

BIULETYN INFORMACYJNY
ŚRODKOWOPOMORSKIEJ OKRĘGOWEJ IZBY APTEKARSKIEJ W KOSZALINIE

Farmacja



POMORZA ŚRODKOWEGO

1 (251) Styczeń / Luty / Marzec 2020



W tym roku śnieżna zima była wyjątkowo „długa” i trwała prawie 3 doby.
Fot. R. Zarzycki



Środek zimy w naszych ogródkach. Fot. R. Zarzycki





Zmieniające się piękno naszego Bałtyku. Fot. R. Zarzycki





Wróbel domowy (*Passer domesticus*), ten mały niepozorny ptaszek od stuleci towarzyszy człowiekowi, a 20 marca obchodzi swoje święto czyli **Światowy Dzień Wróbla**, proklamowany przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2012 r.
Fot. R. Zarzycki

FARMACJA POMORZA ŚRODKOWEGO

Spis treści Nr 1 (251) Styczeń / Luty / Marzec 2020

Życzenia	2
Słowo Pani Prezes	3
Poezja Weroniki Zarzyckiej.....	4
E-recepty.....	5
Problemy z metforminą.....	6
Gratulacje dla dr farm. Doroty Pastok-Chomickiej z Kołobrzegu	10
Poezje mgr farm. Weroniki Zarzyckiej z Koszalina	12
Czytajcie „Czasopismo Aptekarskie”	14
Wiadomości	16
Z prasy.....	18
Dr TYTUS CHAŁUBIŃSKI (29.XII.1820 – 4.XI1889).....	23
Wielka uroczystość z okazji 90 rocznicy urodzin prof.dr. hab. Aleksandra Drygasa – wybitnego historyka farmacji.....	25
Leki roślinne w chorobach serca i naczyń krwionośnych.....	28
TRAN dobry na RAKA?.....	30
Cuda medycyny XXI wieku	31
FARMACEUCI NA SZLAKACH POMORSKICH I HANZEATYCKICH.....	36
Nadmiar chemii w żywności.....	39
ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA.....	43
CO WARTO WIEDZIEĆ?	45
PIERWSZE POLSKIE FARMACEUTKI.....	46
Jak być dobrą żoną?.....	48
MATKA BOSKA w Domacynie	49
Niezwykła siła	51
List z Biecza	54
Koszalin pełnia życia ...i poczucie humoru.....	59
Na wesoło	60

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 hab. 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



Niech Nowy Rok 2020
przyniesie wiele dobra,
które dzielone z odwagą i zapałem sprawi,
że w nas i wokół nas zatriumfuje prawdziwa
miłość i wrażliwość na drugiego człowieka.
dużo zdrowia, radości i zadowolenia

życzy Prezes
Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej
mgr farm. Justyna Korzelska

oraz
Członkowie Izby Aptekarskiej
i Redaktor Biuletynu
dr hab. Jadwiga Brzezińska

Koleżanki i Koledzy!

Jesteśmy obecnie w sytuacji, która wymaga od nas pracy w bardzo specyficznych warunkach.

My farmaceuci jesteśmy razem z lekarzami i pielęgniarkami na pierwszej linii kontaktu z pacjentem.

Wiem, że wykonywanie naszego zawodu jest teraz bardzo obciążające, jednak każdy z nas chce pomóc każdemu potrzebującemu.

Pacjenci wiedzą, że mogą na nas farmaceutów liczyć.

Jednak najważniejsze jest Wasze bezpieczeństwo. Wiem, że każdy z Was radzi sobie w tej ciężkiej sytuacji najlepiej jak potrafi.

Na bieżąco wysyłamy do Was maile z różnymi informacjami oraz umieszczamy na naszej stronie wszystkie ważne informacje.

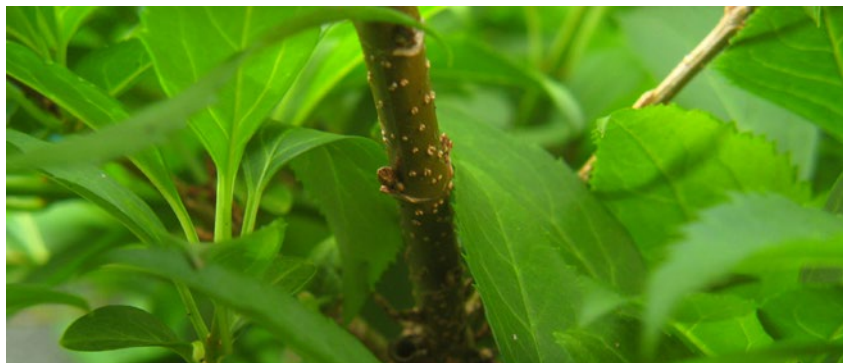
Proszę, abyście śledzili skrzynki e-mailowe i obserwowali stronę internetową naszej izby.

Biuro Izby i ja pracujemy cały czas, przesyłamy najświeższe informacje z NIA.

Wszelkie problemy i sprawy, które Was nurtują zgłaszajcie mailowo lub telefonicznie do biura izby.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiejnocy życzę Wam wszystkiego co najlepsze, ale przede wszystkim dużo zdrowia.

Prezes Justyna Korzelska



Na orbicie czasu

Krążą słońce, księżyc, ideały,
Gwiazdy mkną swymi orbitami;
W ruchu śpiew, muzyka, chorały,
Co dzień śmiech, smutek i radość witamy.

Obowiązki, sprawy, zadania przed nami,
Biegną szybko swoimi drogami;
Echo odbija się nieustannie o skały,
Od łez i smutku, które w czasie pozostały.

Myśl także biegnie bardzo zamyślona,
Mrówki balasty ciągną falangami;
Kartka z notesu też już zakreślona,
Wiatr koi i nadal rusza zaroślami.

Tak biegnąc jesteśmy od „teraz” oddaleni,
Bo analizujemy czas „przed” i „potem”;
Wysiadźmy z czasu do ponadczasowej przestrzeni
A duch i materia zbiegną się w jedno z powrotem.

Weronika Zarzycka
Koszalin, luty 2011 r.

E-recepty

Szanowni Państwo,

uprzejmie przypominam, że **8 stycznia 2020 r. wejdzie w życie obowiązek wystawiania recept w postaci elektronicznej**. W określonych przypadkach recepty będą jednak również po ww. dacie wystawiane w postaci papierowej. Dotyczy to:

- recept w ramach tzw. importu docelowego,
- recept dla osób o nieustalonej tożsamości,
- recept transgranicznych (do końca 2020 r.),
- recept pro auctore i pro familiae (decyzja o wyborze postaci recepty - papierowej lub elektronicznej - należeć będzie do osoby wystawiającej),
- braku dostępu do systemu e-zdrowie, co może mieć związek m.in. z awaria ww. systemu lub systemu gabinetowego/HIS czy brakiem dostępu do internetu.

Pragnę także podkreślić, że **recepta wystawiona w postaci papierowej również w innych niż ww. przypadkach będzie mogła być zrealizowana tak, jak dotychczas w każdej aptece, w tym lek będzie mógł być objęty refundacją**. Tym samym, wdrożenie nowych rozwiązań nie utrudni pacjentom dostępu do leków. Ponadto, przepisy nie przewidują kar dla lekarzy, którzy pomimo obowiązku ustawowego wystawią po 8 stycznia 2019 r. receptę w postaci papierowej.

Niezależnie od powyższego, zachęcam wszystkich lekarzy, którzy nadal wystawiają recepty w postaci papierowej do przejścia na nowe zasady. Przy tej okazji pragnę też przypomnieć, że.

- Wystawianie e-recept wymaga podłączenia się do systemu e-zdrowie (PI), co następuje poprzez wdrożenie modułu e-recepty w systemie gabinetowym/HIS i uzyskanie certyfikatu systemu e-zdrowie lub poprzez założenie konta w bezpłatnej aplikacji gabinet.gov.pl. Sam proces wystawienia e-recepty polega na wpisaniu odpowiednich danych oraz podpisaniu ww. dokumentu poprzez użycie podpisu kwalifikowanego osobistego (zawartego w warstwie elektronicznej e-dowodu osobistego), zaufanego (Profil Zaufany) lub certyfikatu ZUS wykorzystywanego do podpisywania e-ZLA.

NFZ uruchomił dla świadczeniodawców dofinansowanie zakupu sprzętu i oprogramowania na potrzeby e-recepty (20 min zł).

- CSIOZ oferuje w całej Polsce bezpłatne szkolenia dla kadry medycznej w zakresie m.in. wystawiania e-recept (<https://www.csioz.gov.pl/projekty/realizowane/akademia-csioz/>).

- Szczegółowe informacje dotyczące wystawiania e-recept znajdują się na stronie:

<https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/dla-podmiotow-leczniczych/e-recepta>.

- Pomoc można również uzyskać dzwoniąc na infolinię 19457, wysyłając pytanie na e-mail: e-recepta@csioz.gov.pl lub odwiedzając helpdeski uruchomione w Oddziałach Wojewódzkich NFZ.

Reasumując, pragnę podziękować za zaangażowanie środowiska lekarskiego w trwający proces wdrożenia e-recepty i wyrazić nadzieję na kontynuowanie tych wysiłków oraz współpracy.

Z poważaniem

Janusz Cieszyński

Podsekretarz Stanu

(dokument podpisany elektronicznie)

Problemy z metforminą



Mgr farm.
Marcin Piątek

Ostatnie miesiące przyniosły szereg informacji o zanieczyszczeniach leków powszechnie stosowanych w lecznictwie. Ostatnią głośną sprawą - rozdmuchaną przez dziennikarzy „Dziennika Gazety Prawnej” - była „afera metforminowa”. Z uwagi na powszechność stosowania metforminy - farmaceuci powinni operować wyłącznie sprawdzonymi informacjami w tej sprawie.

W dniu premiery publikacji pierwszych informacji na łamach „Dziennika Gazety Prawnej” nazwa substancji - metforminy - odmieniana była przez wszystkie przypadki w niemal

każdym radiu, telewizji czy w internecie. Bez przerwy bombardowano odbiorców wiadomością o rakotwórczej substancji w popularnych lekach na cukrzycę.

„Z naszych informacji wynika, że zanieczyszczenie stwierdzono niezależnie od siebie w dwóch miejscach: w Azji oraz w Niemczech. Dotyczy produkcji substancji w chińskich fabrykach, które zaopatrują w leki niemal całą Europę. Niepożądaną substancją jest N-nitrozodimetyloamina (NDMA). To toksyczny związek chemiczny. Jest bardzo niebezpieczny dla wątroby. Ma też działanie rakotwórcze. NDMA jest wstrzykiwane szczurom, by przyspieszyć u nich postęp choroby nowotworowej. Jedno z naszych źródeł wskazuje, że normy w przebadanych lekach z metforminą przekroczone zostały kilkukrotnie. Drugie, że kilkunastokrotnie - podawał „Dziennik Gazeta Prawna”.



Oficina apteczna z końca XIX w. – Muzeum Farmacji Kowno.

Fot. E. Butkevicius

Wygenerowało to spore pokłady nieufności i strachu w pacjentach, co w przypadku takiej choroby jak cukrzyca mogło nieść za sobą tragiczne skutki. Pojawiły się także pierwsze sygnały o pacjentach na własną rękę rezygnujących ze strachu z farmakoterapii. W związku z tym, iż farmaceuci byli, są i będą najłatwiej dostępnymi fachowcami medycznymi, winni jesteśmy przekazywać pacjentom wyłącznie sprawdzone, oficjalne komunikaty dostarczane przez

agencje i instytucje zajmujące się bezpieczeństwem stosowania leków. Poniżej zagregowałem wszystkie oficjalne informacje dostępne w momencie oddania tekstu do druku.

Zaczęło się od Singapuru

Rzeczywiście Singapur wstrzymał obrót metforminami po wykryciu NDMA w składzie leków. Warto jednak przywołać kilka faktów:

- Wycofano tylko 3 z 46 leków dostępnych na tamtejszym rynku, przy czym w jednym przypadku tylko jedną serię. W wycofanych produktach poziom NDMA plasował się powyżej ustalonych norm, jednak żaden z preparatów nie jest dostępny na terenie Polski.

- Singapurskie Ministerstwo Zdrowia zapewniło, że poziom NDMA - pomimo przekroczenia norm - stwarzał bardzo niskie ryzyko dla pacjentów zażywających wycofane leki. Wiąże się to także z faktem, że wycofane serie obecnie były na rynku krótko, poziom NDMA przekroczony był nieznacznie, a zagrożenie ze strony zanieczyszczenia wiąże się z długotrwałym przyjmowaniem substancji.

- Pacjentom odradzono samodzielne odstawianie metforminy, gdyż wysokie glikemie stwarzają większe zagrożenie, które może nastąpić w dużo krótszym czasie.

