich. PTFarm finansował zjazdy i delegacje w okresie formowania się Izb Aptekarskich regionalnych i naczelnej Izby Aptekarskiej. PTFarm drukował informacje Naczelnej Izby Aptekarskiej w swojej gazecie „Farmacja Polska”, a potem w specjalnym Biuletynie Naczelnej Izby Aptekarskiej.

W uroczystości 70-lecia PTFarm brali udział obaj ministrowie zdrowia i różnych urzędów, także prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej oraz Naczelnej Izby Lekarskiej i Pielęgniarskiej, Naczelni Inspektorzy Farmaceutyczni, prezesi Okr. Izb Aptekarskich w okresie od 1989 r.

Uroczystość była wielkim wydarzeniem dla całego środowiska farmaceutycznego oraz lekarskiego!

Wszyscy farmaceuci łączymy się w gratulacji dla Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego z okazji 70-lecia. Jesteśmy jedną rodziną.

### **Praca doktorska o naszym Biuletynie**

Miło nad donieść, że mgr farm. Anna Łukowska z Torunia pisze pracę doktorską na temat Biuletynów Izb Aptekarskich. W swej pracy przedstawi także nasz Biuletyn „Farmację Pomorza Środkowego”. Otrzymała już od nas potrzebne materiały. Życzymy Jej pięknej realizacji podjętej pracy doktorskiej!

Nasz Biuletyn ukazuje się od 1992 r. Jego losy wydawnicze przedstawimy oddzielnie.

Dziękujemy panu mgr farm. Rajmundowi Zarzyckiemu za wieloletnią redakcję techniczną i piękne fotografie, a panu Zbyszkowi Królowi za niezwykle piękną grafikę komputerową!

### **XII Przegląd Prac Magisterskich z zakresu historii farmacji**

W dniu 12 stycznia 2018 r. odbył się w Warszawie w siedzibie Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego Przegląd Prac Magisterskich z zakresu historii farmacji.

Spotkaniu przewodniczyła pani prof. dr hab. Kalina Lichočka Kierownik Zakładu Historii Nauk Ścisłych Przyrodniczych i Techniki Instytutu Historii Nauki PAN. Współorganizatorem był dr Jan Majewski, honorowy Przewodniczący Zespołu Sekcji Historii Farmacji Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego.

Autorzy najlepszych prac otrzymali nagrody i upominki książkowe.

Najlepsze prace zostały zakwalifikowane do publikacji w pismach PAN.

Po wspólnym posiłku odbyło się posiedzenie Zespołu Sekcji Historii Farmacji PTFarm.

### **Zbieramy znaczki pocztowe**

ZBIERAJMY ostemplowane znaczki pocztowe z listów, które otrzymujemy i ofiarujemy je na misję.

Znaczkę trzeba wycinać ostrożnie z koperty, by ich nie uszkodzić (1 cm wokół znaczka). Te znaczki pocztowe (skasowane przez urząd pocztowy) nie mają już u nas żadnej wartości, ale wysłane np. do Afryki pomogą misjonarzom obdarować dzieci. Twoje dary znaczków wyślij na adres:

**Referat Misyjny Księży Werbistów**

**Pieniężno Pierwsze 19**

**14-520 Pieniężno**

Jeśli zapomnisz ulicy, i tak dojdzie list

### **Uwaga! Kierownicy aptek!**

Przypominamy o niezwłocznym informowaniu do Biura Izby o zmianach osobowych personelu apteki.

Brak aktualnych danych w Centralnym Rejestrze Farmaceutów może spowodować nierozliczenie recept refundowanych.

### **Kocham Cię Polsko!**

Zachęcamy wszystkich farmaceutów - o ile czas pozwoli - aby sami czy z rodziną oglądali w I programie poranną audycję telewizyjną w sobotę pt. „Kocham Cię Polsko?”. Audycje te pokazują zabytki architektoniczne i kulturowe naszego kraju oraz uroki krajobrazowe naszej ojczyzny. Jednocześnie opowiadają o historii tych miejscowości i zakątków. Mówią o ludziach, którzy budowali tu swoje siedziby przez wieki i łączyli swe losy z tą ziemią. Dzieje różnych rodzin, miejsc i zabytków, pozwala zrozumieć, że ta ziemia jest naszą ojczyzną, a my należymy do dziejów pokoleń, które tu żyły, walczyły i kochały tę ziemię.

### **Zapraszamy do Stargardu**

W dn. 25-27 maja 2018 r. odbędzie się w Stargardzie symposium Historii Farmacji z zakresu historii farmacji. Organizatorem jest mgr farm. Jerzy Waliszewski. Temat obrad: 1) Udział aptekarzy w budowaniu wolnej Rzeczypospolitej. 2) Rozwój placówek aptecznych poprzez wieki. 3) Aptekarze-naukowcy.

Zgłoszenia przyjmuje mgr Jerzy Waliszewski, tel. 505-040-559

e-mail: shfstargard2018@gmail.com

**XXVII Sympozjum Historii Farmacji**  
**APTEKARZE NA DROGACH DO NIEPODLEGŁEJ**  
**Stargard, 24-27 maja 2018 r.**  
**KOMUNIKAT WSTĘPNY**

Sekcja Historii Farmacji Oddziału Szczecińskiego PTFarm oraz Komitet Naukowy Sympozjum serdecznie zapraszają Państwa do wzięcia czynnego (lub biernego) udziału w XXVII Sympozjum Historii Farmacji, które odbędzie się w Stargardzie w dniach 24-27 maja 2018 r. Proponujemy następujące tematy jako wątki przewodnie sympozjum:

**1) W stulecie odzyskania niepodległości, 1918-2018: udział aptekarzy w budowaniu niepodległej Rzeczypospolitej.**

Zależy nam na pracach, które zaprezentowane wspólnie, ukażą w możliwie szerokiej perspektywie wkład farmaceutów w budowanie wolnej, demokratycznej, obywatelskiej Polski od okresu zaborów po czasy najnowsze: uczestnictwo w zbrojnych zrywach niepodległościowych i wojnach XIX i XX w., zaangażowanie w życie polityczne i społeczne II i III Rzeczypospolitej czy też pracę organiczną, edukacyjną i charytatywną na rzecz współobywateli.

**2) Apteki przez wieki: jak aptekarze kształtowali i wpływali na środowisko swojej pracy.**

Ten temat sympozjum ma służyć przedstawieniu wysiłków farmaceutów podejmowanych na przestrzeni dziejów dla ulepszania, upiększania i doskonalenia ich „małych ojczyzn”, czyli aptek i ich bezpośredniego otoczenia,

od zagadnień architektonicznych i organizacyjnych po kwestie doskonalenia bezpiecznych warunków pracy w przyaptecznych laboratoriach.

**3. Aptekarze jako uczestnicy (sprawcy/beneficjenci) cyrkulacji wiedzy i technologii na przestrzeni wieków, ze szczególnym uwzględnieniem roli polskich farmaceutów.**

Przykładowe ujęcia: kolekcje przyrodoznawcze zakładane i gromadzone przez aptekarzy; udział aptekarzy w rozwoju leku roślinnego i chemicznego; wkład aptekarzy w transformację alchemii w „chymię” XVII i XVIII w. oraz nowoczesną chemię; udział aptekarzy w tworzeniu i rozwoju przemysłu farmaceutycznego; współpraca i konflikty między aptekarzami i lekarzami przy wspomnianych wyżej pracach; rozwój naukowego i branżowego piśmiennictwa/ czasopiśmiennictwa farmaceutycznego etc.

#### 4. Varia

Oplata zjazdowa: **100 PLN** Oplata zjazdowa dla sluchaczy stacyj-  
narnych studiow doktorskich: **50 PLN**.

Oplate prosimy wpłacac na konto:

**Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne,  
ul. Długa 16, 00-238 Warszawa  
Bank Pekao S. A.**

**58 1240 1138 1111 0000 0209 5949**

Tytułem: „Symposium Stargard 2018”  
[prosimy o podanie nazwiska]



Oplata zjazdowa pokryje czesciowo koszt materialow konferen-  
cyjnych, przerw kawowych i obiadowych, publikacje pamietnika  
i wydanie monografii zawierajacej recenzowane referaty.

#### Wazne terminy:

- termin sympozjum: **24-27.05.2018 r.**
- przesianie formularza zgloszeniowego: **31.12.2017 r.**
- wniesienie oplaty zjazdowej: **31.01.2018 r.**

#### Miejsce sympozjum:

Hotel Malý Mlyn, ul. Gdańska 5, 73-110  
Stargard.

#### Możliwe miejsca zakwaterowania:

Organizatorzy nie zapewniają zakwaterowania. Noclegi można zarezerwować w następujących miejscach:

- **Hotel Malý Mlyn, ul. Gdańska 5, Stargard, tel. 91 578 65 55**
- **Hotel PTTK, ul. Kuśnierzy 5, Stargard, tel. 91 578 3191**  
(nad Kanałem Młynówka)
- **Hotel Grodzki, ul. Grodzka 3, Stargard, tel. 91 577 26 06**  
(k. Rynku Staromiejskiego).

#### Organizator:

Sekcja Historii Farmacji Oddziału Szczecińskiego  
Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego

#### Kontakt:

**Jerzy Waliszewski, tel. 505 040 559**

e-mail: shfstargard2018@gmail.com



### **Toksyczna żywność**

Już w starożytnej Grecji ówczesny mędrzec Sokrates powiedział, że „ludzie nie umierają - tylko popełniają samobójstwo” - bo zatrująją się żywnością.

Spojrzenie na świat i sposób życia współczesnego człowieka pozwala przyznać rację Sokratesowi. Zatruwamy się żywnością. Szybko następuje degradacja środowiska, powietrza, wody i gleby, mięsa i owoców rolnictwa, wzrasta liczba nowotworów.

Co zrobić? Trzeba się uczyć na doświadczeniach innych - a nie na sobie! Musimy unikać żywności zawierającej toksyczne związki. Jak doświadczony żeglarz musimy omijać rafy, które grożą naszemu zdrowiu w żywności!

Szukajmy zdrowej żywności!

(Żyjmy dłużej nr 8/1992)

### **Susza stulecia w Afryce**

W Kapsztadzie, 4-milionowej stolicy państwa „Republiki Południowej Afryki” z powodu suszy stulecia brakuje wody. Od 1 maja 2018 r. do mieszkań nie będzie już dostarczana woda w kranach, bo wody już nie będzie w zbiornikach. Podobne alarmujące wiadomości mówią o grożącym braku wody w innych metropoliach, jak Pekin i Tokio, a także Los Angeles, Stambuł i Dżakarta.

Naukowcy zastanawiają się, jak uratować ludzkość wodą z oceanów?

(GN nr 5/2018)

### **Lekolepki**

Czyli nalepki na opakowania leków wydawanych z aptek dla pacjentów. Pewna firma zaczęła takie naklejki produkować. Pomysł trafny, ale niestety przeznaczony tylko dla młodych pacjentów. Starsi pacjenci, którzy mają zły wzrok, nie odczytują instrukcji na naklejce. Napisy są długie i pisane drobnym drukiem.

Dla starych pacjentów (wiekiem) lepszy jest gruby mazak czarny i krótka informacja np. „1 x rano”

(Biuletyn Kuj.-Pom. OIAP. nr 146)

### **Koniec z opiniowaniem**

Skończyło się opiniowanie przez Okręgowe Izby Aptekarskie i wydawanie rękojmi na funkcję kierownika apteki. Zgodnie z nowymi przepisami Prawa Farmaceutycznego.



Natomiast Okręgowe Rady Aptekarskie opiniują nadal uchwały starostów powiatów odnośnie dyżurów nocnych i świąt w aptekach.