- W przypadku pacjentów, którzy zażywali wycofane serie - zalecono kontakt z lekarzem lub farmaceutą celem omówienia dalszego postępowania.

EMA wtóruje - metforminy dostały żółtą, a nie czerwoną kartkę

W uaktualnionej informacji z Europejskiej Agencji Leków (EMA) pojawiają się uspokajające informacje:

„Europejska Agencja Leków (EMA) jest świadoma, że śladowe ilości zanieczyszczenia N-nitrozodimetyloaminą (NDMA) zostały znalezione w niewielkiej liczbie leków przeciwcukrzycowych zawierających metforminę wytwarzaną poza obszarem UE.

Poziomy zanieczyszczeń NDMA obserwowane w lekach zawierających metforminę spoza obszaru UE są bardzo niskie i wydaje się, że występują na poziomie lub nawet poniżej poziomu ekspozycji, na który mogą być narażeni ludzie z innych źródeł, włączając w to żywność i wodę. Obecnie nie ma danych wskazujących, że problem ten dotyczy leków zawierających metforminę dopuszczonych do obrotu na terenie UE. Organy właściwe UE współpracują z firmami w celu przebadania europejskich leków i będą przedstawiać dalsze dane, jak tylko więcej informacji będzie dostępnych.

Pacjenci w UE powinni kontynuować przyjmowanie metforminy jak dotychczas. Ryzyko wynikające z braku odpowiedniego leczenia cukrzycy znacznie przewyższa wszelkie możliwe skutki niskich poziomów NDMA obserwowane

nych w badaniach. Pracownicy służby zdrowia powinni również przypominać pacjentom, jak ważne jest kontrolowanie cukrzycy. (...)

Na podstawie wyników badań u zwierząt NDMA została zaklasyfikowana jako prawdopodobny czynnik rakotwórczy dla ludzi (substancja, która może wywoływać raka). NDMA jest obecna w niektórych rodzajach żywności oraz w wodzie, ale nie przewiduje się, żeby była szkodliwa, gdy jest przyjmowana na bardzo niskim poziomie.

W ubiegłym roku [2018 - M.P.] NDMA i inne zanieczyszczenia tej samej klasy (nitrozoaminy) zostały wykryte w niektórych lekach na nadciśnienie tętnicze znanych jako sartany. Następnie EMA rozpoczęła przegląd leków zawierających ranitydynę i uruchomiła procedurę mającą na celu wezwanie firm do podjęcia szczególnych środków, aby uniknąć obecności nitrozoamin w lekach dla ludzi, w tym zawierających metforminę.

Procedura ta, znana jako procedura z art. 5 ust. 3, jest nadal w toku i zostanie wykorzystana do dostarczenia wskazówek firmom i wsparcia do oceny danych dotyczących nitrozoamin. Przyspieszone badanie leków zawierających metforminę w UE jest częścią niniejszej procedury. (...)

Polski producent uspokaja pacjentów

W sprawie zabrał głos także polski producent leków - Polpharma:

„Europejska Agencja Leków od kilku miesięcy prowadzi działania zobowiązujące wszystkich producentów API oraz wszystkich producentów form gotowych do oceny wszystkich produktów pod kątem obecności zanieczyszczenia NDMA w ciągu pół roku.

Prawdopodobnie w ramach tego procesu w innych krajach potwierdzono obecność NDMA w metforminie. Poinformowano o tym w ostatnich dniach.

Takiego potwierdzenia nie mamy w tej chwili dla naszego produktu Formetic.

Po otrzymaniu informacji o potwierdzeniu zanieczyszczenia produktu w innych krajach, dla zminimalizowania ryzyka dla pacjenta prewencyjnie wstrzymaliśmy procesy wytwórcze i dystrybucji produktu z fabryki.

mgr Marcin Piątek

Do chwili oddania tekstu do druku nie podjęto decyzji o wycofaniu leków z metforminą na terenie kraju. Jako farmaceuci zachowujemy profesjonalizm i postępujemy zgodnie z oficjalnymi komunikatami.

Gratulacje dla dr farm. Doroty Pastok-Chomickiej z Kołobrzegu

Miło nam donieść o wielkiej uroczystości, jaką obchodził Uniwersytet Medyczny w Poznaniu.

Poznańskie studia medyczne powstały wkrótce po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. Powstało już w lutym 1919 r.

Z okazji 100-rocznicy działania Wydziału Farmaceutycznego w Poznaniu odbyły się piękne uroczystości w nowym gmachu uczelni. Przybyli licznie dawni studenci, którzy uzyskali stopień magistra farmacji oraz wyższe stopnie naukowe. Wśród wyróżnionych i obdarzonych wyższymi stopniami naukowymi osób, są też farmaceuci z naszego grona, z terenu zachodniopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej. Osobą bardzo uhonorowaną na tej uroczystości była pani dr farm. Dorota Pastok-Chomicka z Kołobrzegu, kierownik Apteki Szpitalnej w Kołobrzegu oraz przewodnicząca wszystkich aptek szpitalnych w województwie zachodniopomorskim.

Pani dr farm. Dorota Pastok-Chomicka świętowała uroczystość 100-lecia Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Pani dr farm. Dorota Pastok-Chomicka świętowała całą uroczystość w todzie i w gronie pracowników naukowych. Było to dumą i radością dla nas wszystkich. Trzeba jeszcze dodać, że z holu Centrum Kongresowego można było podziwiać prace malarskie pani dr Doroty Pastok-Chomickiej, które cieszyły się zachwytem uczestników Kongresu i wszystkich zwiedzających. Wśród obrazów jej przeważały kwiaty kolorowe. Zwiedzający byli zachwyceni talentem pani dr farm. Doroty Pastok. Wystawę podziwiali tłumy uczestników Kongresu. Robiono zdjęcia, pytano, czy można zakupić te zachwycające dzieła artystyczne.



Fotografia obrazów namalowanych przez panią dr farm. Dorotę Pastok-Chomicką

Cieszymy się, że pani dr farm. Dorota Pastok-Chomicka jest tak ceniona i lubiana w środowisku naukowym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Jej urok osobisty i miły, ciepły sposób bycia sprawia, że jest bardzo lubiana i ceniona w środowisku naukowym i farmaceutycznym.

J.B.



Poezje

mgr farm.

Weroniki Zarzyckiej z Koszalina

Ukazały się w Rumunii w języku rumuńskim przetłumaczone na język rumuński przez poetę rumuńskiego i zostały zamieszczone w rumuńskim czasopiśmie literackim.

mgr farm. Weronika Zarzycka z d. Zamorska
znana, wybitna poetka-farmaceutka

Echinopsis.
Fot. R. Zarzycki

O CĂLĂTORIE PE RIME

DIN LIRICA POLONĂ

Greckie Meteory

(z cyklu „Moje fascynacje”)

Błyszczą Meteory w chmurach zawieszono,
 Podobne samotnym orlim gniazdom;
 Przesłania pustelni z niebem
 sprzymierzonych,
 Górzących ponad równiną Thessalską.

Mgr Weronika Zarzycka
 Kalambaka, 29.IX.2004 r.

Meteorii Greciei**Weronika Zarzycka**

(din ciclul „Moje fascynacje”)

Scļipesc Meteorii ȳn perdeaua norilor,
 Aidoma singuraticilor cuiburi de vulturi;
 Trimisii pustiiului ȳmpăcate cu cerul,
 Dominând deasupra câmpiei Tesaliei

Asceȳii aici cu gândul scăldat ȳn tăcere,
 Capul pios și-l apleacă cuminte;
 Aici plutesc rugi străvechi și tăcute,
 Exprimate șoptit și-n cuvinte.

Tăcerea ce plutește cu drag iluminată,
 Ducând cu sine a omului chemare;
 Aici munȳii ascultă deși nu au auz,
 Strălucirea lui Dumnezeu la ascet e pân-
 moare.

Și-n umbra lăuntrică a mănăstirilor s-a lăsat
 liniștea,

Aici timpul altfel se măsoară-te-ai oprit, ai
 căzut pe gânduri;

Din icoanele ȳngerilor aud cȳntări de demult,
 Răscolesc gândurile ridicate ȳn zbor și le-
 ascult cu bȳtȳi de inimă.

Admir iconostasele care-ȳi liniștesc sufletul,
 Luminând veșnic arzător ȳnchipuirea
 pelerinului;

Inima ce le-a creat bate ca și inima mea,
 Scaunele de onoare, colonadele,
 cădelniȳele, parcul ...

Pe aripile vremii ce trece,
 Curiozitatea speriată a călătorului e ȳn
 oscilare,

Când mănăstirile lipite de stȳnca rece,
 Sunt pătrunse de lumină pȳnȳn depȳrtare.

Din străvechile peșteri unde micile capele,
 Au ȳnut minunatele icoane ȳn pȳstrare;
 Lucesc ierburile stȳncilor precum și tainele
 Dezbinȳării sufletului și-a lui renunȳtare.

ȳn mijlocul obiectelor ciudate și-n inima
 singurȳtȳții,
 Și-a gȳsit refugiu ȳnȳtelepciunea plȳnă de
 rȳbdare;

ȳn faȳa imaginii Meteorilor și ȳnsemnȳtatea
 clipei,

Din eliberarea imensitȳții un plȳns tăcut se
 naște.

Traducere din limba polonă de
 Nicolae Leasewicz
 București 27/8.2005

Czytajcie „Czasopismo Aptekarskie”

Zachęcam do czytania i prenumeraty „Czasopisma Aptekarskiego”. Jest to aktualnie jedyne ogólnopolskie drukowane pismo aptekarskie w Polsce. Jest redagowane przy tym z wielkim talentem redakcyjnym, Wiktora Szukiela.

Tu przeczytacie doniesienia o wszystkich ważnych wydarzeniach, nowych aktach i uchwałach prawnych dotyczących aptekarstwa. Także ciekawe relacje z życia i dziejów aptekarstwa.



Dawna apteka Jezuitcka w Kószeg. Obecnie w Muzeum Farmacji w Kószeg.
Fot. Vekas Magdolna.

Doskonałe pióra autorów i piękne ilustracje przyciągają wzrok do czytania. Zwłaszcza wszystkie teksty stanowiące aktualne życie farmacji.

Przenumerata roczna wynosi 216 zł. Dodatkiem jest piękny Kalendarz Farmaceutyczny niezwykle piękny prezent Redakcji, na święta gwiazdkowe. Jego miła szata graficzna i ciekawa treść sprawia, że chcemy go zawsze mieć i czytać.

Ciekawe treści, z których będziemy co dzień korzystać. Znajdziesz tam kalendarium do ważnych zapisków na każdy dzień - jutro i każdy dalszy dzień. Wykaz imienin, gdzie znajdziesz solenizantów, którym musisz pogratulować. Znajdziesz tam przepisy, które musisz mieć zawsze „pod ręką”. Ważny informator: jak rozmawiać z zagranicznymi klientami, których teraz coraz więcej mówi po angielsku. W wolnej chwili możesz te angielskie rozmówki z klientami sobie powtarzać w myśli... Każdy zagraniczny gość zna język angielski. Teraz do Polski przybywa tyle zagranicznych gości... W Twojej aptece trzeba ich obsłużyć. Dziś w każdej aptece farmaceuta musi umieć porozmawiać z pacjentami z zagranicy. Zatem edukacja farmaceuty, stojącego przy ekspedycji jest konieczna. W Kalendarzu znajdziesz też wszystkie inne przepisy, które musisz mieć zawsze „pod ręką”.

Już dziś napisz i zaprenumeruj „Czasopismo Farmaceutyczne” Koszt prenumeraty 216 zł wpisz w koszty firmy. Biuro Czasopisma Aptekarskiego _4-337 Warszawa, box 81 ul. Obarowska 23/2, tel. 22-879-92-62.

(adres i nr konta znajdziesz też w internecie!)



Fot. R. Zarzycki



Realizacja E-recept w aptekach

Dokładne wyjaśnienia odnośnie realizacji e-recept w aptekach oraz uzyskaniu refundacji za ich realizację możecie uzyskać w „Czasopiśmie Aptekarskim nr 1/2020”. Tam także szereg innych informacji ważnych dla aptekarzy. Prenumerata roczna wynosi 210 zł (można ją włączyć w koszty prowadzenia apteki).

Adres Redakcji:

04-337 Warszawa, ul. Obarowska 2/2 Box 81, tel. 22 879 92 62.

Biuletyn Jana Czochralskiego

Przypominamy informacje o tym polskim uczonym w czasopiśmie wychodzącym tylko w internecie. Redaguje go prof. dr Paweł Tomaszewski we Wrocławiu. Biuletyny tego pisma są bardzo interesujące. Np. nr 2/2020 podaje 3 książki nowo wydane o tym uczonym, a także o konkursie naukowym na temat Jana Czochralskiego dla młodzieży szkolnej.

Biuletyn Izby Lekarskiej w Koszalinie

Miło nam donieść, że od wielu lat wychodzi Biuletyn Okręgowej Izby Lekarskiej w Koszalinie. Jest bardzo ciekawie redagowany przez dr. Mieczysława Bogobowicza.

Pismo to przynosi nie tylko ważne informacje administracyjne dla lekarzy, ale również ciekawe artykuły, które zainteresują także farmaceutów, jak nowości w zakresie niektórych specjalności medycznych, ale także ciekawe artykuły z historii medycyny, czy podróży lekarzy do dalekich krajów. Opowieści czytają się z wielką przyjemnością zwłaszcza, gdy dotyczą relacji naszych kolegów-lekarzy ze środowiska, których znamy i lubimy.

Biuletyn Roku Czochralskiego

Zachęcamy do czytania w internecie czasopisma „Biuletyn Roku Czochralskiego”. Redaguje go znakomicie pan prof. Paweł Tomaszewski z Wrocławia. W Biuletynie tym zamieszcza wszystkie informacje dotyczące naszemu wielkiemu uczonemu, mianowicie: artykuły prasowe, wydarzenia, spotkania naukowe,

konkursy dla młodzieży szkolnej itd. Do informacji dołączone są też ilustracje. (Biuletyn Roku Czochralskiego)

Jak rozmawiać z zagranicznymi klientami w aptece?

Najlepiej w języku angielskim. Obszerny samouczek rozmów w aptece z zagranicznymi klientami znajduje się w „Kalendarzu Aptekarskim na 2020 rok” Otrzymacie ten kalendarz jako dodatek do prenumeraty Czasopisma Aptekarskiego na 2020 rok.

(Czas. Aptek, nr 1/2020)

Nowy KALENDARZ APTEKARSKI - bogaty w treść

Nowy Kalendarz Aptekarski na 2020 rok posiada bardzo bogatą treść, bardzo przydatną każdemu aptekarzowi. Znajdziecie tam:

- serwis innowacji medycznych,
- obszerny kalendarz na rok bieżący oraz krótki na 2021,
- daty imienin
- ciekawe omówienie farmacji amerykańskiej aktualnej
- nowy Kodeks Etyki Aptekarskiej
- Normy laboratoryjne
- nowe opakowania do leków recepturowych
- poradnik medyczny
- przypomnienie ważnych terminów aptekarskich dat, ważnych w życiu osobistym.
- kalendarium do notatek bieżących i nadchodzących.
- kalendarium imienin i wyjazdów urlopowych itd.

Wszystko w pięknym, podręcznym Kalendarzu Aptekarskim na 2020 rok dla Ciebie!



Fragment ekspozycji muzealnej.
Ze zbiorów własnych.



W Poznaniu świętowano 100-lecie studiów farmacji

Z okazji tego jubileuszu na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu odbyła się wielka uroczystość. Uroczystość trwała dwa dni w końcu 2019 r. Przybyli na tę uroczystość delegaci ze wszystkich wyższych uczelni oraz czasopism farmaceutycznych i medycznych.

W holu centrum Kongresu zorganizowano piękną wystawę dzieł artystycznych absolwentów dr farm. Doroty Pastok-Chomickiej oraz mgr farm. Jana Harasimowicza (płaskorzeźby).

Nasz region może być dumny z arcydzieł malarskich pani dr farm. z Kołobrzegu, Doroty Pastok-Chomickiej. Jej stoisko obrazów było oblegane przez uczestników konferencji. Istotnie jej obrazy emanują wielką urodą, piękną przyrodą, delikatnością, czarem, lekkością i urokiem oraz pięknem natury.

Żaden inny malarz nie potrafi wyczarować tak pięknie urody kwiatów i przyrody.

(wg. Czasopisma Aptekarskiego nr 1/2020)

Spotkanie absolwentów MEDYKA czyli Liceum Medycznego w Kołobrzegu i ich wykładowców

W salach restauracji „Fregata” odbyło się spotkanie absolwentów nie istniejącego już niestety kołobrzeskiego Liceum Medycznego. Z wielką radością, oczekiwaniem, otwartymi ramionami witało się 140 osób z Medyka. Przybyli z miasta, z kraju, z zagranicy. Przybyło też kilkunastu nauczycieli przedmiotów zawodowych i ogólnokształcących. Wielka wspólna radość, wspomnienia, opowieści o rodzinie, o bliskich, znajomych, ale też i o tych, których nie ma już wśród nas.

A później nastał czas wspólnej zabawy i piosenek jak za dawnych lat. Na salę wjechał smakowity tort. Wystąpił szkolny kabaret z kawałkami z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Oj było mocno i wesoło.

Za sprawą legendarnego dyrektora śp. **Mirosława Bremborowicza**, naukę w kołobrzesckim liceum rozpoczęli chłopcy. Był to ewenement w skali kraju. Przyjął się. Dzisiaj nikt się temu nie dziwi. Wielu jest pielęgniarzy w naszych szpitalach, (kar)



Fot. Kazimierz „Sasza” Ratajczyk
(taki pseudonim miałem pracując w medyku)

W Liceum Medycznym w Kołobrzegu przez 20 lat uczyła uczące się tam pielęgniarki - farmakologii czyli nauki o lekach - mgr farm. Jadwiga Brzezińska. Potem inni mgr. farmacji z Kołobrzegu.

Mgr farm. Jadwiga Brzezińska otrzymała nawet I nagrodę w całej Polsce w konkursie nauczania pielęgniarek farmakologią.
(przedruk z Kołobrzeskich Wiadomości nr 64 zima 2019-2020. Redaktor: Kazimierz Ratajczyk)

100 rocznica

Obchodzimy 100 rocznicę utworzenia polskiego rządu w Warszawie. Pierwszym prezydentem Rady Ministrów został prowizor farmacji - Leopold Skulski, aptekarz - praktyk z Zamościa.

Na budynku Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego i siedzibie Naczelnej Izby Aptekarskiej w Warszawie znajduje się tablica pamiątkowa poświęcona farmaceucie Leopoldowi Skulskiemu.

Podczas uroczystego zjazdu w Warszawie pani prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej mgr farm. Elżbieta Piotrowska-Rutkowska złożyła kwiaty w imieniu wszystkich farmaceutów.

Przy okazji tej uroczystości przypomniano nazwiska prezesów Naczelnej Izby Aptekarskiej od 2001 r. Byli to:

mgr farm. Elżbieta Kędzierska

mgr farm. Roman Hechmann

mgr farm. Andrzej Wróbel

dr n. med. Andrzej Kucharewicz

mgr farm. Elżbieta Piotrowska-Rutkowska

(wg „Czasopisma Aptekarskiego nr 1/2020)



Ekspozycja muzealna. Ze zbiorów własnych.

Wspomnienie o prof. dr. hab. Franciszku Adamanisie wykładowcy farmacji w Poznaniu

Z okazji jubileuszu Uniwersytetu Medycznego w przygotowano wspomnienia o zasłużonych wykładowcach. Jednym z nich był prof. dr hab. Franciszek Adamanis, wykładowca chemii farmaceutycznej. Jego życiorys i zasługi przygotowała do druku pani prof. dr hab. Anita Magowska.

Kolejne artykuły jej pióra na temat prof. dr Franciszka Adamanisa ukazały się w Czasopiśmie Aptekarskim. Ostatni w nr 1/2020 r.

W okresie wojny prof. dr hab. Franciszek Adamanis został przez Niemców wtrącony do obozu koncentracyjnego w Mauthausen-Gusen, udało mu się przeżyć, ale wkrótce po wyzwoleniu zmarł 4 kwietnia 1962 r. Było to akurat w sobotę przed niedzielą Palmową.

Sądzę, że wszyscy farmaceuci, zwłaszcza absolwenci uniwersytetu poznańskiego zapoznali się z artykułami prof. dr hab. Anity Magowskiej o życiu, działalności i obozowych przeżyciach prof. dr hab. Franciszka Adamanisa.

Warto dodać, że w niedługim czasie po jego śmierci, jako kolega z obozu w Mauthausen-Gusen opisał pobyt prof. Adamanisa w obozie koncentracyjnym. Jego relacje trafiły do rąk mgr farm. Jadwigi Brzezińskiej, które je opracowała. Tekst ten ukazał się następnie w piśmie „Farmacja Polska”. Żona pana prof. Franciszka Adamanisa, mieszkająca w Poznaniu, przysłała potem podziękowanie dla mgr farm. Jadwigi Brzezińskiej za przygotowanie tej publikacji. Tak rozpoczęła się długa korespondencja obu pań. Pani Adamanis przeniosła się potem z Poznania do domu córki na wsi i tam zakończyła potem życie.

Życie i działalność bohatera działalności farmaceutów doczekała się dopiero teraz pięknej obszernej publikacji, dzięki obszernemu opracowaniu prof. dr. hab. Anity Magowskiej. Także zamieszczenie tego tekstu w „Czasopiśmie Farmaceutycznym”. Można żywić nadzieję, że ukaże się też oddzielna książka poświęcona naszemu bohaterowi prof. dr. hab. Franciszkowi Adamanisowi.

(wg „Czasopisma Aptekarskiego” nr 1/2020)

Nie używajcie słuchawek, bo uszkadzają słuch!

Uczni stwierdzili, że używanie słuchawek męczy i psuje słuch. Tymczasem stało się powszechne, że zarówno dorośli jak i dzieci używają słuchawek i to w domu, na ulicy, w pociągu czy w samochodzie.

Okazuje się, że słuchawki niszczą słuch. Jeszcze gorzej działają nakładki wkładane do małżowiny usznej.

Pamiętajcie o tym i przestrzegajcie dzieci i członków rodziny!

(G.N. nr 2/2020)

Nowy rewelacyjny lek nasercowy Q10

Świat medyczny szaleje z radości o odkryciu bardzo skutecznego leku na serce - Q10. Preparat ten stosowany jest obecnie na całym świecie. Tak odkrywcy uzyskali za to nagrodę Nobla.

Lek ten jest największym odkryciem XX wieku. Obecnie każdy dorosły człowiek (zwłaszcza wiekowy) zażywa ten lek i jego serce pracuje, doskonale.

Jeśli nie wiesz, przeczytaj o największym odkryciu naukowym XX wieku.

(E. Bliznarkov: Q10)

90 rocznica urodzin prof. dr. hab. Aleksandra Drygasa

Z okazji jego 90-lecia, tego zasłużonego historyka farmacji, odbyła się w Gdańsku (miejsu zamieszkania pana A. Drygasa, piękna uroczystość laudacyjna, na którą zjechali farmaceuci, zwłaszcza historycy farmacji). Relacje z tej uroczystości będą zapewne w następnym numerze „Czasopisma Aptekarskiego”. Natomiast w nr 1/2020 nr „Czasopisma Aptekarskiego” ukazał się piękny ilustrowany artykuł pióra dr Lidii Marii Czyż, w którym omówiła całą drogę życiową pana Aleksandra Drygasa oraz jego osiągnięcia naukowe. Ten ciekawy artykuł musi przeczytać każdy farmaceuta! (Cz. Apt. nr 1/2020)



Ekspozycja naczyń aptecznych w Muzeum Farmacji w Sztokholmie. Ze zbiorów własnych.

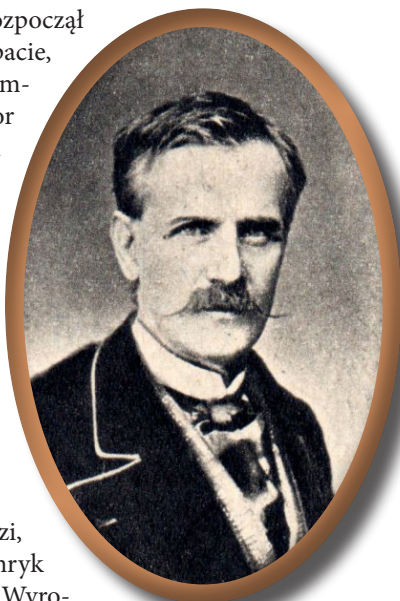
Dr TYTUS CHAŁUBIŃSKI

(29.XII.1820 – 4.XI1889)

P o studiach, które rozpoczął w Wilnie i Dorpacie, a ukończył w Niemczech — doktor Tytus Chałubiński osiadł na stałe w Warszawie, gdzie szybko zdobył rozległą praktykę, szacunek i zaufanie pacjentów. A miał ich wielu, zarówno wśród najzamożniejszych warstw jak i stołecznej biedoty. Bezinteresownie leczył głodujących studentów i młodych artystów, bywał częstym gościem w zaulkach nędzy na Starówce, Nalewkach, Powiślu.

„Człowieka, który by tak kochał ludzi, jak Chałubiński — napisał o nim Henryk Sienkiewicz — nigdy nie spotkałam... Wyrozumiały mędrzec, filantrop, szczerzy i zacny przyjaciel...”