(Biuletyn Pomorsko-Kujawskiej OIA nr 147/2018)



### **Biuletyn Roku Czochralskiego**

Zachęcam do czytania w internecie Biuletynu Roku Czochralskiego, który jest znakomicie redagowany przez pana prof. dr. hab. Pawła Tomaszewskiego z PAN. Jan Czochralski był znakomitym wynalazcą, którego twórczość zapewniła mu sławę światową.

(Biuletyn Roku Czochralskiego nr 5, 6/2018)

**MARTA CZOCHRAŁSKA**

**Matka Profesora Jana Czochralskiego**

### **Fotografik-farmaceuta zwyciężył w konkursie**

Mgr farm. Tomasz Banaczek z regionu bydgoskiego jest laureatem III Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego. Fotografiją interesuje się od dawna. Najchętniej fotografiją krajobrazową. Obecnie także portretem. Lubi podróżować i wyjeżdżać rowerem po pracy w plener. Jest aptekarzem z 8-letnim stażem. Przedstawiamy jedną jego pracę z Biuletynu Pomorsko-Kujawskiej OIA nr 141/ 2018.

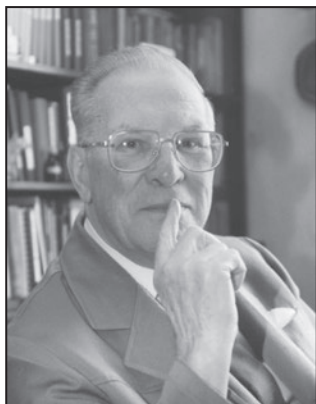


Fot. mgr farm. Tomasz Banaczek

# Polecam

# JAJKA

doc. dr hab. Aleksander Ożarowski



Jajko jest wspaniałym tworem natury, ponieważ daje początek życia milionom zwierząt. Białko jaja ma największą wartość odżywczą, bowiem występuje w nim cały zestaw aminokwasów, łącznie z dziewięcioma podstawowymi nie wytwarzanymi przez organizm człowieka. Natomiast w żółtku są związki tłuszczowe z dużą ilością nienasyconych kwasów tłuszczowych, zestaw potrzebnych witamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, D, E, PP i prowitamina A), biopierwiastki (sód, potas, wapń, fosfor, żelazo, cynk, siarka) oraz cholesterol i dużo lecytyny.

Jajko rozpoczęło swoją dominację w świecie od ery mezozoicznej (230 do 65 milionów lat temu), gdy wśród niezwykle bujnej roślinności i w tropikalnym klimacie wykluwały się z jaj coraz liczniejsze i coraz większe gady, np. drapieżny *Tyrannosaurus* miał do 7 m wysokości i 14 m długości, a roślinożerny *Brontosaurus* miał długość ok. 20 m i ciężar do 50 t. Z jaj rozmnażały się także liczne płazy i ptaki. Cudem natury można nazwać to, że z jaja ważącego ok. 1350 g wykluwa się struś, który osiąga masę do 155 kg, natomiast z mikroskopijnego jaja kolibra - najmniejszy ptak świata *Mellisuga* ważący ok. 2 g.

Jaja składane przez ptactwo stały się łatwo dostępnym pożywieniem dla zwierząt i ludzi. Obecnie spożywa się najwięcej jaj kurzych, ale w różnych krajach także jaja kaczek, gołębie, bażancie, przepiórcze, strusie i żółwie. Powstały farmy kurcze, w których ptaki są unieruchomione w małych klatkach i znoszą w ciągu roku do 280 nie zapłodnionych jaj, są też hodowle z ptakami nie uwiecznionymi, znoszącymi jaja zapładniane przez koguty.

Od co najmniej 15 lat spożycie jaj maleje, ponieważ głoszone są poglądy przedstawiające cholesterol za główny czynnik powodujący u ludzi powstawanie zmian miażdżycowych i w konsekwencji rozwój niedokrwiennej choroby serca i mózgu, kończącej się zawałem mięśnia sercowego lub udarem mózgu. W różnych publikacjach i w wystąpieniach wielu osób powtarza się ostrzeżenie przed konsumpcją dowolnej ilości jaj i masła, jako szkodliwych dla zdrowia produktów zwierzęcych, ze względu na obecność cholesterolu. Pomija się jednak szereg bardzo istotnych faktów.

Wątroba dorosłego człowieka wytwarza codziennie do 2000 mg cholesterolu, z którego powstaje żółć i hormony płciowe oraz duża jego rezerwa w krążącej krwi. Wobec czego spożycie jednego jajka zawierającego 215-270 mg cholesterolu, nie może mieć znaczącego wpływu na stan zdrowia.

Znany amerykański specjalista prof. D. McNamara powiedział: *“Ponad dwie trzecie osób, które zmniejszyły ilość cholesterolu w pożywieniu, nie obniżyły jego stężenia we krwi, ponieważ u przeważającej liczby osób występuje sprzężenie zwrotne utrzymujące właściwy ich organizmowi poziom, niezależny od zmian żywieniowych”*.

W Wellness Encyclopedia wydanej przez Uniwersytet Kalifornijski podano: *“Badania wykazały, że nasycone kwasy tłuszczowe mają znaczenie większy wpływ na poziom cholesterolu we krwi, niż sam cholesterol zawarty w pokarmach, a jaja nie są istotnym źródłem tłuszczu”*. Takim źródłem według dr. R. Bellentine są rafinowane oleje roślinne oraz margaryny wytwarzane przez utwardzenie (hydrogenizację) płynnych olei: *“...jest bowiem pewne, że spożywanie margaryny, zamiast zapobiegać atakom serca, nasila procesy, które je powodują”*.

Wybitny specjalista dr M. Felbermayer napisał, że choroba sercowo-naczyniowa może się rozwinąć u osób z normalnym poziomem cholesterolu. Natomiast osoby mające nadmiar cholesterolu we krwi, cieszą się dobrym zdrowiem i nie odczuwają sercowych dolegliwości. Wy tłumaczeniem tej pozornej sprzeczności są wyniki ostatnio przeprowadzonych badań. Okazało się bowiem,





że aby cholesterol stał się groźny i wywołał miażdżycę, musi być uprzednio utleniony, a cząsteczka lipoproteinowo-cholesterolowa (LDL) staje się bardziej podatna na utlenienie im mniejsze jest stężenie przeciwutleniaczy endogennych w organizmie (m.in. katalazy, koenzymu Q<sub>10</sub>, dyzmutazy nadtlencowej, peroksydazy glutationowej) oraz im mniej egzogennych przeciwutleniaczy jest dostarczanych wraz z pożywieniem (m.in. witamin A, C, E, karotenoidów, bioflawonoidów, antocyjanów, katechin, proantocyjanów, niektórych kwasów organicznych i biopierwiastków - selenu, cynku, magnezu).

Proces utleniania lipoproteiny LDL przebiega głównie wewnątrz naczyń krwionośnych i jeśli są one uszkodzone przez rodniki tlenowe, to w miejscach tych następuje adhezja, czyli łatwe przywieranie makrocząsteczek LDL. Stopniowo złogi te powiększają się, zmniejszają przepływ krwi w naczyniach i tak powstaje groźna dla życia miażdżycza. Można więc przyjąć, że początkowy proces adhezji lipoproteiny LDL jest w istocie procesem naprawczym uszkodzonych śródbłonek naczyń, natomiast druga faza, w której złogi powiększają się, jest już procesem chorobowym.

W niniejszej sprawie dr Matthias Rath, współpracownik prof. Linusa Paulinga, dwukrotnego laureata Nagrody Nobla, ogłosił w 1994 r. wyniki wspólnych badań. Wykazano, że lipoproteina i LDL występuje jedynie u ludzi, szympanсів i kilku innych zwierząt, niezdolnych do wytwarzania witaminy C we własnych organizmach, natomiast pozostałe zwierzęta kręgowce, wytwarzające

witamina, C w dużych ilościach (1-20 g dziennie w przeliczeniu na masę człowieka), nie potrzebują lipoproteiny LDL, gdyż nie mają nadmiaru rodników tlenowych uszkadzających naczynia, nie mają objawów miażdżycowych i nie giną od zawałów serca. Naczynia krwionośne w tej grupie zwierząt są znacznie mocniejsze niż u ludzi, ponieważ duża zawartość witaminy C wzmacnia wytwarzanie kolagenu i jego osadzanie w ścianach naczyń. Dr Rath stawia hipotezę, że niedokrwienna choroba serca i mózgu u ludzi jest w istocie wczesnym stadium ostrego niedoboru witaminy C, czyli swoistego naczyniowego szkorbutu.

Z rozważań tych wynika, że nie musimy obawiać się spożywania jaj, zwłaszcza wówczas, gdy mamy sprawny mechanizm zapobiegający utlenianiu cholesterolu, lub gdy przyjmujemy dostateczną ilość przeciwutleniaczy (antyoksydantów) jako suplementy.

Umacnia nas w tym obserwacja amerykańskiej farmerki, która stwierdziła, że w jajach pochodzących z małych naturalnych hodowli kur zapłodnionych przez koguty, cholesterol jest dość trwale związany z lecytyną i w tej postaci nie ulega utlenianiu i nie tworzy miażdżycogennych połączeń z lipoproteiną. Jaja pochodzące z dużych ferm kurzych nie są zapłodnione, cholesterol w nich nie jest związany z lecytyną, więc łatwo się utlenia i może tworzyć złogi w naczyniach krwionośnych.



Jaja są wspinałym pełnowartościowym pożywieniem i mogą być bezpiecznie stosowane w różnych postaciach i do różnych potraw, trzeba tylko gorącą wodą oczyścić skorupki z zanieczyszczeń, chyba że gotuje się je w całości.

Zbliżają się radosne Święta Wielkanocne, u progu wiosny, gdy życie budzi się z zimowego spoczynku. Jaja są symbolem odradzającego się życia, dlatego barwimy je, ozdabiamy rysunkami i po poświęceniu dzielimy się nimi z najbliższymi. Nie obawiamy się spożywać ich więcej niż zwykle.

Na kresach wschodnich (skąd i ja się wywodzę) w Święto Wielkanocne zasiadała cała liczna rodzina przy stole, wnoszono na tacach co najmniej kopę gotowanych jaj, każdy brał po jednym i mówiąc:

*“starym zwyczajem trąćmy się jajem”* uderzał w jajko sąsiada. Jeżeli skorupka pękła, trzeba było jajko zjeść i brać następne. Sterta jaj szybko zniknęła, nikt nie miał kłopotów z trawieniem, a wygrywał ten, który zjadł najwięcej.

Czy dziś takie jajeczne obżarstwo jest możliwe? W czołowym czasopiśmie medycznym *The New England Journal of Medicine*, 1991, znalazłem artykuł opisujący stan zdrowia 88-letniego mężczyzny, który w ciągu 15 lat jadał codziennie do 25 gotowanych jaj, miał w normie poziom cholesterolu we krwi i żadnych oznak miażdżycy.

Kanadyjski autor jednego z artykułów o żywieniu podaje, że mając 73 lata spożywał regularnie tygodniowo po 14 jaj wraz z innymi naturalnymi produktami, czuł się znakomicie i był w pełni sprawny fizycznie.

Przytoczę jeszcze wyniki badań niemieckich kardiologów. Okazało się, że przeciętny Japończyk zjada rocznie 328 jaj, ma niski poziom cholesterolu we krwi i znacznie mniejszą zapadalność na chorobę serca niż w Ameryce Północnej.

Życzę Drogim Czytelnikom smacznego i zdrowego Wielkanocnego jajeczka.

**doc. dr hab. Aleksander Ożarowski**

# Orkisz

**Orkisz – średniowieczne zboże wracające do łask w XXI w.**

Każdy z nas zna prawidłową odpowiedź na pytanie: czy korzystniej jest dla naszego zdrowia wybrać pieczywo razowe, czy też może skusić się na białą, chrupiącą bułeczkę? Wydawać by się mogło, że przetwory z mąki pszennej zdecydowanie mniej nam służą, ale nie jest to zdanie w stu procentach prawdziwe, bowiem pszenicą właśnie jest coraz modniejszy orkisz

(*Triticum spelta*). Jest to gatunek zboża znany już od około 7-8 tysięcy lat p.n.e., a pochodzący z rejonu Azji, prawdopodobnie z terenu dzisiejszego Iranu. Odnaleźć można informacje, że w czasach starożytnych stanowił on znaczącą część diety rzymskich gladiatorów. Ale szczyt popularności zboże to osiągnęło w okresie średniowiecza, kiedy to jego zalety prozdrowotne wychwalała sama święta Hildegarda:

**„Orkisz to najlepsze zboże,  
jest on ciepły (polepsza krążenie)  
i tłusty, (wzmacnia system nerwowy)  
i mocny, (dodaje energii)  
i łagodniejszy niż inne gatunki, (delikatny w smaku)  
Temu, kto go je, daje dobre mięśnie (nie powoduje nadwagi)  
i dobrą krew (zapobiega miażdżycy)  
i wywołuje w duszy człowieka  
pogodę i radość.  
Orkisz jest zawsze dobry i łagodny  
niezależnie od postaci, w jakiej go spożywamy,  
czy to w chlebie, czy w innych potrawach”.**



*Triticum spelta*



Kłosa zbóż

Jeszcze pod koniec XVIII w. istniały znaczące jego uprawy w części krajów azjatyckich, a mianowicie w Iranie, Iraku, Pakistanie, Afganistanie oraz w Turcji. Podobnie było w większości krajów europejskich. Dziś znów powoli zwracamy się w kierunku tego wyjątkowego gatunku pszenicy. Nie tak dawno podjęto proces reintrodukcji orkiszu, głównie na terenach górskich zachodniej Europy. I tak obecnie zarówno pierwotne, jak i nowo pozyskane odmiany orkiszu znajdują się w wielu uprawach ekologicznych, w tym i w Polsce. Cóż takiego znajduje się w tym wydawałoby się zapomnianym już zbożu, że znów staje się coraz popularniejszym? Przede wszystkim wykazano, że orkiszowe białko charakteryzuje znacząco wyższa jakość biologiczna i stopień strawno-

ści, w odniesieniu do innych zbóż. Również tłuszcz orkiszu jest lepszej jakości i zawiera większą ilość mononienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA). Dodatkowo stanowi dobre źródło witamin A, D i E, a właściwości przeciwutleniające tokoferolu są o jedną trzecią większe niż pochodzącego z pszenicy zwyczajnej (*Triticum vulgare*). Kolejnymi składnikami frakcji lipidowej orkiszu są swoiste fitosterole, którym to przypisuje się cenne właściwości obniżania poziomu niebezpiecznego cholesterolu. Natomiast ze względu na orkiszowe mukopolisacharydy pojawia się coraz więcej głosów, że zboże to w korzystny sposób wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Mąka orkiszowa zawiera dwukrotnie mniejszą ilość maltozy, która jest główną przyczyną wzrostów poziomu glukozy we krwi, w zamian za to jest bogatsza we wcześniej wspomniane kwasy MUFA, które zdolne są obniżać indeks glikemiczny. Ponieważ pszenica ta stanowi bogate źródło kwasu krzemowego, jej spożywanie świetnie wpływa na stan włosów, paznokci, czy też skóry. Wykazano większą w porównaniu z tradycyjnie używaną pszenicą obecność witamin z grupy B: B1, B2, PP oraz miedzi, manganu, cynku, fosforu i potasu. Niestety, należy dodać, że orkisz nie jest całkowicie bezpieczny dla osób chorych na celiakię, ponieważ zawiera jednak pewne ilości glutenu. Odnaleźć można zdania, że dopuszczalne jest wówczas spożywanie produktów z orkiszowej mąki pełnoziarnistej.

Warto zaznaczyć, że dzięki swym plewom pszenica ta jest o wiele lepiej zabezpieczona przed niekorzystnym wpływem rozmaitych zanieczyszczeń niż inne jej odmiany. Dodatkowo orkisz jest zbożem ekstensywnym, które nie znosi sztucznego nawożenia, wówczas rośnie jedynie w górę i bardzo źle plonuje. Toleruje jedynie kompostowanie, tak więc pewni możemy być jego ekologicznej czystości. Szczególnie cenną właściwość orkiszowego ziarna stanowi opcja zbioru w różnych stadiach jego rozwoju. Cenniejsze jest tzw. „zielone ziarno”, które to bogate jest w białko i minerały, a ubogie w skrobię. Po pozbyciu się plew i poddaniu procesowi suszenia zaleca się mieszać je z jogurtem, lub też przetwarzać na sosy, zupy, kotlety.

Z orkiszki otrzymuje się odplewione ziarno, które po procesie polerowania otrzymuje nazwę orkiszowego ryżu, ziarno poddaje się też prażeniu. Najbardziej znany wydaje się być orkiszowy, długo świeży chleb. Spotkać można wyrabiane z mąki tego zboża wafle i ciastka. Dostępna na rynku jest mąka razowa i biała, otręby, płatki, kasze, makarony. Służą do wyrobu kawy, piwa, ekskluzywnych wódek i spirytusu.

Za stronę: <http://www.orkisz.eu/przepisy.html>

### **Chleb orkiszowy:**

Porcja na dwa duże bochenki

1.5 kg mąki z orkiszki (ecco 1400)

1,2 litra letniej wody

30 g świeżych drożdży

20 g soli (najlepiej morskiej 2 łyżki oleju słonecznikowego lub oliwy

2 łyżki ziarna sezamowego do posypania (niekoniecznie)

2 podłużne formy lekko wysmarowane tłuszczem.

Wsypać mąkę do dużej miski i zrobić na środku wgłębienie. Do małej miski wkruszyć świeże drożdże i rozprowadzić połową odmierzonej letniej wody, tak by nie było grudek. W reszcie wody rozpuścić sól, następnie wlać olej i dokładnie wymieszać. Rozprowadzone drożdże wlać do wgłębienia w mące i z grubsza wymieszać. Wlać osoloną wodę z olejem i energicznie rozgniatać przez 5 minut. Z początku ciasto będzie bardzo lepkie, ale w miarę wyrabiania zmieni konsystencję i będzie czysto odchodzić od ścianek





miski. Podzielić ciasto na pół i włożyć do dwóch form. Powinno wypełnić połowę każdej formy. Wygładzić powierzchnię wilgotnym pędzelkiem, delikatnie dociskając, tak by ciasto wypełniało rogi foremki. Można posypać powierzchnię ziarnem sezamowym. Przykryć wilgotną ściereczką i zostawić do wyrośnięcia w umiarkowanie ciepłym pomieszczeniu na 35-45 minut aż ciasto dojdzie prawie do górnej krawędzi formy. W tym czasie nagrzać piekarnik do 200 st. C. Piec 45-50 minut, aż chleb będzie gotowy, co należy sprawdzić, opukując go od spodu - powinien wydawać głuchy odgłos. Bochenki mają dość płaski wierzch.

**mgr farm. Dagmara Sztaba**

# PODZIĘKOWANIE dla pani mecenas LUDWIKI JANUCHOWSKIEJ za 25 lat współpracy

**W** grudniowy poranek końącego się roku 2017 odbyło się posiedzenie Rady Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie, aby podsumować całoroczną działalność naszej Izby.

Po przywitaniu wszystkich uczestników pani prezes mgr farm. Justyna Korzelska skierowała serdeczne słowa do pani mecenas Ludwika Januchowskiej, która w dniu 1 stycznia 2018 r. przechodziła na emeryturę.

Do Środkowopomorskiej Okr. Izby Aptekarskiej pani mecenas Ludwika Januchowska trafiła w 1992 r. z rekomendacji naszej koleżanki mgr farm. Anny Budkiewicz. Decyzję o zatrudnieniu pani mecenas podjął ówczesny Prezes Izby mgr farm. Rajmund Zarzycki. Pani Mecenas pracowała wcześniej jako radca prawny w kilku zakładach. Posiadała kilkunastoletnią praktykę zawodową.

W początkowym okresie pracy w Izbie musiała zmierzyć się z trudnymi problemami prawnymi, związanymi z transformacją ustrojową. Ale i kolejne lata przynosiły stałe zmia-





ny i nowe akta prawne, obowiązujące w środowisku farmaceutycznym. Wymagały one stałego śledzenia nowych przepisów prawnych i informowanie o nich prostym językiem nieprawniczym. Zawile problemy prawne dotyczące farmacji pani Mecenasa Januchowska wyjaśniała na zebraniach rady, szkoleniach aptekarzy, także na łamach naszego biuletynu Izbowego oraz podczas indywidualnych porad prawnych w Biurze Izby. Stale czuwała i opracowywała właściwą prawnie formę aktów prawnych, tworzonych przez organa Izby, a dotyczących działalności Izby.

Z wielką serdecznością, życzliwością i znajomością problemów prawnych służyła swą wiedzą, radą i pomocą w rozwiązywaniu różnych sytuacji, wymagających pomocy prawnej.

W 2014 r. Naczelna Rada Aptekarska przyznała pani mecenas Ludwice Januchowskiej odznaczenie „honorowego Mecenasa Naczelnej Izby Aptekarskiej”. Wręczenie tego odznaczenia odbyło się uroczystie w Koszalinie przez prezesa Naczelnej Izby Aptekarskiej, dr. n. farm. Grzegorza Kucharewicza, który przybył specjalnie na uroczystość z Warszawy. Wyraził on wielkie uznanie i podziękowanie za Jej wieloletni trud na rzecz samorządu aptekarskiego. Długie brawa zgromadzonych na sali aptekarzy, uczestników zjazdu, były wyrazem serdecznych gratulacji od całego środowiska farmaceutycznego regionu.

W swoim przemówieniu pani prezes naszej Izby mgr farm. Justyna Korzelska, dziękując pani mecenas Ludwice Januchowskiej za 25 lat ofiarnej i wzorowej pracy podkreśliła, że działalność na stanowisku radcy prawnego naszej Izby była funkcją bardzo odpowiedzialną.

Wymagała dużej wiedzy prawniczej, nakładu pracy, umiejętności rozwiązywania trudnych problemów prawnych i podejmowania ważnych decyzji.

Miłe, serdeczne słowa pani prezes mgr farm. Justyny Korzelskiej wzruszyły panią Mecenasa oraz zebranych na obradach członków Rady.

Za swoją dobroć, uczynność i przyjaźń, pani mecenas Ludwika Januchowska pozostanie w naszej miłej, serdecznej, dobrej pamięci.

Dziękujemy za Jej dobroć i przyjaźń!

# 80 LAT PRAW POLAKÓW SPOD ZNAKU RODŁA



1. Jesteśmy Polakami
2. Wiara Ojców naszych jest wiarą naszych dzieci
3. Polak Polakowi bratem
4. Co dzień Polak Narodowi służy
5. Polska Matką naszą - nie wolno mówić o Matce źle



## Berlin 1938 - Wrocław 2018

Patronat Narodowy  
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej  
Andrzeja Dudy  
w Stulecie Odzyskania Niepodległości

**Rok 2018 - Rokiem Prawd Polaków spod Znak Rodła ustanowiony uchwałą Senatu Rzeczypospolitej Polskiej z 7 grudnia 2017 r.**

Prawdy Polaków spod Znak Rodła proklamowane przez naszych przodków na Kongresie Polaków w Berlinie 6 marca 1938 r. w największej sali widowiskowej Theater des Volkes, jako katechizm narodowy, „mały dekalog” polskości, stały się ogólnonarodowym dobrem, swoistym depozytem i międzypokoleniowym testamentem.