Przez szereg lat Chałubiński był profesorem w Akademii Medyko-Chirurgicznej, a następnie na Wydziale Lekarskim Szkoły Głównej. Poza medycyną interesowała go chemia, botanika i mineralogia. Kiedy w 1869 r. Szkołę Główną przemianowano na uniwersytet z rosyjskim językiem wykładowym, Chałubiński porzucił katedrę. Miał odtąd więcej wolnego czasu, co pozwoliło mu na częste wyjazdy w Tatry.



Z Tatrami i Zakopanem zetknął się po raz pierwszy przypadkowo w 1848 r., kiedy to podczas Wiosny Ludów pośpieszył jako ochotnik do powstania na Węgrzy. Wracał stamtąd krótszą drogą — przez góry. Urzekły go swoim czarem, ale dopiero po wielu latach mógł spędzać w Tatrach więcej czasu, robić wycieczki, badać folklor góralski i tatrzańską roślinność.

Chałubiński odkrył lecznicze walory Zakopanego, które dzięki niemu stało się niebawem warnym ośrodkiem walki z gruźlicą. Szacunek, z jakim odnosił się do miejscowej ludności, ofiarna pomoc podczas epidemii cholery, troska o podniesienie gospodarcze tego regionu — zjednały mu miłość górali. Kiedy szedł w Tatry, towarzyszyła mu zawsze góralska kapela i co najmniej kilku przewodników — przyjaciół, ze starym Sabałą na czele. A kiedy przyjeżdżał na wakacje, wystawiano bramę triumfalną i walono na wiwat z moździerz. Całe Zakopane witało „tatrzańskie króla”, jak nazywano go żartobliwie pod Giewontem.

W ślad za Chałubińskim śpieszyli do Zakopanego jego przyjaciele. Pisarze, artyści, aktorzy z Heleną Modrzejewską — spotykali się u podnóżu Tatr, chociaż kolei jeszcze nie było i z Krakowa trzeba było jechać góralską furką.

Wierny ukochanym Tatrom do ostatniej chwili życia, doktor Chałubiński zmarł w Zakopanem i pochowany został na starym, góralskim cmentarzu. W 1903 r. wzniesiono mu u zbiegu ulic Chałubińskiego i Zamojskiego pomnik zaprojektowany według szkicu Stanisława Witkiewicza. Z wysokiego cokołu spogląda Tytus Chałubiński na góry, a poniżej siedzi Sabała z nieodłącznymi gęślikami i opowiada, jak to się ongiś w Wysokie Tatry chodziło.



Wielka uroczystość z okazji 90 rocznicy urodzin prof. dr. hab. **Aleksandra Drygasa** – wybitnego historyka farmacji





**POLSKIE
TOWARZYSTWO
FARMACEUTYCZNE
o. GDAŃSK**



Oddział Gdański Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego
oraz Ogólnopolska Sekcja Historii Farmacji PTFarm

zapraszają na

Jubileusz 90. urodzin dr hab. Aleksandra Drygasa

"NULLA VITAE PARS VACAT OFFICIO"

który odbędzie się 20 stycznia 2020 roku (poniedziałek) o godz. 17.00
w Aptece Szkolnoiwowej Wydziału Farmaceutycznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego
(I piętro budynku głównego), Gdańsk, al. Gen. Hallera 107

Program

- Gości powita i uroczystość jubileuszową poprowadzi
dr hab. farm. Piotr Kowalski, prof. ucz. Prezes Oddziału Gdańskiego PTFarm
- Wystąpienia zaproszonych gości
- Wystąpienie dr hab. Iwony Arabas, prof. PAN, przedstawicielki Prezydium Zarządu Głównego PTFarm
- Laudację z okazji 90. urodzin dr hab. Aleksandra Drygasa wygłosi dr Lidia Maria Czyż,
Przewodnicząca Ogólnopolskiej Sekcji Historii Farmacji PTFarm
- Życzenia i gratulacje

Przewodnicząca Ogólnopolskiej Sekcji
Historii Farmacji PTFarm
dr n. o zdr. Lidia Maria Czyż

Prezes Oddziału Gdańskiego PTFarm
dr hab. Piotr Kowalski, prof. ucz.



Prof. dr hab. Aleksander Drygas podczas wycieczki farmaceutów do Paryża.

Wielka uroczystość z okazji 90 rocznicy urodzin dr. hab. Aleksandra Drygasa - wybitnego historyka farmacji

Ze wspomnień prof. dr. hab. Aleksandra Drygasa wybitnego historyka farmacji

...Powoli, acz stale doskonaliłem mój warsztat historyka i zdobywałem wiedzę o prawidłach, jakie rządzą dziedziną nauki.

Dużą pomocą były tu dzieła traktujące o przedmiocie historii jako takiej, o całej jej teoretycznej podbudowie. Oczywiście równoległe poszerzałem zakres wiadomości z samej już historii farmacji od czasów najdawniejszych po dzień dzisiejszy. Tu się liczyła każda pozycja bibliograficzna, choć dostęp do wielu był bardzo utrudniony - trzeba było wyprawiać się do Biblioteki Jagiellońskiej w Krakowie, biblioteki uniwersyteckiej w Poznaniu, czy Wrocławiu, bo Gdańską Bibliotekę PAN już dość dobrze po linii historii farmacji przejrzałem, o czym świadczą moje publikacje.

Efektom dalszych wojaży były pęczniejące teczki z zapiskami, kserokopie wielu tekstów, dokumentów, ilustracji itp. Nieocenionym źródłem informacji o przeszłych dziejach naszego zawodu były też roczniki „Farmacji Polskiej”. Tutaj - ażeby się nie zgubić - zaprowadziłem własną ewidencję tematów histo-

rycznych w układzie hasłowym i w brulionie z alfabetem na marginesie stron (pod odpowiednie litery można było wpisywać hasła, takie np. jak: apteka, dzieje leku, dzieje farmakopei, dzieje nauczania farmacji, biografie farmaceutów i wiele innych), dla szybkiego odszukania - w razie potrzeby - danej sprawy czy tematu. W ten sposób powstała moja osobista bibliografia o tematyce historyczno-farmaceutycznej, która - muszę to z radością przyznać - wiele razy zdawała egzamin na przysłowiową piątkę. Oczywiście proces ten czy - jak kto woli - postępowanie nigdy nie będzie zakończone i to tak długo, jak uda mi się, mimo podeszłego wieku jeszcze uprawiać historię farmacji.

Wieloletni okres, jaki dzieli mnie od najwcześniejszych początków, jak na razie zaprocentował już kilkuset publikacjami (ponad 400), w tym kilkunastoma publikacjami książkowymi - indywidualnymi i w opracowaniach zbiorowych.

I pewnie jeszcze moje zaskoczenie (przepraszam za szczerość) bywałem cytowany tak w Polsce, jak i za granicą. Czegoż więc można chcieć?

Tekst ten ukazał się w Biuletynie Informacyjnym dr. hab. Aleksandra Drygasa podczas wycieczki farmaceutów Pomorsko-Kujawskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej nr 138/4/2016.



Konwalia majowa.
Fot. R. Zarzycki

Leki roślinne w chorobach serca i naczyń krwionośnych

*Z prezesem Polskiego Komitetu Zielarskiego, członkiem Rady Naukowej
Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu,
prezesem Phytopharm-Kłęka SA, dr. n. farm. Jerzym Jamborem
rozmawia dr hab. Anita Magowska*

Osoby, które mają niewielkie pojęcie o lekach roślinnych, uważają je za środki łagodne, wręcz słabo działające. Farmaceuci i lekarze w tym momencie mogą się tylko uśmiechnąć, no bo przecież klasyczny i niezastąpiony lek



© Ze zbiorów PhytoPharm Kłęka S.A.

nasercowy to wymagająca starannego dawkowania a otrzymywana z naparstnicy - digoksyna. Jak Pan sądzi, Panie Prezesie, jak długo jeszcze może potrwać jej kariera w polskiej medycynie?

Pewnie jeszcze bardzo długo. Choroby układu krążenia są bowiem w Polsce przyczyną 50% zgonów, co stanowi jeden z najwyższych wskaźników w Europie. Zapobieganie i leczenie tych chorób jest poważnym problemem społecznym. Jak wiadomo, zadaniem układu krążenia jest dostarczanie wszystkim tkankom materiałów energetycznych i tlenu. Równie ważne jest też odprowadzanie z tkanek różnych produktów przemiany materii. Dla sprawności każdego narządu i tkanki ustroju niezbędna jest prawidłowa czynność układu krążenia, a więc serca i naczyń krwionośnych. Wszelkie nieprawidłowości w pracy serca, jak i przepływu krwi w obrębie naczyń krwionośnych, powodują określone objawy chorobowe i upośledzenie ogólnej sprawności organizmu.

Czy fitoterapia dostarcza nowych rozwiązań problemów zdrowotnych dotyczących układu krążenia?

W terapii schorzeń układu krążenia wręcz nieodzowne są zarówno znane od dawna jak i niedawno wprowadzone do lecznictwa leki roślinne. Nie są to tzw. leki pierwszego rzutu, jednak należą do grupy leków akceptowanych przez medycynę akademicką jako środki pomocnicze, nadające się do dłuższego stosowania. Do najważniejszych leków roślinnych stosowanych powszechnie w leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego zalicza się: kardiologiczne preparaty z roślin zawierających glikozydy nasercowe (np. naparstnice, konwalia), otrzymane z głogu preparaty usprawniające krążenie wieńcowe, hipotensyjne preparaty z jemioły, preparaty z miłorzębu usprawniające krążenie mózgowe, preparaty z kasztanowca usprawniające krążenie żyłne oraz przeciwmiażdżycowe preparaty z karczocha.

Chciałabym prosić najpierw o przypomnienie farmakologicznej charakterystyki konwalii, w chłodne zimowe dni przypominającej, że przecież wkrótce nadejdzie wiosna...



© Ze zbiorów PhytoPharm Kłeka S.A.

TRAN

dobry na RAKA?

Jeszcze w tym roku rozpoczną się w Wielkiej Brytanii próby kliniczne otrzymywanej z tranu substancji, która ma przeciwdziałać wyniszczeniu organizmu przez nowotwory trzustki, żołądka, jelita grubego i płuc oraz powstrzymywać rozwój tych guzów.

Profesor Michael Tisdale, który kieruje zespołem z Aston University pracującym dla brytyjskiego Cancer Research Campaign donosi, że podczas badań różnych rodzajów diet dokonano przypadkowo pewnego odkrycia. Stwierdzono, iż dieta, której głównym składnikiem jest tran, powstrzymuje proces wyniszczenia organizmu, a także ma wyraźne działanie antynowotworowe.

Uczni wykazali, że substancja decydująca o właściwościach diety to kwas eikozapentaenowy (EPA) - wielonienasycony kwas tłuszczowy występujący głównie w organizmach ryb o dużej zawartości tłuszczu, takich jak łososie, sardynki i makrele.



Udało się także stwierdzić, że komórki nowotworowe wytwarzają białko, które zachowuje się jak hormon. Białko to dociera z krwią do tkanki tłuszczowej i powoduje jej rozpad. Kwas EPA przeciwdziała temu procesowi, oddziałując bezpośrednio na białko.

Podczas prób klinicznych pacjenci będą przyjmowali, kwas eikozapentaenowy oczyszczony co najmniej w 80 proc. W ten sposób chorzy otrzymają większe dawki kwasu niż zawarte w typowej diecie rybnej.

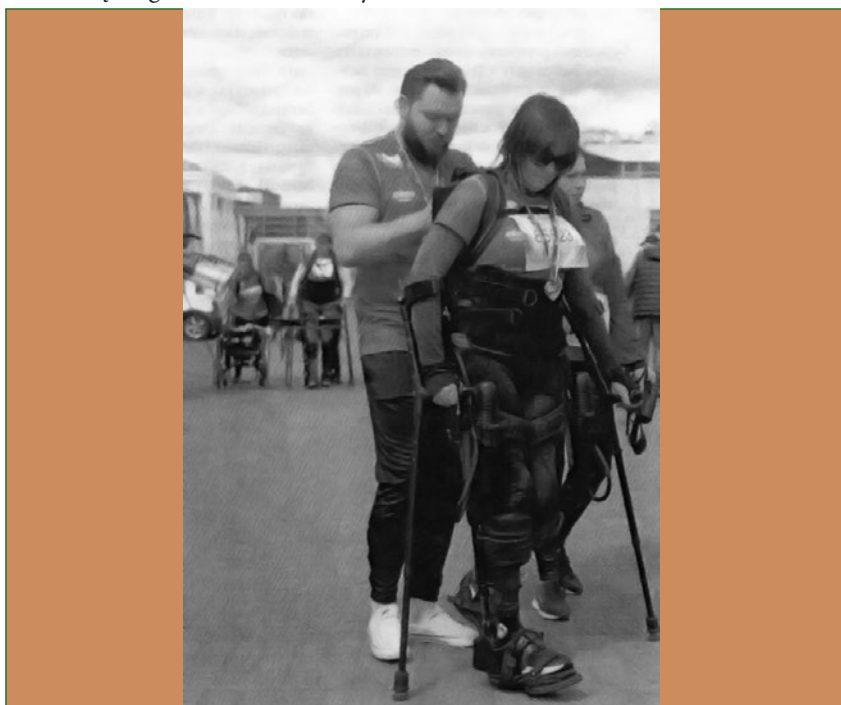
Mariusz Górnicz

Ekspozycja muzealna, Muzeum Farmacji w Krakowie. Ze zbiorów własnych.

Cuda medycyny XXI wieku

Pisząc o przyszłości medycyny w sytuacji, w której wielu pacjentów nie może doprosić się o podstawową opiekę medyczną, narażam się na kpiny, a może i na gniew. Trudno. Medycyna jest dzisiaj najszybciej rozwijającą się dziedziną nauki stosowanej. To, co się w niej dzieje, może przypaść o **zawrót głowy**.

W 2005 roku Adam Gorlitsky uległ wypadkowi samochodowemu, w wyniku którego został sparaliżowany. Życie się dla niego skończyło... ale tylko na chwilę. 15 lat po tamtym wydarzeniu Adam przebiegł całą trasę maratonu. Zrobił to dzięki egzoszkieletowi, który miał na sobie.



W charytatywnym biegu
Wings for Life World Run
w Poznaniu co roku uczestniczą
osoby z egzoszkieletami.



Żołnierze i chorzy

Egzoszkielety, a więc szkielety, które znajdują się na zewnątrz organizmu, nie są w naturze rzadkością. Ma je wiele zwierząt (mięczaki, stawonogi. No bo w końcu kto powiedział, że szkielet musi być w środku ciała, jak u ludzi? Czy w środku (endo-) czy na zewnątrz (egzo-), zasada jest ta sama. Szkielet stanowi oparcie dla zaczepu mięśni, dzięki czemu zwierzę może się poruszać. Egzoszkielet może być ponadto ochroną fizyczną, czymś w rodzaju tarczy czy pancerza. Od kilkunastu lat egzoszkielety testuje się na ludziach. Badania i próby idą w dwóch kierunkach, choć w obydwu przypadkach chodzi o to samo. Szkielet zewnętrzny zakładany na ciało człowieka ma wspomagać prawdziwy szkielet oraz mięśnie. Czasami po to, by człowiek był bardziej wytrzymały fizycznie, czasami, by mógł relatywnie normalnie funkcjonować, gdy jego ciało niedomaga.

Jeden kierunek badań to orientacja na wojsko. Inżynierowie chcą stworzyć strój, który będzie pozwalał żołnierzom dźwigać większe ciężary, maszerować dłużej w pełnym uzbrojeniu czy szybciej wspinać się w niedostępne miejsca. Drugim kierunkiem analiz są egzoszkielety dla osób z niepełnosprawnością, które z powodu zaniku mięśni, paraliżu albo wieku nie mogą swobodnie funkcjonować. Ich szkielet zewnętrzny nie tyle wspomaga ten naturalny, wewnętrzny, ile przejmie jego funkcje. Takie szkielety w różnych formach testuje się już od kilku lat. Podczas ceremonii otwarcia Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w 2014 roku osoba sparaliżowana, mająca na sobie egzoszkielet sterowany falami mózgowymi, kopnęła w kierunku bramki piłkę. Od tamtego wydarzenia minęła epoka. Dzisiaj osoba ubrana w zaawansowany technologicznie szkielet zewnętrzny jest w stanie przebiec trasę maratonu. Dokonał tego Adam Gorlitsky, sparaliżowany od pasa w dół mężczyzna, który mieszka w Karolinie Południowej w USA. Przebiegnięcie całego dystansu zajęło mu prawie 34 godziny (rekord to nieco ponad dwie godziny), ale udało się. Maratończyk w egzoszkiecie biegł non stop od czwartku wieczora do soboty rano. Trudno sobie wyobrazić wysiłek, jaki włożył w ten bieg. Być może właśnie dlatego to on był największym zwycięzcą tych zawodów. Nie ma też wątpliwości, że Amerykanin pokazał, jak szybko rozwija się medycyna, gdy jest wspierana przez inżynierów.

Sparaliżowany maratończyk

Marzenia o tym, by osoby przykute do wózka inwalidzkiego albo łóżka mogły wstać i chodzić, to jedno z wyzwań medycyny. Egzoszkielety mogą być sposobem na realizację tych pragnień setek tysięcy, a może nawet milionów ludzi. Wbrew jednak temu, co można by sądzić, nie chodzi tutaj o zwykłą mechaniczną konstrukcję. Egzoszkielety czy protezy, które pozwalają funkcjonować osobom niepełnosprawnym. - takie, którymi można sterować

za pomocą myśli, ale też takie, dzięki którym można odczuwać - to jedne z najbardziej zaawansowanych urządzeń, jakie skonstruował człowiek.

Co oznacza odczuwanie poprzez protezę? To wiedzieć, czy przedmiot trzymany w syntetycznej dłoni jest miękki, czy twardy: gorący czy zimny, chropowaty czy śliski. To oznacza także czucie nawierzchni, po której się chodzi, i odczuwanie ciężaru, który się niesie. Ludzie zdrowi i sprawni doświadczają tego wszystkiego, nawet się nad tym nie zastanawiając. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy, jak wielu informacji dostarczają nam wrażliwe dłonie i stopy, końcówki nerwów w stawach i mięśniach. Dla osoby sparaliżowanej doświadczenie inteligentnego i zaawansowanego egzoszkieletu czy protezy jest jak rozpoczęcie nowego życia. Sparaliżowany Adam Gorlitsky w 2016 roku założył organizację wspierającą aktywne fizycznie osoby z niepełnosprawnościami. W tym czasie wziął udział w niemal 50 biegach na terenie USA, udowadniając, że przy odpo-

wiednim wsparciu technologii i bliskich nie ma barier, których nie dałoby się pokonać. Znacząca część z nich wynika z uszkodzeń albo degeneracji układu nerwowego, który w wielu chorobach i urazach jest kluczowy. Zerwanie rdzenia kręgowego oznacza wyrok na pacjenta, bo rdzeń - w przeciwieństwie do wielu innych części naszego ciała: skóry, kości itp. - nie zrasta się. Trwają próby łączenia dwóch kawałków rdzenia, których rezultaty są obiecujące. Udają się one jednak tylko wtedy, gdy w wyniku wypadku jakiś ostry przedmiot przeciął rdzeń. Zerwania, w wyniku którego rdzeń urwał się czy poszarpał, na razie są nie do naprawienia. Coraz więcej udaje się jednak zrobić z komórkami nerwowymi, z których zbudowany jest mózg. Ulegają one uszkodzeniom nie tylko w wyniku urazów, ale także np. wylewów czy po prostu w wyniku wielu schorzeń wieku starczego. Zmiany te nie następują szybko, a o tym, że coś jest nie tak, rodzina czy osoba starsza orientuje się po czasie. Mózg ma wówczas coraz większe trudności z zapamiętywaniem nowych informacji i z przypominaniem sobie tych starszych. Niektóre z tych procesów można spowolnić, ale nie można ich odwrócić. Na razie.

Wyzwania przyszłości

Regeneracja mózgu wydaje się dzisiaj opowieścią z gatunku fantastyki. A nie powinna. W wielu ośrodkach na świecie, na razie na myszach, próbuje się zregenerować starczy mózg. Ostatnio udało się tego dokonać grupie badaczy z Centrum Terapii Regeneracyjnych w Dreźnie. Zmobilizowali oni komórki macierzyste, które znajdują się w mysim mózgu, do tworzenia nowej sieci połączeń.

Komórki macierzyste są niczym naturalne części zamienne. Przez odpowiednie „potraktowanie” ich można zmusić je do tego, by zamieniły się w dowolną inną komórkę ludzkiego ciała. Co ważne, nowa komórka będzie młoda.

Badacze z Dreznia nie tylko „wybudzili” komórki macierzyste znajdujące się w mózgu myszy, ale także „przekonali” je do tego, by się namnożyły. Eksperyment się powiódł. Stare myszy zaczęły szybciej się uczyć i lepiej przypominać sobie to, czego nauczyły się dawniej.

Metodę stymulacji niewielkiej puli neuronalnych komórek macierzystych nie tylko zbadano w Dreźnie - została ona tam wymyślona. Te nowe, dodatkowe neurony idealnie zintegrowały się z już funkcjonującymi starymi. Zaczęły tworzyć z nimi nowe połączenia, a to właśnie ilość połączeń jest związana ze sprawnością i zdolnością uczenia się mózgu. Nowe połączenia powstają w dziecięcych mózgach, gdy dochodzi do zapamiętania jakiejś informacji albo stworzenia nowego skojarzenia. Im dojrzalszy mózg, tym z większym trudem tworzy nowe połączenia. Sprawniej korzysta natomiast z połączeń już wytworzonych. Gdy jednak organ ten zaczyna się starzeć, funkcjonujące połączenia zanikają. Proces ten przebiega szczególnie szybko w chorobach degeneracyjnych wieku starczego.

Zatrzymanie go, odwrócenie tak, by w starym mózgu powstawały nowe połączenia, jest kolejnym wielkim wyzwaniem medycyny. Wydaje się, że uda się je zrealizować. Nie ma bowiem wątpliwości, że w ludzkim mózgu także znajduje się pula komórek macierzystych. Choć ich ilość z wiekiem spada, są one niczym magazyn części zapasowych. Ich stymulacja i namnożenie może odwrócić degenerację mózgu osoby dotkniętej demencją. A być może w dalszej przyszłości będzie w stanie pomóc odbudować funkcje poznawcze mózgu. Może to być niezwykle istotne nie tylko z czysto medycznego punktu widzenia. Osoby sprawne fizycznie, ale niezdolne do samodzielnego funkcjonowania z powodu niesprawnego mózgu, stanowią coraz większe wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia i opieki społecznej. Terapie oparte na metodzie sprawdzonej na myszach mogą być odpowiedzią na te wyzwania.

Tomasz ROŻEK
tomasz.rozek@gosc.pl



Kwitnąca tarnina.
Fot. R. Zarzycki

FARMACEUCI NA SZLAKACH POMORSKICH i HANZEATYCKICH

JERZY WALISZEWSKI

KONFERENCJA NAUKOWO-SZKOLENIOWA AMEMUS POMERANIAM IV

Farmaceuci i grono ich przyjaciół w dniach 7-9 września 2007 r. przebywali na pomorskiej ziemi i w miastach hanzeatyckich. Koncepcję wyjazdu i wszystkie elementy organizacyjne i logistyczne przygotowali aptekarze skupieni w Sekcji Historii Farmacji Oddziału Szczecińskiego PTFarm. Trasa wiodła ze Stargardu i Szczecina przez Wolgast, Greifswald, Barth, Wismar, Schwerin, Lubekę i Neuruppin z powrotem do Szczecina i Stargardu.

Uczestnicy wysłuchali następujących doniesień i odczytów:

- *Krajoznawcze i historyczne walory Pomorza i Meklemburgii* - mgr M. Łyko,
- *Taniec śmierci w kościele pw. św. Piotra i Pawła w Wolgast* - dr J. Majewski,
- *Gryfici - pomorska dynastia książęca* - mgr J. Waliszewski,
- *Okres szwedzki (1627-1815) w historii Pomorza* - mgr J. Waliszewski,
- *Zamek w Schwerinie* - mgr M. Łyko,
- *Rola apteki filialnej na Pomorzu w XIX w. w sterowaniu rozwojem sieci aptek* - dr J. Brzezińska,



Uczestnicy wyprawy przed kościołem św. Ducha w Lubece.

- *Początki feminizacji zawodu aptekarskiego na Pomorzu Zachodnim* - dr J. Brzezińska,
- *Badania nad motywem tańca śmierci w kulturze europejskiej* - dr J. Majewski,
- *Tomasz Mann. Szkic o życiu i twórczości noblisty* - mgr A. Kucharczak,
- *Totentanz w kościele NMP w Lubece* - dr J. Majewski,
- *Drogi i bezdroża Theodora Fontane* - aptekarza i pisarza- mgr J. Waliszewski.