**Jesteśmy Polakami! Wiara Ojców naszych jest wiarą naszych dzieci! Polak Polakowi bratem! Co dzień Polak Narodowi służy! Polska Matką naszą, nie wolno mówić o Matce źle! - to zdania wciąż aktualne, mądre, uniwersalne, ponadczasowe i bardzo potrzebne dzisiejszym pokoleniom Polaków w Polsce i poza jej granicami.**

Pięć Prawd Polaków ogłoszonych uroczyste w trakcie Berlińskiego Kongresu jest w istocie przysięgą, krzepiącym serca drogowskazem oraz wyznaniem polskości i miłości do Ojczyzny.

---

## 80. rocznica ogłoszenia PRAWD POLAKÓW SPOD ZNAKU RODŁA

Berlin, 6 marca 1938 - Wrocław, 4 marca 2018

(XIV ogólnopolska edycja)

Święto Polskiej Młodzieży spod Znak Rodła



Prawdy Polaków spod Znak Rodła proklamowane przez naszych przodków na Kongresie Polaków w Berlinie 6 marca 1938 r. w największej sali widowiskowej Theater des Volkes, jako katechizm narodowy, „mały dekalog” polskości, stały się ogólnonarodowym dobrem, swoistym depozytem i międzypokoleniowym testamentem.

**Jesteśmy Polakami! Wiara Ojców naszych jest wiarą naszych dzieci! Polak Polakowi bratem! Co dzień Polak Narodowi służy! Polska Matką naszą, nie wolno mówić o Matce źle!** - to zdania wciąż aktualne, mądre, uniwersalne,

ponadczasowe i bardzo potrzebne dzisiejszym pokoleniom Polaków w Polsce i poza jej granicami. Pięć Prawd Polaków ogłoszonych uroczyste w trakcie Berlińskiego Kongresu jest w istocie przysięgą, krzepiącym serca drogowskazem oraz wyznaniem polskości i miłości do Ojczyzny.

**Rok 2018** - jubileuszowy rok 80. rocznicy ogłoszenia Prawd Polaków spod Znak Rodła (Berlin 1938-Wrocław 2018) został już wpisany w kalendarz obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości przez Państwo Polskie i 15 lat działalności Rodziny Rodła - Wrocław. Kongres Polaków we Wrocławiu AD 2018 jest wyjątkową okazją do pojednania narodowego, wyeksponowania wspólnotowego charakteru Prawd Polaków i inicjatywy realizowanej w ramach Stowarzyszenia Oświaty i Wychowania, wreszcie zaproszeniem do przypomnienia skarbcza ideowego Polaków w III Rzeszy. Wesprzyj nasze dzieło, przyłącz się, podziel się pomysłem -jesteśmy Polakami!

**Tadeusz Szczyrbak**  
Prezes Rodziny Rodła - Wrocław

kontakt:  
604 145 481  
www.rodzinarodla.pl  
e-mail: tadeusz-szczyrbak@wp.pl

# Warszawianka z 1831 roku

Oto dziś dzień krwi i chwały,  
Oby dniem wskrzeszenia był,  
W tęczę Franków Orzeł Biały  
Patrząc lot swój w niebo wzbił;  
Słońcem lipca podniecany  
Woła do nas z górnych stron;  
Powstań Polsko, skrusz kajdany:  
Dziś twój tryumf albo zgon.

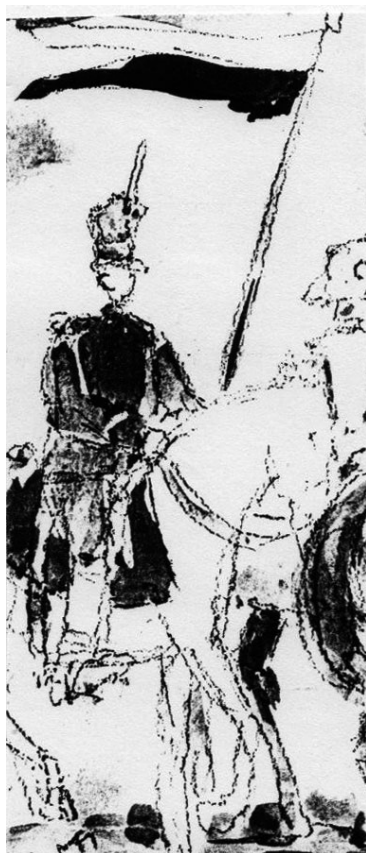
Hej, kto Polak, na bagnety!  
Żyj swobodo, Polsko żyj,  
Takim hasłem cnej podniety,  
Trąbo nasza, wrogom grzmij!

Na koń, woła kozak mściwy,  
Karać bunt polskich rot  
Bez Bałkanów są ich niwy,  
Wszystko jeden zgniecie lot.  
Stój! za Bałkan pierś ta stanie,  
Car wasz marzy płonny łup,  
Z wrogów naszych nie zostanie  
na tej ziemi, chyba trup.

Hej, kto Polak, na bagnety...

Grzmijcie bębny, ryczcie działa,  
Dalej, dzieci, w gęsty szyk.  
Wiedzie hufce wolność, chwała,  
Tryumf błyska w ostrzu pik.  
Leć nasz orle w górnym pędzie  
Sławie, Polsce, światu służ.  
Kto przeżyje — wolnym będzie,  
Kto umiera — wolnym już.

Hej, kto Polak, na bagnety...



„Warszawianka” z 1831 roku. Słowa napisał Casimir Delavigne (1793-1843), poeta francuski, autor pieśni patriotycznych i rewolucyjnych. Słowa polskie napisał Karol Sienkiewicz (1793-1860), poeta i historyk, sekretarz ks. Adama Czartoryskiego. Muzykę skomponował Karol Kurpiński (1785-1857). Prawykonanie nastąpiło w czasie powstania listopadowego, 5 kwietnia 1831 roku.

# STATUA MATKI BOŻEJ w Domacynie

## I. Owocne odwiedziny

W lipcu 1994 roku, po 35 latach pobytu poza krajem, przyjechał do Polski pan Stefan Masternak wraz ze swoją małżonką z Filipin. Pragnął pokazać jej swoje rodzinne strony.

W drodze powrotnej do Australii pan Stefan zatrzymał się u krewnych na Filipinach, którym chciał przybliżyć piękno rodzinnego kraju. Manuel Go, szwagier żony pana Stefana, okazał wielkie zainteresowanie Polską i jeszcze w tym samym roku, w listopadzie, przyjechał tu w towarzystwie pana Stefana. Zachwycony pięknem polskich krajobrazów jak i też gościnnością samych

Polaków zapragnął pozostawić jakiś dar dla polskiego społeczeństwa. Po paru dniach wyjął, iż chciałby ufundować statuetkę Matki Bożej. Panowie Manuel i Stefan postanowili więc wybrać się na poszukiwanie odpowiedniego na ten cel miejsca, na terenie Polski.

Przed powrotem na Filipiny postanowili razem odwiedzić jeszcze rodzinę pana Stefana w Domacynie.

Była już druga połowa listopada. Powoli ale nieuchronnie nadchodziła zima. Panowie Stefan i Manuel jechali samochodem krętą, polną drogą w kierunku skrzyżowania dróg Karwin-Rawino. Tam ich oczom ukazało się wzgórze, na którym spod cienkiej warstwy śniegu widać było zielone listki młodziutkiego rzepaku.





Statua Matki Bożej w Domacynie - dar narodu filipińskiego dla Polski

Ze szczytu wzniesienia rozprzestrzenił się przepiękny widok na rozległe połacie lasów, uprawne pola i rzędy zabudowań gospodarskich.

- Manuel, spójrz jaka piękna zieleń. I to jeszcze o tej porze roku!

Czyż nie jest to najpiękniejsze miejsce z tych które oglądaliśmy? – zapytał pan Stefan.

Manuel nic nie odpowiedział. Przez chwilę rozglądał się jeszcze ze wzgórze wokoło. Po chwili zapytał jakby zamyślony:

- Czy wiesz do kogo należeć mogą te grunty?

Jeszcze tego samego dnia została wpłacona zaliczka na zakup wzgórze, które jest najwyższe w obrębie całej gminy Karlino.



Pan inż. Stefan Pasternak osobiście kierował ustawieniem statuy Matki Bożej w Domacynie

## 2. Realizacja projektu

Wstępnie oszacowano, iż rozpoczęcie budowy statuy może nastąpić nie wcześniej niż za pięć lat. Lecz gdy tylko, po powrocie Stefana Masternaka i Manuela Go, na Filipinach rozeszła się wieść o fundacji na rzecz budowy statuy Matki Bożej dla Polski, dary zaczęły napływać bardzo szybko.

Niewątpliwie i wizyta naszego papieża Jana Pawła II na Filipinach, w styczniu 1995 roku, zdecydowanie przyczyniła się do jeszcze większych wpływów funduszy na ten cel.

Realizacją projektu statuy Matki Bożej zajął się światowej sławy artysta Filipiński Eduardo Castrillo, który pracę tę przełożył nad inne mówiąc:

- Bóg mnie obdarzył talentem, niech więc i ja coś uczynię dla Boga.

W drugiej połowie stycznia 1995 roku ksiądz kardynał Ricardo Vidal, w mieście Cebu na Filipinach, wręczył panu Stefanowi Masternakowi list do ordynariusza Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej ks. biskupa Czesława Domina, prosząc o pozwolenie umieszczenia statuy Matki Bożej na domacynskim wzgórzu oraz poświęcenie wybranego na ten cel miejsca.

### 3. Na polskiej ziemi

24 maja 1995 roku statua Matki Bożej została przywieziona okrętem z Filipin do Polski. Z Gdyni zabrano ją olbrzymią ciężarówką do miejscowości Karwin w gminie Karlino, gdzie tymczasowo została złożona na podwórze byłej spółdzielni produkcyjnej.

W lipcu 1995 roku statua Matki Bożej stanęła już na domacynskim wzgórzu. Na dzień poświęcenia tego pięknego daru wybrano 29 października 1995 roku.

Ten niezapomniany dzień, od wczesnego rana zapowiadał się zimny. Miały nadejść ulewne deszcze.

Najwyraźniej zdawały się o tym mówić nadciągające gęste, ciemne, skłębione chmury które zaślониły całe niebo. Lodowaty wiatr nie szczędził swego zimna wiejąc z coraz to większą siłą.

Liczono na przybycie 400 osób jednakże w obliczu tak niesprzyjającej pogody, nie było większej nadziei na tłumne zgromadzenie wiernych.

Pierwsze auta i autobusy zaczęły nadeżdżać między ósmą a dziewiątą rano. Wkrótce drogi zaroily się od pojazdów, które ciągnęły już długimi sznurami. Z różnych stron i okolic, bliskich i bardziej oddalonych zaczęły też coraz częściej przybywać pielgrzymki pieszych na czele z księżmi poszczególnych parafii. Wielu pielgrzymów szło po cztery dni przemierzając pieszo ponad 100 kilometrów drogi. Odpoczywali po wsiach, gdzie życzliwi gospodarze oprócz noclegów nie szczędzili im także pożywienia, dzieląc się z nimi tym czym mogli.

Około godziny dwunastej przybył z Filipin ks. kardynał Ricardo Vidal, w towarzystwie ks. arcybiskupa Carlo Morelos i ks. biskupa Nestor Carino, zatrzymując się na wypoczynek w domu państwa Masternaków.