Krajoznawcza część wycieczki obejmowała miasta pomorskie - Wolgast z cyklem obrazów tańca śmierci z 1701 r. i sarkofagami książęcymi, Griefswald z uniwersytetem, apteką z 1551 r. i uroczę Barth przycupnięte nad zatoczką z małym rynkiem i apteką zaprzyjaźnioną z Muzeum Farmacji Apteki Pod Łabędziem w Bydgoszczy. Później przyszedł czas na miasta hanzeatyckie - Wismar z kościołem pw. św. Ducha, studnią Wasserspiele, kamienicą Stary Szwed, renesansowym pałacem Fuerstenhoff i Schwerin, stolicę landu z pałacem książęcym na wyspie. Bardzo mocnym akcentem wyprawy okazała się Lubeka - matka Hanzы, miasto siedmiu wież. Ślady potęgi hanzeatyckiej, życia Tomasza Manna

i bohaterów jego sagi o Buddenbrokach towarzyszyły nam w wielu miejscach. Widzieliśmy piękny i niezwykle stary szpital z kościołem pw. św. Ducha, symbol miasta Bramę Holsztyńską, Buddenbokhaus, kościół mariacki (z podziwianiem wnętrza i wyposażenia), urodziwy ratusz (z wizytą w salach: audiencyjnej i posiedzeń), katedrę z cennym wyposażeniem, muzeum św. Anny z kolekcją mistrzów sztuki sakralnej i zbiorami mieszczańskimi.

Ostatnim akcentem wycieczki było zwiedzanie Neuruppin zwanego miastem Fontane'a. Tutaj bowiem urodził się i chodził do gimnazjum ten wybitny pisarz- realista, który do 30. roku życia był aptekarzem, a część dzieciństwa spędził w Świnoujściu.

Wśród pamiątek z Amemus Pomeraniam IV znalazły się nie tylko słynne lubeckie marcepany (*nota bene* mające apteczną proveniencję), ale także folder o wyprawie i diaporama autorstwa jej uczestnika - J. Tatonia.



Biały bez.
Fot. R. Zarzycki

Nadmiar chemii w żywności

Włodzimierz Janiszewski

Nadmiar chemii w żywności jest zjawiskiem przeciwnym zasadom zdrowia publicznego, które m.in. mają zapewnić bezpieczeństwo żywności.

Naukowcy zajmujący się badaniem produktów żywnościowych sugerują, że **średnio rocznie każdy zjada około 4-5 kilogramów substancji chemicznych**. Są to substancje, które nie występują naturalnie w pożywieniu, lecz są dodatkami mającymi m.in. poprawić smak, zapach, kolor, konsystencję czy zastąpić cukier. Nie wszystkie oczywiście są szkodliwe, spełniają także pozytywną rolę, np. zabezpieczają żywność przed chorobotwórczymi drobnoustrojami i przedłużają jej trwałość. Jednak spożywane w nadmiarze mogą powodować zaburzenia układu pokarmowego, nerek, skóry, centralnego układu nerwowego oraz systemu immunologicznego. Jest to trend prawdopodobnie nieodwracalny, ale należy go kontrolować i korygować celem ograniczenia ewentualnych szkód zdrowotnych.

Dla każdej substancji chemicznej ustalono maksymalne dzienne spożycie, które producenci powinni uwzględniać opracowując recepturę swojego wyrobu.

Przed ponad pół wieku temu, gdy na szeroką skalę rozpoczęto wprowadzanie substancji chemicznych do żywności, ustalono jednocześnie wskaźnik określający dopuszczalne dzienne spożycie (ADI - Acceptable Daily Intake). Jest to taka ilość substancji, która zgodnie z aktualnym stanem wiedzy może być przez człowieka pobierana przez całe życie, prawdopodobnie bez negatywnych skutków dla zdrowia. Wskaźnik jest określony dla większości dodatków do żywności, np. pozostałości pestycydów, leków weterynaryjnych w tym hormonów i antybiotyków. Jednak nikt nie wie, jak działają na organizm te związki połączone razem. Wiadomo, że im bardziej żywność jest przetworzona, tym więcej w niej różnych dodatków. Jest ich w różnych grupach kilkaset stale używanych, a samych barwników są 42 rodzaje. Działanie ich na organizm człowieka obserwowane jest przez liczne naukowe ośrodki na świecie.

Kilka lat temu naukowcy z uniwersytetu w Southampton w Wielkiej Brytanii doszli do wniosku, że **słodczye i kolorowe napoje zawierające substancje barwiące, mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi dzieci**

(ADHD). Chodzi o sześć substancji - tartrazynę (E-102), żółcień chinoinową (E-104), żółcień pomarańczową (E-110), azorubinę (E-122), czerwień koszenilową (E-124) oraz czerwień allura (E-129). Jest to tzw. „szóstka z Southampton”.

W Polsce, przed wejściem do Unii Europejskiej, niektóre barwniki były zabronione do stosowania, np. tartrazyna, erytrozy-na (E-127), amarant (E-124) - do barwienia alkoholi i wiele innych.

Listę substancji dodatkowych, których spożycie jest odradzane, sporządziła niemiecka fundacja Warentest prowadząca przez wiele lat testy produktów żywnościowych. Każdy taki dodatek, a także nowa substancja oceniana jest przez komitet naukowy UE. Najpierw dodawany jest do karmy dla zwierząt, później do diety ochotników. Na tej podstawie określana jest dawka, która nie wywołuje w organizmie człowieka niepożądanego efektu toksycznego. Jest więc w tym zakresie obecnie duża ostrożność. Ale niedawno Stowarzyszenie na Rzecz Środowiska i Ochrony Przyrody w Niemczech, przebadając 60 porcji mięsa z różnych dyskontów i w pięćdziesięciu wykryto bakterie odporne na antybiotyki. Wiadomo, że w skali światowej 80 proc. wyprodukowanych antybiotyków zużywa przemysł mięsny hodowlany, a w 20 proc. ochrona zdrowia ludności.

Ostatnio profesor **Robert Lustig**, endokrynolog z Uniwersytetu Kalifornijskiego, **udowadnia, że szkodliwy dla zdrowia jest syrop glukozowo-fruktozowy otrzymywany ze skrobi kukurydzianej**. Jest używany w dużej skali i od dawna, w zastępstwie cukru buraczanego lub trzcinowego. Znajduje się w balonikach, ciasteczkach, sokach owocowych i napojach, płatkach śniadaniowych, nabiałe, a nawet w musztardzie i ketchupie.

Badania wykazały, że **jest on odpowiedzialny za epidemię otyłości, choroby układu krążenia i cukrzycę**, ponieważ wątroba nie może przekształcić fruktozy w glukogen i zmagazynowanie jej w takiej postaci, gdy spożywamy je w nadmiarze, przekształca się w trójglicerydy. Nadmiar fruktozy we krwi uszkadza także komórki beta trzustki wytwarzające insulinę, co prowadzi do cukrzycy typu 2.

Epidemia otyłości z powodu nadużywania tego syropu wystąpiła w ciągu ostatnich 30 lat w USA, głównie wśród dzieci i młodzieży. Także w Polsce obserwujemy narastanie tej epidemii. W latach 70-tych ubiegłego stulecia nadmierną masę ciała notowano u około 10 proc. uczniów, a obecnie już 20 proc. ma nadwagę lub otyłość. Dlatego znowelizowana ostatnio ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia zakazuje sprzedaży w sklepikach szkolnych produktów o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, soli i cukru.

Zauważono, że **niektóre dodatki do żywności zmniejszają przewodzenie impulsów elektrycznych w mózgu, co powoduje osłabienie pamięci**. Należy do nich wzmacniacz smaku glutaminian sodu (E-621), dodawany najczęściej



Fragment ekspozycji muzealnej. Ze zbiorów własnych.

do gotowych dań typu instant i mieszanek przyprawowych. Podobne objawy wywołuje barwnik aluminium (E-173), stosowany do dekorowania słodczy.

Naukowcy odkryli, że składnik maślanego aromatu (diacetyl) dodawany do ciastek, chipsów oraz prażonej kukurydzy może prowadzić do zarostowego zapalenia oskrzelików, tzw. popcornowego płuca. Nie powinny go spożywać osoby starsze i z chorobą Alzheimera, ponieważ diacetyl upośledza także funkcjonowanie mózgu.

Niektóre konserwanty mogą powodować zaostrzenie dychawicy oskrzelowej, np. kwas benzoesowy (E-210), benzoesan sodu (E-211), siarczyn sodu (E-221), siarczyn wapnia (E-226), czy wodorosiarczyn potasu (E-228).

Osoby mające skłonność do odczynów alergicznych powinny unikać spożywania barwników od E-100 do E-199. Najczęściej znajdują się one w dżemach, marmoladach, sosach, sokach owocowych i koncentratów warzywnych.

Szkodliwy jest także akrylamid powstający podczas obróbki cieplnej produktów zawierających skrobię (frytki, chipsy, pieczywo) w temperaturze 200 st. C. Wchodzi w reakcję z białkami DNA człowieka, przenika także do łożyska i mleka matki - uszkadza w ten sposób centralny układ nerwowy.

Podobnie ocenia się obróbkę soi. Ziarno jest zdrowe, natomiast podczas jego przetwarzania - suszenia (hydrolizacja białka) powstaje szkodliwa substancja monochlorpan.

W mięsie i wędlinach może być nadmierna ilość fosforów, które zatrzymują wodę, a także dużo azotynów, azotanów i sztucznych aromatów. Natomiast w mięsie kurczaków z farm hodowlanych badania dość często wykazują zawartość antybiotyków i hormonów wzrostu.

Należy także unikać produktów seropodobnych, ponieważ nie są produkowane z mleka, lecz z tłuszczów roślinnych i nie mogą nazywać się serami.

Warto też przypomnieć, że pasztety i mielonki w puszkach zawierają tylko 20-30 proc. mięsa. Resztę stanowią tłuszcze, skórki, zmielone chrząstki oraz sztuczne aromaty i polepszacze smaku.

Według badań uniwersytetu norweskiego w Bergen, łosoś hodowlany jest najbardziej toksyczną rybą na świecie. Zawiera antybiotyki, hormony, dioksyyny, rtęć, pestycydy i bakterie chorobotwórcze. Podobną ocenę mają ryby hodowane w zanieczyszczonej wodzie delty Mekongu (panga), a także tuńczyk, który długo żyje i przez cały czas pochłania duże ilości toksyn.

Należy wspomnieć również o substancjach słodzących, zastępujących cukier - sorbitol (E-420) i mannitol (E-421), które znajdują się w gumach do żucia i słodyczach - mogą one powodować zaburzenia przewodu pokarmowego, a także aspartam (E-951), sacharynian sodu (E-954), czy acesulfan (E-950) - często powodują odczyny alergiczne.

Ostatnio w Polsce prowadzona była akcja medialna mająca skłonić konsumentów do zapoznania się z informacjami podanymi na opakowaniu produktów. Niestety, tylko co 10-ty kupujący potrafi prawidłowo ocenić na tej podstawie jakość żywności, a dla 80% cena produktu to podstawowe kryterium zakupu. Tymczasem jakość taniej żywności jest coraz gorsza.

Reasumując zasygnalizowany problem, można stwierdzić, że od chemii w żywności nie ma odwrotu, ale należy unikać jej nadmiaru, odpowiednio oceniać jakość produktów i spożywać żywność mniej przetworzoną.

W tym kontekście warto podkreślić, że Światowa Organizacja Zdrowia podjęła słuszne przewodnie hasło: „z pola na nasz stół”.

Przedruk: Doktor 3/117

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasady zdrowego żywienia według wszystkich dietetyków polegają na tym, aby

- **jeść mniej:** tłuszczów zwierzęcych (zaleca się jadać tylko surowego oleju i masła), mięsa, wędlin, kremów, słodczy, lodów, marmolady, cukierków, ciastek, soli, pikantnych ryb wędzonych, tłustych serów
- **jeść więcej:** produktów zbożowych w możliwie największym wyborze, roślin strączkowych, zarówno jako młode strąki, jak i suszonych nasion (fasola, bób, groch, soja, soczewica), świeżych warzyw i owoców.
- Aby zwiększyć zawartość protein w posiłkach, należy:
- Masło, sery, mleko, śmietanę, twarożek, ziarno (np. siemię lniane, słonecznik) łączyć z pieczywem, najlepiej wielozbożowym.
- Sery, śmietanę, rośliny strączkowe, pozostałe warzywa i orzechy łączyć z ryżem i produktami zbożowymi. so + warzywa gotowane (różne jarzynki).
- surowe warzywa + produkty zbożowe + warzywa gotowane + ser.
- surowe warzywa + produkty zbożowe + warzywa gotowane + jajka.
- Z makaronem jeść sery, śmietanę, groszek zielony, warzywa.
- Z mlekiem lub jogurtem jadać płatki zbożowe (owies, jęczmień, kukurydza), sucharki, chleb, orzechy i migdały (po uprzednim ich posiekaniu lub zmieleniu).
- Makaron, ryż, wypieki z mąki kukurydzianej (także płatki) łączyć z puree z fasoli, groszku, bobu, soczewicy, soi oraz nabiałem.

Unikać następujących kombinacji: produkty zbożowe + mięso, rośliny strączkowe + mięso, sery + mięso, sery + rośliny strączkowe, jajka + mięso.

Preferować zaś takie połączenia, jak: produkty zbożowe + warzywa, produkty zbożowe + rośliny strączkowe, mięso + jarzyny, sery + produkty zbożowe, jajka + produkty zbożowe.



Małe laboratorium apteczne w piwnicy (Muzeum Farmacji)

Zalecane kompozycje:

- surowe warzywa + produkty zbożowe + jarzynki + rośliny strączkowe.
- surowe warzywa + ryby + jarzynki (sałatki jarzynowe).
- surowe warzywa + jajka + jarzynki (sałatki jarzynowe).
- surowe warzywa + sery + jarzynki (sałatki jarzynowe).

UWAGA: przez produkty zbożowe rozumie się także, ciasta, np. pierogi, bliny, kulebiaki, tarty, pizzę, omlety, naleśniki itd.

Opracowała HALINA SZAJOR

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Plamy z mleka przecieramy małą ilością roztworu detergentu i spłukujemy zimną wodą.

Buty zmoczone na deszczu wypychać gazetami i suszyć powoli. natrzeć wazeliną, a następnie zapastować.

Przy parzeniu kawy czy herbaty dodana szczypta soli poprawi jej smak.

Aby jajka nie popękały w czasie gotowania, trzeba mocno posolić wodę.

Żółty ser nie będzie obsychał, jeżeli zawiniemy go w ściereczkę zwilżoną w słonej wodzie.

Skórka cytryny włożona do szafy skutecznie ochroni przed molami.

Plamy po winie możemy usunąć posypując je solą, a następnie spłukać gorącą wodą.

Świeże plamy z krwi usuniemy, płucząc tkaninę pod bieżącą wodą.

Przypalony spód żelazka czyścimy ściereczką zwilżoną octem, żelazko należy lekko podgrzać.

Plamy z rdzy przecieramy sokiem z cytryny, a następnie prasujemy gorącym żelazkiem przez bibułę.

Cięte tulipany będą dłużej świeże, jeżeli do wazonu wrzucimy kawałek miedzianego drutu.



Dawna włoska majolika apteczna.
Ze zbiorów Muzeum Uniwersytetu
Jagiellońskiego w Krakowie.
Fot. J. Wójcicki

PIERWSZE POLSKIE FARMACEUTKI

Najpierw odbyły one praktykę w aptece warszawskiej jako uczennice aptekarskie. Gdy na uniwersytecie warszawskim nie chciały przyjąć je na studia, pojechały do Krakowa, by tam na uniwersytecie krakowskim studiować i uzyskać dyplom „aptekarza”.

Zgłosiły się na Uniwersytecie Krakowskim prosząc o przyjęcie dla aptekarzy. Najpierw odbyła się ich rozmowa z profesorem, który przyjmował je na studia. Potem pilnie uczęszczwały na wykłady.

Uroda Janeczki (3) przyciągnęła zaraz licznych czcicieli wśród profesorów. Najważniejszy i najzamożniejszy uzyskał wkrótce jej rękę. Potem gdy on zmarł, wkrótce uzyskał jej rękę inny profesor, spośród licznych, którzy ją adorowali. Studiów nie ukończyła.

Jadzia Sikorska (2) ukończyła studia, ale Uniwersytet Krakowski nie wydał jej dyplomu aptekarza, mimo, że się o to starała.

Ale była dzielna. Założyła drogerię w Krakowie, która dobrze prosperowała. Wtedy pojawił się adorator: kolega ze studiów. Wzięli ślub?

Stasia (1) nie była ładna i swoim odpychającym spojrzeniem nie przyciągnęła żadnego adoratora. Lecz była przedsiębiorcza i mądra.

Po ukończeniu studiów w Krakowie wróciła do Warszawy. Gdy na uniwersytecie Warszawskim nie chciało ją przyjąć do egzaminu na „aptekarza”, pojechała na uniwersytet w Moskwie. Znała dobrze język rosyjski. Tam na Uniwersytecie w Moskwie dopuszczono ją do zaocznego egzaminu i zdała „celująco” na egzamin na „aptekarza”. Była pierwszą studentką, która zdała na uniwersytecie moskiewskim egzamin na stopień „aptekarz” i to z wynikiem bardzo dobrym.



Pierwsze studentki, od lewej:
(Stasia) S. Dowgiałło, (Jadzia) J. Sikorska, (Janeczka) J. Kosmowska

Wróciła wtedy do swej rodziny na Łotwie. Tam w pobliżu w miasteczku założyła aptekę. Potem musiała zająć się majątkiem rodziny. Ciekawe były jej dalsze losy. Zawsze była bardzo energiczna i dzielna w różnych sytuacjach. Za mąż nie wyszła, ile odegrała bardzo ważną rolę w polskim środowisku na Litwie. Była podziwiana za swoją krytyczną postawę w różnych sytuacjach tragicznych dla Polaków.

Jak być dobrą żoną?

Recepta na dobre współżycie



Te dobre rady skierowane są zwłaszcza do kobiet: żon, matek... Jeśli będziesz je stosować, Twoje życie i małżeństwo będzie szczęśliwe.

Oto 12 przykazań:

1. Zawsze trzeba być taktowną
2. Odnosić się do siebie z bezwzględną subtelnością.
3. Ustępować sobie nawzajem.
4. Nie stwarzać problemów z każdej błahostki.
5. Być wyrozumiałym i tolerancyjnym.
6. Nie być małostkowym.
7. Nie być sknerą, a raczej wielkoduszną.
8. Być pogodnym.
9. Mieć duże poczucie humoru.
10. Nie puszczać wodzy złym nastrojom.
11. Nie ubolewać zbyttno nad stratą materialną, gdyż jedynie zdrowie jest niezastąpione.
12. Która strona wykroczy przeciw postulatom tym, musi się upokorzyć i przeprosić.

Są to rady dobrej, mądrej, starej Matki.

MATKA BOSKA w Domacynie

Przyjechała z Filipin i jest największa w Polsce. Na **jubileusz ćwierćwiecza obecności figury Matki Bożej na domacyńskim wzgórzu** szykuje się nietuzinkowe wydarzenie.

Ćwierć wieku temu dziewięciometrową figurę Maryi pośród pól i łąk witało wiele osób. Na poświęcenie niezwykłego daru przybyli filipiński hierarcha kard. Ricardo Vidal, arcybiskup i biskupi szczecińsko-kamieński i biskupi naszej diecezji z bp. Ignacym Jeżem na czele oraz wielu diecezjan. Było to nie lada wydarzenie, bo i okoliczności pojawienia się trzymającej w rękach różaniec Matki Bożej były niecodzienne.



* Między polami i łąkami
stoi od 25 lat.

* Stowarzyszenie wydało publikację
opowiadającą o historii posągu.



- Figura jest darem narodu filipińskiego dla Polski jako wyraz wdzięczności za świętego papieża Jana Pawła II. Twórcą posągu jest światowej sławy filipiński rzeźbiarz Eduardo Castrillo, zaś inicjatorami przedsięwzięcia byli byli mieszkaniec Domacyna Stefan Masternak ze swoją żoną Claudią, Filipinką - przypomina Maria Pałka, prezes Stowarzyszenia na rzecz Domacyńskiego Ośrodka Spotkań. Przez ćwierć wieku Matka Boża z domacyńskiego wzgórza na dobre wpisała się nie tylko w krajobraz, ale i serca mieszkańców. Choć zdecydowanie niedoceniona i mało reklamowana, przyciąga pielgrzymów z całej Polski. Mieszkańcy Domacyna chcieliby, by stała się także ważna dla mieszkających w naszym kraju Filipińczyków.

- Mamy filipińskich sąsiadów, jest coraz więcej rodzin mieszanych, ale i coraz więcej Filipińczyków przyjeżdża do pracy w naszym kraju. Chcemy, żeby nie tylko ambasada w Warszawie, ale i figura w Domacynie była dla nich punktem odniesienia, miejscem, w którym mogą poczuć się chociaż trochę u siebie - tłumaczy Maria Pałka. Oprócz ważnego wymiaru religijnego, chcielibyśmy, żeby figura była symbolem przyjaźni polsko-filipińskiej. Została ofiarowana nie dla Domacyna, parafii czy nawet diecezji, ale dla całego narodu polskiego przez naród filipiński. Zbliżający się jubileusz zainspirował domacyńskie stowarzyszenie do zorganizowania Dni Kultury Filipińskiej, na które chcą zaprosić mieszkańców regionu, ale również mieszkających w kraju Filipińczyków. W programie zaplanowanych na pierwsze dni lipca wydarzenia znajdą się warsztaty kulinarne, wystawy, koncerty i dyskusje m.in. o kulturze i historii. Przede wszystkim zaś będzie to okazja do wzajemnego poznawania się. Zwieńczeniem dwudniowego spotkania będzie wspólna modlitwa.

Choć do wydarzenia pozostało kilka miesięcy, przygotowania już są w toku. Staraniem stowarzyszenia ukazała się napisana przez ks. Ludwika Musiała publikacja ukazująca historię przybycia figury do Domacyna oraz przedstawiająca jej znaczenie religijne. Są duże szanse na to, że przed lipcowym świętowaniem na wzgórzu w końcu zostanie doprowadzona woda.

- W realizację obchodów wkładamy własną pracę i siły, lecz ze względu na nasze skromne środki finansowe szukamy też pomocy sponsorów, piszemy pro-

jekty i liczymy na każde wsparcie - przyznaje Maria Pałka. Jak szacują organizatorzy, największe nakłady potrzebne będą na transport.

- Zarówno filipińskich gości zakwaterowanych w mieście, jak i samych mieszkańców, którzy nie mają możliwości inaczej przybyć pod figurę. Chcemy bowiem, żeby ta inicjatywa była wkładem w rozwój oraz edukację i integrację mieszkańców naszej gminy, przyczyniła się do poszerzenia wiedzy na temat kultury filipińskiej w Polsce, a także pozwoliła na zaprezentowanie kolorytu i atrakcji naszego regionu wśród szerokiego grona odbiorców w całym kraju dodaje prezes domacyńskiego stowarzyszenia. Dni Kultury Filipińskiej zaplanowano na 3-5 lipca. Ich organizację można wesprzeć także poprzez zbiórkę publiczną prowadzoną na portalu zrzutka.pl

Karolina PAWŁOWSKA

Niezwykła siła

Pisarz angielski F.L. Rawson, autor książki „Life Understood” opisał niezwykły przypadek brytyjskiego pułku, który walczył w czasie drugiej wojny światowej przez ponad 5 lat pod dowództwem pułkownika Whittleseya, nie tracąc ani jednego żołnierza.

Ten jedyny w swoim rodzaju rekord był możliwy dzięki ścisłej, czynnej współpracy wszystkich oficerów i żołnierzy. Codziennie modlili się oni, powtarzając słowa psalmu 91. Psalm ten ze względu na swoją treść (Pod osłoną Najwyższego) nazywany jest „psalmem ochrony”.

Dzięki powtarzaniu zbawiennych prawd, zawartych w tym psalmie, żołnierze wspomnianego pułku uwierzyli, że znajdują się pod osłoną ochraniającej ich wszechmocy Boga. Niezachwiana wiara sprawiła, że poczucie bezpieczeństwa zakorzeniło się w podświadomości żołnierzy. Dało im głębokie przeświadczenie, iż w każdej chwili mogą być pewni ochrony Boga.

Pewne wydawnictwo wydrukowało karty w formacie kieszonkowym, z tekstem tego psalmu. Każdy żołnierz nosił ten psalm przy sobie.

Także Ty miej ten psalm zawsze przy sobie. Zwłaszcza jeśli wybierasz się w podróż, jeśli co dzień używasz samochodu. Odmawiaj co dzień ten psalm. Umieść jego słowa w swoim samochodzie lub nagraj na dyskietkę.

Tekst psalmu 91 był tłumaczony przez wielu autorów. Wybierz wersję, która będzie Ci najbardziej odpowiadała. Najpopularniejszym, najbardziej znanym jest tekst psalmu 91 napisany przez Jana Kochanowskiego w XVI w. Śpiewa się go często w kościele: „Kto się w opiekę podda Panu swemu”. Psalm ma 9 zwrotek, ale jest rymowany więc łatwo go zapamiętać. Ale poszukaj innych nowoczesnych przekładów psalmu 91. Ja proponuję następujący tekst psalmu 91.

Psalm 91

Pod opieką Najwyższego

Kto pod opieką Najwyższego mieszka
i w cieniu Wszechmogącego przebywa,
może rzec do Boga: Ucieszko moja i tarczo moja,
Boże mój, któremu zaufałem”.

Zaprawdę, On cię wyzwoli z sidła ptasznika,
i od zarazy straszliwej,
On cię piórami swymi okryje,
pod Jego skrzydłami znajdziesz schronienie.
Jego wierność puklerzem jest i pancerzem.
Nie ulęknieś się grozy nocy
ani strzały lecącej za dnia,
zarazy, która krąży w ciemnościach,
ani moru, który sieje zniszczenie w południe,

Chociażby tysiąc padło u twego boku,
a dziesięć tysięcy po twojej prawicy -
ciebie zło nie dosięgnie.
Sporzyszysz tylko oczami swymi,
a ujrzysz odpłatę niezbożnym.