Wokół statuy Matki Bożej tłum wiernych liczył już ponad cztery tysiące osób. Dochodziła godzina trzynasta, gdy z zaślониętego dotychczas chmura-



Fragment prac przy ustawianiu figury Matki Boskiej w Domacynie – daru narodu filipińskiego dla Polski  
Detale figury – jak głowa i ręce były specjalnie osłonięte, by nie zostały uszkodzone w czasie transportu i instalowania figury na wzgórzu.



Pani mgr prawa Claudia Pasternak z Filipin, małżonka inż. Stefana Pasternaka

mi nieba, na statwę Matki Bożej, pięknie przybraną kwiatami, padły pierwsze promienie słońca. Ku ogromnej radości zgromadzonych kłębowiska ciemnych deszczowych chmur zaczęły rozsuwać się powoli ukazując coraz szerszy błękit nieba.

Bez przerwy przybywały coraz to inne grupy wiernych. Przyjeżdżały autobusy, samochody oraz przychodziły pojedyncze osoby. Przed godziną piętnastą, tłum ludzi liczył już około siedem tysięcy.

Statua Matki Bożej stała piękna i majestatyczna. Jej bosc stopy spoczywały na globie naszej ziemi. Patrząc zdawać by się mogło, że wiatr usiłuje rozwiewać metalowe szaty, w które jest odziana. Jej wyciągnięte przed siebie ręce zdają się wołać narody do jednoczenia się w Chrystusie, którego krzyż z różańcem spoczywa w jej prawej dłoni.

#### **4. Uroczystość poświęcenia**

We Mszy Św. na której dokonano aktu poświęcenia statuy Matki Bożej, ks. kardynałowi Ricardo Vidal, towarzyszyli biskupi z Filipin: ks. arcybiskup Carlo Morelos, ks. biskup Nestor Carino oraz z Polski: ks. arcybiskup Marian Przykucki, ks. biskup senior Ignacy Jeż, ks. biskup Paweł Cieślak i ks. biskup Tadeusz Werno. Oprócz księży biskupów, z Filipin przybyły jeszcze 32 osoby.

## 5. Pielgrzymki i...

Od momentu poświęcenia statuy Matki Bożej do Domacyna zaczęło przybywać coraz więcej zwiedzających, pielgrzymów oraz grup młodzieży.

Późną jesienią nadeszły ulewne deszcze, na polnej nie utwardzonej drodze prowadzącej do statuy, powstały głębokie koleiny uniemożliwiające przejazd pojazdom. Z niecodzienną pomocą przyszedł wtedy Burmistrz Miasta i Gminy Karlino pan Waldemar Misko. Wybudował on drogę, a także zarządził utrzymanie porządku i czystości w obrębie statuy Matki Bożej.

## 6. Wspólnota serc

Ten piękny dar, ofiarowany przez społeczeństwo Filipin narodowi polskiemu, zostanie zapisany w naszej historii i będzie trwał na zawsze w pamięci i sercach wszystkich pokoleń. Pozostanie symbolem nieskazitelnej przyjaźni tych dwóch jakże odległych od siebie narodów ale i zarazem tak bliskich miłością Boga.

Niech każdy z nas, wspierany orędownictwem Matki Bożej Królowej Świata, wniesie swój osobisty wkład w dzieło budowy pokoju na świecie, przez solidarne współdziałanie osób, narodów i społeczeństw.

***Czy Domacyńska Góra ze statuą Matki Bożej Królowej Świata będzie znanym w świecie miejscem pielgrzymkowym tak, jak Jasna Góra z obrazem Matki Boskiej Częstochowskiej, zależy od naszej modlitwy, uczynków miłosierdzia oraz pogodnego przeżywania codziennych trudów życia.***

Serdecznie zapraszamy

Tradycyjnie od kilku lat ODPUST odbywa się w pierwszą niedzielę lipca o godz. 14.00.

Ale zawsze o każdej porze przybywają tam pielgrzymi by powierzyć Matce Bożej swe kłopoty i prosić o opiekę.



Pani mgr farm Ewa Ronkowska  
przed figurą Matki Bożej  
w Domacynie.

**Stefan Pasternak**



### **Arnika górska (*Arnica montana*)**

(Inne nazwy: *anielskie ziele, arlinka, drzewojad, korzeń maciczny, kupalnik, omieg, podkomornik, tranek, wierzkowisko, wilcze ziele*)

Jest to mrozoodporna bylina z rodziny astrowatych, wysoka do 60 cm, objęta całkowitą ochroną prawną, gdyż grozi jej zupełne wyginięcie. Surowcem są okazałe, przyjemnie pachnące, koszyczki kwiatowe o średnicy do 8 cm, zbierane wyłącznie z roślin uprawianych. Dawniej używano również kłącze arniki, dzisiaj ma ono jednak znacznie mniejsze zastosowanie.. W stanie naturalnym występuje w Europie Zachodniej aż do Hiszpanii, Włoch i półwyspu Bałkańskiego. Na Południu rośnie tylko w górach (stąd nazwa). W Polsce spotykana też na niżu, ale częściej w Sudetach, Pogórzu Sudeckim i w Bieszczadach.

Uprawiać ją można w miejscach nasłonecznionych o glebie piaszczystej, próchniczej i zakwaszonej.

Skład: olejek eteryczny (ok.0,15% w kwiatach i 1,5% w kłączach.), alkaloidy, flawonoidy, garbniki, cholina, gorycze, żółty barwnik, kwasy organiczne, fitosterole i sole mineralne.

Doustnie przetworów z arniki nie wolno stosować samodzielnie bez konsultacji z lekarzem, gdyż mogą one spowodować silne zatrucia. Obecnie arnika zaliczana jest do roślin trujących, lecz dawniej była stosowana wewnętrznie (zwłaszcza w Austrii i Niemczech) w niewydolności serca, w anginie i cho-

robach gardła. Johann Wolfgang Goethe pijał herbatkę z arniki w leczeniu anginy.

Nalewka z kwiatów jest bardzo dobrym środkiem na zwichnięcia, stłuczenia, opuchnięcia. Wykazuje ona działanie przeciwzapalne i antyseptyczne. Pobudza krążenie i przyspiesza gojenie, ułatwiając wchłanianie wybroczyn, zapobiega powstawaniu zakrzepów żylnych i zmniejsza bóle reumatyczne. W mojej przeszło 40-letniej praktyce w aptece obserwowałem, że stosowanie jej daje bardzo szybko zaskakująco dobre wyniki. Stosuje się ją także na odmrożenia, wysypki, drobne skaleczenia, w trądziku i w bólach reumatycznych, jednak skóra nie może być uszkodzona.

Preparaty z arniki stosowane zewnętrznie działają również korzystnie w zapaleniu ścięgna, stawów, nerwów, bólach barków, owrzodzeniach żyłakowatych podudzi i w ukąszeniach owadów.

**Preparat z arniki do okładów:** pół łyżki stołowej kwiatów arniki zalewamy 2 szklankami przegotowanej i ostudzonej wody, stawiamy na wolnym ogniu pod przykryciem, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy dalsze 5 minut, odstawiamy na kwadrans i cedzimy. Dodajemy 50 gramów gliceryny, łyżeczkę 6% octu i gotowy płyn stosujemy do okładów na stłuczenia, zwichnięcia, siniaki itp.

Kąpiele w naparze z arniki działają relaksująco na stopy.

Preparaty z arniki stosowane są powszechnie w tonikach do włosów, kosmetyków i preparatów przeciwłupieżowych.

Liście i korzenie dodaje się do ziołowych tytoni.

### **Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*)**

(Inne nazwy: *balacznik, bluszcz ziemny, bluszcz pospolity, bluszcz zimowy, kocimorda, kondratek, muszki, obliznik, obłożnik, ptasie główki, przerwa, ziele św. Piotra*)

Ta rozesłana bylina o rozgałęzionych łodygach, długości do 60 cm i wznoszących się pędach kwiatowych, jest rozpowszechniona w niemal całej Europie, Azji a nawet w Japonii. W Polsce występuje pospolicie w lasach liściastych, siedliskach ruderalnych, ogrodach, rowach, przydrożach i zbiorowiskach trawiastych. Była to odwieczna roślina lecznicza ludów germańskich. Dawniej związane z nią było wiele przesądów, miała np. odpędzać czarownice.

Surowcem leczniczym jest ziele zbierane w okresie kwitnienia od kwietnia do lipca. Nadziemne, kwitnące pędy suszymy w przewiewnych i suchych miejscach w temperaturze do 35°C.

Zawartość: związek goryczowy – glechomina, krzemionka, garbniki, saponiny, olejek eteryczny, kwasy organiczne, witaminy (do 79 mg% witaminy C).

Działanie: pobudzające trawienie, ściągające, odtruwające, przeciwbiegunkowe, bakteriobójcze, żółciopędne, grzybobójcze.

Ziele bluszczyka unieczynnia toksyny bakteryjne i szkodliwe produkty przemiany materii w przewodzie pokarmowym, utrudnia ich wchłanianie oraz chroni wątrobę, zwiększa odporność błon śluzowych żołądka, jelit i dróg żółciowych. Pobudza także wydzielanie soków żołądkowych, ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Zewnętrznie działa lekko ściągająco, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.

Zastosowanie wewnętrzne. Wyciągi wodne z ziela stosujemy głównie w kamicy żółciowej i stanach zapalnych dróg żółciowych, w nieżytach przewodu pokarmowego i niedostatecznym wydzielaniu soków żołądkowych, w niezbytach dróg oddechowych, żołądka i jelit, w niedokrwistości, padaczce a także pomocniczo w zatruciach metalami ciężkimi i toksynami bakteryjnymi.

Zewnętrznie stosuje się preparaty z bluszczyka do okładów i przemywań w zapaleniu i świądzie skóry, trądziku pospolitym, oparzeniach I stopnia, do płukania jamy ustnej i gardła, do przemywania nosa i do kąpieli w dnach reumatycznych.

**Odwar z ziela bluszczyka:** łyżkę stołową suszonego ziela zalewamy 1-1,5 szklanki ciepłej, przegotowanej wody i na wolnym ogniu doprowadzamy do wrzenia, gotując je jeszcze od momentu zagotowania przez dalsze 5 minut, pod przykryciem. Odstawiamy na 10 minut i po odcedzeniu i przestudzeniu pijemy po 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie, na pół godziny przed jedzeniem, jako środek żółciopędny i poprawiający trawienie. Ten sam odwar możemy stosować do przemywań, okładów i płukania w chorobach skóry i błon śluzowych.

Zastosowanie kulinarne. Ziele bluszczyku dodaje się do zup jarzynowych, sosów, serów, mięs, omletów, sałatek i farszu.

### **Bobrek trójlistkowy (*Manyanthes trifoliata*)**

(Inne nazwy: *koniczyna błotna, babik, bobownik, bobrek cyncyłka, ćwikła leśna, koziołek, bobrowe ziele, krupelki, krzyżaki, trojan wodny, trojka, trójlistek, trzylistnik*)

To bardzo gorzkie ziele występuje na bagnach, mokrych łąkach, nad brzegami rzek i rowów. Zasięgiem swym obejmuje Europę Środkową i Północną, umiarkowane strefy Azji aż po Amerykę Północną.

Surowcem leczniczym są liście zbierane w początkowym okresie kwitnienia. Uwaga! Ponieważ bobrek jest rośliną częściowo chronioną zbierać go

można wyłącznie z miejsc gdzie występuje masowo. Suszymy je w naturalnych warunkach w temp. do 40°C.

Główne związki: alkaloidy, gorycze (ponad 1%), flawonoidy, kwasy organiczne, garbniki (do 7%), pektyny, olejek eteryczny, prowitamina A i witamina C oraz mikroelementy (zwłaszcza mangan i jod).

Działanie: antyseptyczne, pobudzające trawienie i zwiększające apetyt, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, wzmacniające, pobudzające przemianę materii, uspakajające, żółciopędne.

Zastosowanie w lecznictwie.

Napar z liści: w zaburzeniach trawiennych i jelitowych związanych najczęściej z niedokwaśnością, brakiem apetytu, przewlekłymi nieżytami żołądka i jelit (zwłaszcza u osób starszych) oraz w migrenowych bólach głowy. Preparaty bobrka wykazują działanie przeciwreumatyczne i przeciwartretyczne, jednak nie wolno ich stosować u chorych z zapaleniem okrężnicy lub ze skłonnościami do biegunki. Liście bobrka stosowane były już w XVII wieku jako lek przeciwskorbutowy i przeciwgorączkowy. Stosuje się go w osłabieniu organizmu i w rekonwalescencji, gdyż działa ogólnie wzmacniająco i poprawia zarazem stan psychiczny pacjentów. Litwini stosowali go w leczeniu malarii. Liście bobrka stosuje się też jako lek pomocniczy w leczeniu żółtaczki.

**Uwaga!** Nie wolno przekraczać ustalonych dawek, gdyż może to powodować mdłości, wymioty i biegunkę.

**Napar z liści bobrka:** 1–2 łyżeczki suszu zalewamy szklanką wrzącej wody, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy 1 minutę i po odstawieniu pozostawiamy pod przykryciem na dalsze 15 minut, po czym cedzimy. Płyn ten pijemy 1–2 łyżki stołowe 4–5 razy dziennie na krótko przed posiłkami – w biegunkach i w braku łaknienia.

Wyciąg alkoholowy z liści poprawia trawienie i apetyt, działa ogólnie wzmacniająco i uspakajająco.

## **Chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*)**

Inne nazwy: chrzan, krzon, warzęcha, warzucha)

Jest to bylina z rodziny krzyżowych, wysoka do 1 m., wywodząca się z Europy wschodniej i z Azji Mniejszej. Znana i uprawiana od wieków, dawniej głównie jako roślina lecznicza a obecnie jako przyprawowa. Jest to gatunek bardzo pospolity, występujący na miedzach, przydrożach, przychaciach, w rowach, często uprawiany na polach i w ogródkach.

Surowcem leczniczym są świeże korzenie suszone lub utarte, zbierane od lipca do września

Zawartość: fitoncydy (o działaniu bakterio- i grzybobójczym), aminokwasy, białka, cukry, flawonoidy, enzymy, olejek eteryczny (o dużej zawartości siarki), prowitaminę A, witaminy (C, B i E) oraz mikroelementy (głównie wapń, fosfor, magnez, potas i żelazo).

Działanie: bakteriobójcze, moczopędne, przeciwgrzybicze, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, przeciwbólowe, wykrztuśne, żółciotwórcze i żółciopędne, podrażniające, przeciwwirusowe.

Zastosowanie lecznicze.

Wewnętrznie: syrop z utartych korzeni – w astmie, anemii, w niezżytach górnych dróg oddechowych, grypie i w przeziębieniach, katarze, w niestrawności i braku łaknienia, a także w schorzeniach wątroby i woreczka żółciowego.

Wyciąg na winie ze świeżych korzeni był dawniej bardzo popularnym środkiem ogólnie stymulującym i wzmacniającym w stanach zmęczenia i wyczerpania.

Zewnętrznie: okłady z utartych, świeżych korzeni mają zastosowanie w bólach reumatycznych, w stanach zapalnych mięśni, stawów i ścięgien. **Uwaga! Stosując takie okłady należy zachować szczególną ostrożność i pozostawiać je na skórze tylko do chwili, gdy poczujemy pieczenie, gdyż może to grozić uszkodzeniem skóry, powodować jej zapalenie, pęcherze lub stany ropne.**

Wyciąg wodny z korzeni stosuje się w postaci płukanki w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i dziąseł.

Kąpiele stóp w odwarze z korzeni stosuje się w leczeniu grzybic.

**Syrop chrzanowy:** do 100 gramów utartego chrzanu dodajemy 1/2 szklanki przegotowanej wody o temp. pokojowej, przykrywamy i pozostawiamy na 0,5 godziny, a następnie odcedzamy przez lniane płótno, po czym dodajemy 100 gramów miodu lub syropu cukrowego. Gotowy syrop podajemy dorosłym 3 razy dziennie po łyżce stołowej - przy kaszlu i niezżytach górnych dróg oddechowych. Dla dzieci łyżeczkę od herbaty.

**Zastosowanie w kuchni:** jako przyprawa dietetyczna, bogata w witaminę C, poprawiająca trawienie, zwłaszcza potraw mięsnych i trudno strawnych potraw oraz sosów.

## ■ Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*)

(Inne nazwy: *len*, *len pospolity*, *leńka*, *słowień*)

Jest to jedna z najstarszych roślin leczniczych i użytkowych. Jego ojczyzną są wybrzeża Morza Śródziemnego, Azja Mniejsza i Kaukaz. Uprawiano go już w Mezopotamii, Asyrii i w Egipcie (w IV i V tysiącleciu przed nar. Chrystu-

sa). Dzięki Rzymianom uprawa lnu rozpowszechniła się w Europie. W Polsce w stanie naturalnym nie występuje. Uprawiany na skalę przemysłową. Jest to dwu lub jednoroczna roślina, wysoka od 30 do 140 cm, o pięknych niebieskich kwiatostanach.

Surowcem leczniczym są dojrzałe nasiona lnu (siemię lniane), pozyskiwane od sierpnia do września. Duże zastosowanie w medycynie ma też olej lniany.

Główne składniki: białko (ponad 20%), błonnik, olej tłusty (około 40%), kwasy organiczne, śluz, glikozydy, fitosterol, cholesterol, mikroelementy (potas, wapń, mangan i magnez), glikozydy cyjanogenne (ich rozpadowi w przewodzie pokarmowym towarzyszy uwalnianie się cyjanowodoru, który hamuje wzrost bakterii jelitowych), witamina E.

Olej lniany zawiera duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, a wyodrębniona z nich frakcja (zwana witaminą F) znajduje zastosowanie w leczeniu chorób skóry, zwłaszcza niemowląt i osób starszych. Mieszanka równych części oleju lnianego i wody wapiennej, to znany od wieków, skuteczny środek na poparzenia (w tym słoneczne).

Działanie: przeciwzapalne, przyspieszające gojenie się ran (ziarninowanie), powlekające, osłaniające, odmiękczające, przeczyszczające.

Zastosowanie. Wewnętrznie: w stanach zapalnych przewodu pokarmowego i dróg oddechowych (suchy kaszel), w nieżytach gardła i oskrzeli, w uszkodzeniach błon śluzowych kwasami i ługami, w nadkwaśności, wrzodach żołądka i dwunastnicy, w kamicy nerkowej oraz w kolce jelitowej.

Zewnętrznie: okłady z kleiku z nasion lnu stosuje się w trądziku, w pękaniu i złuszczeniu się naskórka, w wypryskach skórnych, w łuszczycy, odmrożeniach, odleżynach, owrzodzeniach żyłakowatych, w stwardnieniu i zrogowaceniu skóry (na łokciach, stopach i dłoniach). Okłady z gazy nasączonej olejem lnianym, pomagają w regeneracji naskórka i przywróceniu elastyczności skóry.

**Odwar z nasion lnu:** dwie łyżki całych nasion lnu zalewamy 1 1/2 szklanki letniej wody i gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Po ostudzeniu płyn odcedzamy i pijemy (można dodać soku owocowego) dwa razy dziennie po pół szklanki (między posiłkami), jako lek osłaniający przewód pokarmowy w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy i w przewlekłym zapaleniu żołądka.

Nasiona lnu prażone na patelni z dodatkiem otrąb pszennych i miodu są środkiem osłaniającym, pomocniczym w miażdżycy i przedłużającym młodość.

W celu lepszego wykorzystania wszystkich składników nasienia lnu stosuje się preparaty ze zmielonych nasion. W tym celu 1–2 łyżeczek sproszkowanego siemienia zalewamy 0,5 do 1 szklanki gorącej, przegotowanej wody lub mleka i odstawiamy na kilka minut, do uzyskania galaretowatej konsystencji. Taką porcję możemy spożywać 2–3 razy dziennie jako środek wzmacniający.

## Rdest ptasi (*Polygonum aviculare*)

(Inne nazwy: *dzika hreczka, barani ogon, ptaszy jęczyzek, szpacze języki, ptasie ziele, świńska trawa, wróble jęczyzki*)

Roślina rozpowszechniona niemal w całym świecie (z wyjątkiem obszarów tropikalnych). W Polsce jest to gatunek bardzo pospolity – na przydrożach, podwórkach, polach, śmietniskach, w ogrodach, na łąkach, pastwiskach i terenach wydmych. Rdest ptasi można spotkać prawie wszędzie, nawet w mieście, gdzie często przerasta płyty chodnikowe. Dobrze znosi przydeptywanie i rośnie także w miejscach, gdzie inne rośliny nie znajdują warunków sprzyjających wegetacji. Mimo niepozornego wyglądu jest to ziele o wielu cennych właściwościach leczniczych. Opowiadali mi starsi ludzie, że właśnie rdestowi zawdzięczali życie, gdy krańcowo wyczerpani głodem po wyzwoleniu z obozów niemieckich, czy radzieckich łagrów – nękami byli biegunkami i innymi chorobami przewodu pokarmowego. Wtedy jedynym dostępnym i skutecznym lekiem okazywał się właśnie rdest.

Ziele rdestu ptasiego (z roślin nieporażonych pleśnią, czy grzybami), zbieramy w okresie kwitnienia i suszymy w cieniu w temperaturze nieprzekraczającej 40 stopni.

Skład: garbniki, śluzy, flawonoidy, wielocukry, sole mineralne, do 1% krzemionki, dużo witaminy C, witamina B<sub>1</sub> i prowitamina A.

Działanie: moczopędne, odtruwające, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, rozkurczowe, powlekające, bakteriobójcze, przeciwcukrzycowe i żółciopędne.

Zastosowanie wewnętrzne. Jako lek moczopędny stosowany w przewlekłych schorzeniach dróg moczowych, przy niewielkich zatrzymaniach wydzielania moczu, skazie moczanowej, lecz także w chorobie reumatycznej i zapaleniu stawów. Jako lek krzemionkowy znajduje zastosowanie w terapii osób starszych, gdyż wraz z wiekiem zmniejsza się organizmie ilość krzemionki niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania ustroju. Przydatny jest też w gruźlicy płuc, miażdżycy naczyń oraz dla zwiększenia odporności. Jako lek garbnikowy, rdest ptasi stosuje się w nieżytach żołądka i jelit, nietypowej biegunce, a także w nadmiernej łamliwości naczyń.

Zewnętrznie: w postaci okładów na trudno gojące się rany, w wrzodzeniach żyłakowatych, trądziku, róży i egzemach.

Kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela stosuje się w stanach zapalnych skóry, zwichnięciach i złamaniach kości.

**Odwar z ziela rdestu ptasiego:** 2 łyżki suszonego ziela zalewamy 2 szklankami przegotowanej wody o temp. pokojowej i pozostawiamy na godzinę, po czym doprowadzamy do wrzenia na wolnym ogniu pod przykryciem i gotujemy dalsze 8–10 minut. Po lekkim przestudzeniu pijemy 2–3 razy dziennie, między posiłkami – po 0,5-2/3 szklanki.

Jest to roślina stanowiąca ulubiony pokarm ptactwa domowego – gęsi, kaczek i kur, a nawet kanarków, stąd jego nazwa gatunkowa – rdest ptasi. Na terenach wiejskich o ubogich glebach jest też stosowany jako pasza dla zwierząt domowych.

### **Kalina koralowa (*Viburnum opulus*)**

*„Rosła kalina z liściem szerokim.  
Rosła nad modrem w gaju potokiem”  
(Lenartowicz)*

Kalina miała duże znaczenie w wierzeniach ludowych i ludowej obrzędowości. Jako symbol skromności i dziewictwa, często używana była do wianków i bukietów weselnych.

Surowcem leczniczym jest kora zbierana wczesną wiosną z 2–3 letnich gałązek. Działanie lecznicze mają też owoce kaliny.

Preparaty z kaliny koralowej wykazują niemal wybiórcze działanie rozkurczowe na mięsień macicy oraz znoszą uczucie bólu. Wyciągi z kaliny hamują również niezbyt nasilone krwawienia z narządów rodnych i zmniejszają groźące niebezpieczeństwo poronienia. Nieznacznie obniżają ciśnienie krwi, a także korzystnie działają w hemoroidach. Owoce mają podobne działanie jak kora.

Zastosowanie. Przetwory z kaliny koralowej stosuje się głównie w stanach skurczowych macicy, w bolesnym miesiączkowaniu, w predyspozycji do przedwczesnych porodów a także w krwawieniach okresu przekwitania. Jednak leczenie to zawsze musi być przeprowadzane w konsultacji z lekarzem ze względu na trudności zdiagnozowania choroby.

Kalinę w połączeniu z innymi ziołami stosuje się w leczeniu przewlekłych i uporczywych stanów zapalnych żyłaków odbytu.

Owoce zebrane po pierwszych przymrozkach, gotowane z miodem można używać jako lek wspomagający w przeziębieniach, kaszlu, biegunkach i schorzeniach wątroby.

Odwar z kory kaliny: 1 łyżkę stołową rozdrobnionej kory zalewamy szklanką wrzątku i gotujemy pod przykryciem 5 minut. Odstawiamy na 15 minut i cedzimy. Pijemy 2 łyżki stołowe odwaru 3–4 razy dziennie.

# Autoprezentacja



Nasi  
wykładowcy

## **Autoprezentacja czyli wybieranie wrażenia na innych**

Podajemy niektóre elementy wizerunku Twojej osoby, który wywierasz na innych. Przy każdym elemencie wizerunku Twojej osobowości podaj ocenę: niezadowolające /0/ tak jak inni, /1/ przeciętny, /2/ doskonały /3/. Komunikatywność

- Prezentacja
- Barwa głosu
- Zachowanie
- Kontakt wzrokowy
- Uścisk dłoni
- Sylwetka ogólna
- Kondycja
- Dbłość o wygląd
- Ubiór, własny styl
- Dobre maniere

Po zakończeniu ćwiczenia zastanów się, co warto zmienić w prezentacji Twojej osoby przed ludźmi. Aktorzy i politycy też ćwiczyli się w prezentacji swej osoby.

# Odeszła mgr farm. Anna Budkiewicz



„Non omnis moriar”

„KAŻDY CZŁOWIEK NAWET NAJSKROMNIEJSZY ZOSTAWIA ŚLAD PO SOBIE NIE DA SIĘ ZAMKNAĆ CZŁOWIEKA W GRANICACH JEGO NARODZIN I ŚMIERCI; JEGO ŻYCIE ZAHACZA O PRZESZŁOŚĆ I SIĘGA W PRZYSZŁOŚĆ”

Antoni Kępiński

Z głębokim żalem pożegnaliśmy 28 grudnia 2017 r. w obecności Rodziny, przyjaciół, koleżanek i kolegów z Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie mgr farm. Annę Budkiewicz, zmarłą w dniu 21 grudnia 2017 r.

Mgr farm. Anna Budkiewicz urodziła się 31 lipca 1942 r. w Sokołowie Podlaskim. Dzieciństwo i wczesną młodość spędziła w Świebodzinie w woj. zielonogórskim. W roku 1960 zdała egzamin maturalny i podjęła studia na Wydziale Farmacji przy Akademii Medycznej w Poznaniu. Na IV roku studiów uzyskała stypendium fundowane Zielonogórskiego Zarządu Aptek, wobec tego po ukończeniu studiów została skierowana do pracy w aptecę w Głogowie, a następnie do apteki w Kostrzynie nad Odrą. W 1968 r. podjęła pracę w Hurtowni Wrocławskiego Zarządu Aptek na stanowisku kierownika magazynu C. D. Fas (chemikalia, narkotyki, fasownia). W 1973 roku wraz z mężem i córką zamieszkała w Koszalinie i zaangażowała się w pracy na rzecz Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego - pełniła funkcję sekretarza PTFarm.

Na prośbę Dyrektora Koszalińskiego Zarządu Aptek mgr. Janusza Kowalkiewicza zorganizowała i uruchomiła nową aptekę przy ul. Łużyckiej w Koszalinie (apteka została otwarta w lutym 1974 r.) w której pracowała na stanowisku kierownika 10 lat.

W 1975 r. uzyskała II stopień specjalizacji i jako kierownik specjalizacji pomagała kolegom w zdobywaniu specjalizacji I stopnia.



mgr farm.  
Anna Budkiewicz  
farmaceutka z Koszalina

W sierpniu 1984 r. została przeniesiona do apteki przy Placu Bojowników w Koszalinie (obecnie rynek Staromiejski). Kiedy w latach 90-tych nastąpiła prywatyzacja aptek kupiła tę aptekę od „Cefarm” w Szczecinie. Przez 17 lat prowadziła aptekę pod nazwą „Przy Ratuszu”, aż do przejścia na emeryturę i wydzierżawienia apteki w 2007 r.

Uczestniczyła w tworzeniu Izby Aptekarskiej w Koszalinie i przez dwie kadencje była członkiem Okręgowej Rady Aptekarskiej w której bardzo aktywnie pracowała.

Za zasługi dla naszego Samorządu Pani mgr farm. Anna Budkiewicz odznaczona została Srebrnym Krzyżem Zasługi, odznaką honorową za Zasługi dla Ochrony Zdrowia oraz Medalem im. prof. B. Koskowskiego.

Przez cały czas swojej długoletniej pracy cieszyła się dobrą opinią wśród pacjentów jako farmaceuta. Starła się w miarę swoich możliwości pomagać każdemu, kto się tej pomocy od Niej spodziewał.

Zatroskana o męża, dzieci i wnuki - powtarzała z miłością epizody i powiedzenia z ich udziałem.

I taka w naszej pamięci pozostanie.

Trudno uwierzyć, że nie zobaczymy już tej ciepłej, pełnej energii i radości życia Koleżanki.

Aniu - spoczywaj w pokoju.

Aptekarze Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie.

# Możesz pokonać RAKA

## Harmonia warunkiem zdrowia

Jakże wielu ludzi po usłyszeniu, że są chorzy na raka przyjmuje ten werdykt lekarski jako wyrok skazujący - nieodwracalny koniec życia - i pogrążając się w stan beznadziei oczekuje śmierci. A jednak można pokonać chorobę, jeśli się jej nie podda, jeśli wprzęgnie się w walkę z nią siłę swego umysłu i woli, zastосу-



je pewne techniki leczenia spoza medycyny konwencjonalnej (nie wykluczając jej oczywiście) takie jak np. medytacja, relaksacja, pozytywne myślenie. Ukazała się właśnie książka „**I Ty możesz pokonać raka**”, która te metody postępowania, rolę pacjenta w czasie choroby i powrotu do zdrowia opisuje, która według określenia autora pomyślana jest jako samouczek, będący drogowskazem na drodze do wspaniałego samopoczucia i całkowitego zdrowia, jako pomoc w podejmowaniu właściwych decyzji i znalezieniu odpowiedniej motywacji, by wytrwać. Ta książka ma nieść nadzieję i pomoc w osiągnięciu pełni życia. „**To wspaniałe uczucie - pisze autor - wyleczyć się z raka, przejść przez to wszystko i wrócić do pełni życia. Ja tego dokonałem. Widziałem inne osoby, które podobnie postąpiły jak ja i wiem, że jeszcze wielu może tego dokonać**”.

Autorowi, Ianowi Gawlerowi, australijskiemu lekarzowi weterynarii, z powodu nowotworu amputowano nogę, a po ujawnieniu rozległych przerzutów orzeczono, że pozostaje mu parę tygodni życia. Od tamtego czasu upłynęło 16 lat. Ian Guwler żyje i cieszy się zdrowiem. Ożenił się, ma czworo dzieci, pracując w swoim zawodzie, prowadzi 15-hektarowe gospodarstwo, wybudował nowy dom. Przede wszystkim jednak pomaga ludziom znajdującym się w takiej, jak on przed laty sytuacji. Jest założycielem i dyrektorem specjalnej fundacji, jego działalność jest znana i ceniona przez wielu lekarzy i specjalistów.



Na czym Gawler opiera swoją wiarę w możliwość pokonania choroby nowotworowej i metody jej leczenia? Na założeniu, że jest to choroba zarówno ciała jak i ducha. Powstaje w wyniku upośledzenia immunologicznego, będącego następstwem braku harmonii między tymi dwoma elementami. Rak nie rozwija się przy prawidłowo funkcjonującym, nienaruszonym systemie obronnym (immunologicznym). Stąd wniosek, że organizm sam może zniszczyć i usunąć chorobę. Trzeba tylko stworzyć mu w warunki, pobudzić właśnie ów system naturalnej obrony.

O tworzeniu tych warunków, zapewniających harmonię ciała i ducha, przywracających naturalną równowagę organizmu traktuje ta książka. Jest to rzecz z pogranicza medycyny, psychologii, religii, rozważająca naturę ludzką w aspekcie fizycznym, psychicznym i duchowym, mająca pomóc człowiekowi - nie tylko zresztą choremu - w poszukiwaniu odpowiedzi na podstawowe pytania: Kim jestem? Czym jest życie? Skąd przychodzi? Dokąd idę?

Mamy świadomość, że w obecnych czasach medycyna odeszła od integralnego traktowania człowieka, widząc w nim jedynie „przypadek chorobowy”. Tym bardziej więc książka Gawlera jest ze wszechmiar godna polecenia. Jej wskazania polegają na leczeniu „od wewnątrz”, przyczyniają się do umocnienia miłości do życia połączonej z głęboką akceptacją wszystkich jego przejawów, a stającym w obliczu śmierci pomagają zachować poczucie godności i spokoju. Bo te zasady i wskazówki, o których mówi autor, są pomocne nie tylko w przewyciężaniu choroby, ale również w przygotowaniu się do śmierci, jako nieodłącznej części życia. Walorem tej książki jest właśnie traktowanie człowieka jako nierozzerwalnej całości duchowo-cieleśnej, stworzonej na obraz i podobieństwo Boga. Autor czyni tu swoje wyznanie wiary, snując rozważania nad tajemnicą życia. Wierzy w Boga, ale swoją książkę adresuje i do tych, którzy Go nie znają, przypisując czynnikom duchowym rolę nadrzędną nie wiąże ich z religią, z wyznaniem. Techniki, które przedstawia w książce, w żaden sposób nie zaburzają i nie podają w wątpliwość poglądów pacjentów, chociaż przyznaje, że większość ludzi traktuje je jako środek do odnalezienia swojej Drogi Duchowej.

**„...odkrywam - pisze I. Gawler - że dyrygentem w moim życiu jest Wielki Bóg. Jestem z Nim związany, cenię ten związek i pracuję nad nim. Obcuję z moim Bogiem regularnie i poznałem Go jako kogoś, na kim mogę polegać, kogoś zawsze zjawiającego się w potrzebie, zawsze gotowego, zawsze mistrzowskiego. Jeśli tylko Go potrzebuję, przyjdzie do mnie. Wiem, że moje życie ma sens i uporządkowaną strukturę i wiem, że tylko wtedy miewam problemy, gdy jestem zajęty sprawami swojej powierzchowności i tracę z Nim kontakt duchowy”.**

Warto zapamiętać, że **„każde działanie prowadzące do całości, do równowagi, do harmonii jest działaniem prowadzącym ku zdrowiu”.**

Pragnę zachęcić do sięgnięcia po tę książkę - australijski bestseller, wydany już w ośmiu krajach. Jest to dobra, mądra lektura tak dla chorych, jak i zdrowych. Polskim edytorem „**I Ty możesz pokonać raka**” są Wydawnictwa Komunikacji i Łączności.

**ZOFIA ZDROJKOWSKA**

# Twoje wystąpienie w mediach

1. Poproś o konkretny temat rozmowy i przygotuj się wcześniej, co chciałbyś powiedzieć.
2. Mów krótko i rzeczowo.
3. Uśmiechaj się. Pozwól reporterowi wtrącać się, a czas ten wykorzystaj do zastanowienia się nad dalszą treścią rozmowy.
4. Nie myśl o potknięciach się w rozmowie, bo one zostaną wygaszone przy obróbce materiału.
5. Skup się na treści wygłaszanych tez, a nie na stylu zdań, bo zwykle reporter je zmienia.
6. Zażądaj na wstępie, że chcesz autoryzować swe wystąpienie.
7. Zawsze możesz się zgodzić lub nie na proponowaną rozmowę w mediach. Decyzja należy do Ciebie.
8. Nie bądź zły na siebie, jeśli wypadniesz źle według Twojej oceny. Ten „pierwszy raz” jest trudny. Następny będzie bez błędów i tremy.



# List z Biecz



**Drodzy Czytelnicy!**

Ciepło mi na sercu, gdy pomyślę,  
że czekacie na mój dalszy list.  
Z radością kreślę moje dalsze  
wspomnienia z Egiptu z 1940 r.

Na kwaterze dość pusto, bo na ogół oficerowie nie korzystają z samochodów, którymi wracają przepustkowicze, jedni bowiem mają do dyspozycji służbowe wozy osobowe, a inni wracają taksówkami, wcale niedrogimi, których w Aleksandrii jest moc.

Wizyta wykwintnej i szykownej Dwory wpłynęła dodatnio na ponure usposobienie dwu starszych panów, bo dowcipkują na jej temat i na



mgr farm. Wiesław Fusek  
w swoim mieszkaniu w Bieczu.  
Fot. Jadwiga Brzezińska

temat kobiet w ogóle. Obaj mogą o kobiecie mówić już tylko w czasie przeszłym, niestety. Że też mnie, psiakrew, poniosło wczoraj do miasta!

Dochodzi godzina 19.30. Od zmroku już dwukrotnie gongi obwieszczały alarm. Po obiedzie lał dobry deszcz. Noc jasna i chłodna, a pierwotnie i bezchmurna. Obecnie co chwilę księżyc przygasa, to znów świeci mocniej. Otulony w ciepły francuski koc wróciłem z pustego dziś rowu, bo cała paczka moich przyjaciół wyjechała na pustynię, zaproszona przez przygodnie poznanych Australijczyków. Pewnie ich Australijczycy odwiozą rano spojonych piwem na amen. Ubrałem się ciepło, żeby do następnych alarmów być w pogotowiu.

12 XI 1940. El Dikheila. Egipt. Psiakrew, dopiero siadłem, wróciwszy z kolacji, a na egipskich pozycjach artyleryjskich przed oknami już biją w gong. Za dużo hałasu wyprawiają zawsze Egipcjanie, bo i komendy ich przy tym wszystkim są bardzo wrzaskliwe.

Cholera... syrena... Dochodzi ósma rano. Przesiedziałem zatem znowu całą godzinę w dziurze w piasku. Ledwie, psiakrew, zdążyłem napisać datę, a tu już! Naciągnąłem bluzę, pomacałem po kieszeniach dokumenty, sprawdziłem, czy mam opatrunek indywidualny, i jeszcze nie ubiegłem połowy drogi do rowu, gdy poczęły na niebie błyskać czerwone ognie rozrywających się pocisków i dały się słyszeć jakieś głuchoe detonacje od strony miasta i od morza. Biegiem dopadłem rowu. W tym samym momencie wystrzeliły w niebo długie, wąskie, blade i drgające smugi reflektorów, które poczęły obmacywać chmurki prawie tuż nade mną. Słaby warkot motorów bardzo wysoko lecących aparatów zbliżał się ku mnie. Po chwili warkot słabł, mijał mnie i wreszcie zupełnie ścichł. Bombowce przeszły niewidzialne i groźne za jezioro, ku pustyni i pozycjom australijskim, a ja, oparty brodą o poprzeczną belkę, chroniącą rów od zawalenia się, stałem pomiędzy dwoma czarnymi ścianami piasku i kamienia, obserwując obrazek, który zresztą codziennie oglądam: oto ciemne sylwetki trzech żołnierzy w swoich luźnych płaszczach i płytkich stalowych hełmach. Sylwetki są zarysowane miętko, jak pastelą lub węglem, na tle przeciwległego załamania rowu, rozjaśnionego bladym światłem księżyca, a jutro znowu pełnia. Światło to odbija się od białego piasku i czyni niesamowite wrażenie. Alarm, psiakrew, znowu alarm...

Do widoku białych wydm piasku, przypominających do złudzenia w nocie księżycowe śnieżne zasy, długo nie mogłem się przyzwycząić.

Zresztą do dziś nie przyzwyczałem się i nie oswoiłem z tutejszym nocnym pejzażem. Normalnie gołe i puste wydmy w chwili alarmu zaczynają ożywać. Na linii ich styku z ciemnym niebem pojawiają się jeszcze bardziej ciemne i ruchome sylwetki żołnierzy zajmujących w pośpiechu stanowiska ogniowe. Później znów zalega kompletny bezruch, cisza i pustka. Ale gdy się w tę pozorną ciszę wsłuchać, ucho łowi szmery i głosy wskazujące, że w tym niby martwym piachu wre jednak życie. Namiotów prawie nie widać. Są wkopane w piasek głęboko aż po same dachy.

Wyszedłem na zewnątrz i usiadłem na brzegu rowu, otulony w koc, bo mnie nogi rozbolały. Jasno niezwykle. W powietrzu cisza. Za to na szosie wiodącej w głąb frontu ku pustyni ruch pojazdów olbrzymi. Reflektory w taką noc słabo świecą, widowisko jest mniej imponujące i mniej efektowne. Jeszcze nie zaprzestały szukać.

13 XI 1940. El Dikheila. Egipt. Dzień minął jak wczoraj, z tą tylko różnicą, że Włosi przylecieli wcześniej, bo jeszcze przed zmrokiem. Kanoada też była o sto procent silniejsza. Dochodzi dziewiąta, nie wiadomo, co jeszcze może być...

14 XI 1940. El Dikheila. Egipt. Dzisiaj się wyjaśnił częściowo powód wczorajszego wzmożonego ognia. W porcie obok, w Mex, ładowano amunicję dla Grecji. Przed zmrokiem wystartowało z lotniska 30 maszyn.

Od pewnego czasu, a zwłaszcza po ostatnich niepowodzeniach włoskich, czuję, że zbliża się wolno początek końca „osi”. Najwyższy czas.

Dzisiaj za dnia był dwukrotnie nalot, z wieczora zaś właśnie sięgałem po notatnik, gdy na lotnisku zawyła syrena. Do rowu mam dość daleko, wolę jednak tam niż do bliższych, z różnych względów. Przede wszystkim lubię spokój i zimną krew, o czym nie można marzyć w najbliższym rowie, gdzie siedzi kpt. Zbereżny, a tym bardziej w drugim, gdzie znowu chowa się por. Ch. Poza tym nie znoszę zaduchu i siedzenia na ślepo. W moim rowie obecnie po wyjeździe Henia, „Babki” i Jurka chowa się nas tylko czterech, jest przewiew, nikt nie ćmi papierosów i wszystko widzę, co się dzieje na niebie. Poza tym rów jest dalej od budynków. Mam w nim kawałek deski do siedzenia, w przerwach zaś pomiędzy ogniem zaporowym, gdy nie lecą odłamki, wyłażę na wierzch i obserwuję świat, a więc niebo, gwiazdy, księżyc, jego srebrzysty odbłask w jeziorze, wy-



Akwarela mgr. farm. Wiesława Fuska z Biecza.  
Fot. Piotr Jan Majewski

dmy piachu, namioty, i słucham bezmyślnie rozmów żołnierzy. Opowiadają sobie różne rzeczy. Najczęstszy temat to dziewczęta i przeróżne przygody z nimi. Towarzyszą temu śmiechy, dowcipy i kawały.

Obgadują też naturalnie kpt. Zboreznego i por. Ch. Spośród wszystkich oficerów kompanii obaj dają najwięcej powodów do wzięcia ich na języki. Por. Ch. jest oficerem przeciwigazowym, a więc często w wykładach o masce, rozwodzi się też i o gumie („gguuguma”, bo się zacina trochę) – ochrzcili go też „Gumą”.

Pozdrawiam  
**Wasz Wiesław Fusek**



## na wesoło



### **Zakupy**

Żona prosi męża, by skoczył do pobliskiego sklepu.

- Kup mi kochanie pół litra oleju!
- Po jakimś czasie mąż wraca:
- Kupiłeś?
- Pół litra kupiłem, ale na olej już mi zabrakło...

### **Środek**

- Czy wiecie, jaki jest najlepszy środek na łysienie?
- O tak, środek głowy!

### **Komputerowcy**

Rozmawiają dwaj informatycy:

- Masz dzieci?
- Mam. Dwoch synów.
- A w jakim są wieku?
- No... jeden już gra na komputerze, a drugi jeszcze nie.

### **W sądzie**

- Zegarek uszkodzowanego był przy-mocowany do kieszeni kamizelki. Jak oskarżony zdołał go stamtąd wyciągnąć? - pyta sędzia.
- Jestem fachowcem. Za lekcje pobieram dwa tysiące złotych - mówi zło-dziej.

### **Na targu**

Adaś podaje sprzedawczyni na targu słoiczek i prosi o nalanie śmietany.

- Płacisz pięć złotych - mówi sprzedawczyni, podając pełny słoik.
- Mamusia położyła pieniążki na dnie słoika...

### **Motocyklista**

Patrol drogowy zatrzymuje motocyklistę.

- O co chodzi? - pyta zaniepokojony motocyklista.
- Na ostatnim zakręcie zgubił pan swego pasażera.
- Kamień spadł mi z serca! Myślałem, że to z powodu przekroczenia szybkości.

### **Narciarz**

- Podobno w tym roku nie bałeś się zjeżdżać z Kasprowego?
- Bardzo się bałem. Ale tylko pierwszy raz.
- A potem?
- Potem nie zjeżdżałem, bo leżałem w szpitalu.

### **Sąsiedzi**

- Co się u was w nocy działo? - pyta sąsiad Nowaka. - Najpierw coś gruchnęło, potem posypało się szkło, słychać było jakieś trzaski.
- Nic takiego. To tylko żona pytała, dlaczego tak późno wracam do domu.

### **Powiększenie rodziny**

Żona do męża:

- Wiesz Stefan, nasza rodzina się powiększy!
- To wspaniale! A jest to pewne?
- Najpewniejsze. Dziś przyszedł telegram od mojej matki, że jutro przyjeżdża.