Bóg bowiem jest twoją uciezką,
Najwyższego obrałeś za swoje schronienie.
Nie dosięgnie cię żadne nieszczęście,
żadna plaga nie zbliży się do twego namiotu.

Bo powierzył cię aniołom swoim,
aby cię strzegli na wszystkich drogach twoich.
Na rękach nosić cię będą,
byś nie uraził nogi swej o kamień,
Po lwie i żmiji stąpać będziesz,
zdepczesz młodego lwa i smoka.

Ponieważ przylgnął do mnie, ocalę go
i wywyższę, bo poznał Imię Moje.
Gdy będzie mnie wzywał, wysłucham go
i będę przy nim w utrapieniu,
Wybawię go i napelnię go sławą
Nasycę go długim życiem
i pozwolę mu oglądać Moje zbawienie.



Fot. R. Zarzycki

List z Biecha



Drodzy i Mili Czytelnicy!

Sprawia mi wielką radość, że czytacie z chęcią moje wspomnienia, więc piszę o tym znowu.

11 XII 1940. El Dikheila. Egipt. Sidi Barrani okrążone. Brytyjczycy idą na przód.

Byłem odwiedzić „Drucika” w mamrze, to znaczy w garnizonowym areszcie. Niestety, spał. Pójdę jeszcze jutro.

Ze Starachowic brak wiadomości już od dwu miesięcy. Jednakowoż czas ten przeleciał niepostrzeżenie.

12 XII 1940. El Dikheila. Egipt. Sidi Barrani wzięte. Buq-Buq padło. Sollum też. Do brytyjskiej niewoli wpadło 40 000 jeńców włoskich, w tym 3 generałów. Jeden generał zabity. Ponoć gen. Wavell ze swoimi Australijczykami zaszedł nieprzyjaciela od oazy Jarabub głęboko w pustyni. Manewr był tak niespodziewany i udany, że generałów wzięto w bieliźnie. Nocą 15 000 jeńców przyjeżdża do naszego obozu. Nic jeszcze nie wiem, jak będzie z zaopatrzeniem ich w lekarstwa i materiał opatrunkowy.

15 XII 1940. El Dikheila. Egipt. Przeziębilem się paskudnie, ale też ostatnio noce i poranki diablo się oziębiły. Julek Wójcikiewicz oddał mi koc i jest mi znacznie cieplej. Od dwóch tygodni nie sypiam już pod moskitierą, bo komary i muchy poginęły z zimna. Sypia się też lepiej, bo kapitanowie Zbereżny i Dukalo przestali przychodzić na karty, skończyły się też bombardowania, pomimo że księżyc dochodzi do pełni i noce są bardzo jasne. Mają teraz włoscy piloci dość roboty w głębi pustyni, opędzając się „fakenom” i Hindusom. Ponoć już 100 000 jeńców jest w niewoli. Mają podobno wygląd godzien politowania. Obdarci i zawszeni, nawet oficerowie.

Polecono mi zrobić obliczenie na materiał sanitarny dla około 6000 jeńców.

16 XII 1940. El Dikheila. Egipt. No, i rozchorowałem się na grype. Jeszcze w nocy kontrolowałem wartę i służbę, a ze śniadania ledwo już wróciłem, prosto do łóżka. Poczciwy Wójcikiewicz przyniósł mi obiad i dość długo przy mnie



Grupa podchorążych służby zdrowia – od lewej: Zenon Sobczak, Wiesław Fusek, Henryk Podlewski, Zbigniew Milewski, Julian Janczewski, Alfons Tomczak

siedział. Chciał mi nawet odstąpić swoje pomarańcze. Pogwarzyliśmy sobie i wspominali tę węgierską nędzę. Był też Woźniak i pchor. Miedzianowski, który jest tu lekarzem, zdaje się w łączności, a pocziwy Guzowski przyniósł flaszkę dobrego wina i gorącego bulionu. Test już wieczór i czuję się trochę lepiej.

18 X11 1940. El Dikheila. Egipt. Od rana jestem w ruchu. Jeździłem po leki dla 16 000 jeńców.

Byłem u Edka, bo się dowiedziałem, że wybierają się z Olechem i Dankiem do Kairu. Dałem każdemu po trzy funty na drogę, a przy okazji zobaczyłem pierwszy raz wziętych do niewoli jeńców: Włochów i Libijczyków. Po tych paru dniach walk wyglądają o sto procent gorzej, niż my wyglądaliśmy po całej kampanii w Polsce i po internowaniu. Budzą powszechną litość. Są bosi, obdarci, nie ogoleni, czasem w butach, czasem w sandałach na bosych nogach. Stoją kupkami pod drucianym wysokim płotem i biorą z wdzięcznością to, co im nasi chłopcy z dobrego serca dają. Wstąpiłem do kantyny i za pół funta kupiłem 20 paczek papierosów. Gdy zobaczyli z daleka, że idę z papierosami, myślałem, że płot wywrócą, tak się do mnie na wyścigi pchali, a czterech młodych oficerów głośno wołało, że są oficerami, żeby ich nie przeoczyć. Rozdałem wszystko w mig. Rozdawali i inni, zwyczajni, prości strzelcy. Z owymi oficerami wdałem się w pogawkę trochę po angielsku, trochę po francusku. Prosilili o czekoladę. Na pytanie, czy głodni, odpowiedzieli, że tak. Obiecałem im jutro przynieść chleba, bo kantyna była już całkowicie opróżniona z wszelkiego jada przez

takich jak ja i wszystko to powędrowało przez druty do rąk jeńców. Uśmiechali się na to i poweseleli, dziękując po francusku i salutując ręką do czapek. Akurat kolega gimnazjalny Janek Kowalski (z Glinnika Mariampolskiego) miał u nich służbę.

Obok naszych namiotów odrutowano dalsze baraki w oczekiwaniu nowej partii jeńców. Ponieważ ci będą pod bokiem, zaopiekują się najpierw tymi czterema oficerami.

Brytyjczycy ciągle idą naprzód. Weszli już 45 km do Libii. Bombardowania od dawna nie było i pewnie nie będzie ze względu na ciżbę jeńców.

19 XII 1940. El Dikheila. Egipt. Miło jest marzyć o spokojnej nocy i ciepłym łóżku, z którego nie wyrwą człowieka nagle przeciągłe wycie syreny, gwałtowne uderzenia w gong czy przejmujący sygnał trąbki. Po pewnym okresie spokoju trzeba było wczoraj nad ranem pofatygować się do rowu. Kanonada była krótka i tylko nad portem. Zły byłem, bo akurat miałem przyjemny sen, a tylko tyle ma się tu szczęścia, ile we śnie. Noc była tak niemile zimna, że nie dosiedziałem do końca alarmu i wróciłem do łóżka, które ostatnio znacznie pieczołowiciej ściele, by było jak najcieplej.

Przypomina mi się ubiegła ciężka zima na Węgrzech, gdzie np. nasi łącznościowcy na swej kwaterze nakrywali się, czym kto mógł, a nawet plecakami i chlebakami, pełne zaś wiadro wody przemieniło się do dna w jedną bryłę lodu.

Byłem znowu u jeńców z sucharami, chlebem, papierosami, których się sporo uskładało, bo nie pałę, oraz z konserwami. Dałem im całą swoją „żelazną” porcję, przygotowaną na wszelki wypadek.

Żołnierze nasi wszystkich stopni, nawet strzelcy, najsłabiej uposażeni, odnoszą się do Włochów z dużym zrozumieniem ich jenieckiej sytuacji, z dużym współczuciem i okazują im wiele serca. Kupują i dają im, co mogą. Gdy brałem w kantynie dla włoskiego oficera szynkę, jeden z żołnierzy odezwał się: „Panie, ja już dziś wydałem na nich całego funta”.

Ta jakaś spontaniczna litość i pomoc jeńcom, objawiająca się tak powszechnie w naszym wojsku, nawet samym jeńcom wydaje się trudna do wytłumaczenia i zrozumienia. Nie wiedzą jednego, że niemal każdy z tych Polaków, podających im przez kolczaste druty paczkę papierosów czy bułkę z szynką, jeszcze nie tak dawno sam siedział za drutami. Siedzieliśmy jednak w krajach biednych, gdzie zapewne szynka była luksusem i nie było nikogo, kto by ją nam podał. Zrozumienie zatem doli jenieckiej żołnierza było szczere i szczery też odruch budziło.

Uśmiechaliśmy się, gdy pewna grupa jeńców ze zdziwieniem oświadczyła, że ci Polacy w pustyni, którzy ich brali do niewoli, ci w kapeluszach, wcale nie byli tak bardzo dobrzy. Wyjaśniono im, że żadna polska jednostka nie brała udziału w ofensywie. Jak to — mówili — przecież każdy z nich miał takiego samego orzełka, jak wy, na kapeluszu lub na pasie”.



Fragment ekspozycji muzealnej. Ze zbiorów własnych.

Zrozumieliśmy zatem, dlaczego australijskie „fakeny” tak zawzięcie polowały po wszystkich knajpach na nasze orzełki. Po prostu były one ich maskotką. Miały im przynosić szczęście. I przyniosły.

Do poszczególnych obozów jenieckich przydzielono natychmiast polskich lekarzy i właśnie dziś pobrali wszyscy u mnie materiał sanitarny dla sześciu obozów. Przyszli też z nimi włoscy podoficerowie sanitarni i włoscy sanitariusze. Było między nimi dwu sierżantów i jeden kapral major (caporale maggiore). Kazałem im wszystkim siadać na ławie, a wartownika, pod którego eskortą przyszli, zatrzymałem na zewnątrz, żeby się nie peszyli. Poczęstowani chlebem i papierosami, zupełnie nie proszeni ani zachęceni, pomyli mi migiem flaszki, wszystko sprzątnęli i rozglądali się za inną robotą. Byli bardzo uprzejmi i grzeczni, ja dla nich też. Siedzieli i czekali, aż wszystko będzie dla nich gotowe. Ja zaś siliłem się na podtrzymanie z nimi jakiejś takiej rozmowy, używając wyrazów arabskich i łacińskich, a to, co mówili po włosku, przypasowywałem do podobnie brzmiących słów łacińskich, resztę zaś uzupełniała gestykulacja. Pod koniec jeńcy się ośmielili i powyciągali zdjęcia żon, narzeczonych i dzieci. Każdy z nich już zna kilka słów po polsku. W końcu ofiarowali mi 5 lirów, ja zrewanżowałem się im szylingiem, zabrali furę leków i poszli.

Włosi są inteligentni i bardzo chętni. Za drutami masowo zgłaszają się do naszych, którzy po nich przychodzą, a później dobrą pracą i prośbą starają się, by sobie ich zapamiętać i następnego dnia ponownie zabrać. Wcale się im nikt nie dziwi, bo praca lekka, całkiem ludzkie traktowanie przez dosłownie każdego żołnierza i doskonały wikt. Bardzo jestem zadowolony z tego życzliwego traktowania ich przez naszych chłopców, bo tym uzewnętrzniają piękny rys charakteru i kultury narodowej.

W pracy nie mam czasu na rozmyślanie, a mam jej teraz pełne ręce, bo do zaopatrzenia Brygady doszło 12 000 tych biedaków. Robota 11. Grupa podchorążych służby zdrowia (od lewej): Zenon Sobczak, Wiesław Fusek, Henryk Podlewski, Zbigniew Milewski, Julian Janczewski, Alfons Tomczak w aptecze aż furczy i przychodzą do pomocy jeszcze dwaj inni farmaceuci, podchorążowie Jurek Kukliński i Zenek Sobczak. Ten ostatni mówi niezłe po włosku. A zatem jest ruch w interesie. Mimo wszystko, cokolwiek bym robił, gdziekolwiek bym był — wszystkimi myślami i całą duszą jestem w Polsce. A różne, najgorsze wyobrażenia przychodzą do głowy. Czy przybysze z Niemiec nie wyrzucili rodziców z domu? Książdz Joniec dostał ostatnio list z Limanowej, w którym mu brat donosi, że właśnie w ten sposób został wysiedlony. Ta myśl mnie gnębi. Ciężko żyć.

20 X11 1940. El Dikheila. Egipt. Wróciłem dziś z Marysiem z miasta zmęczony, bośmy się sporo nachodzili, nic nie załatwiwszy. Byłem służbowo. Wszystkie moje służbowe wyjazdy do Aleksandrii mają za cel sprawy materiałowe albo w szpitalnej aptece u Anglików, albo po prywatnych aptekach. Kupujemy w nich te leki, do których polscy lekarze są przyzwyczajeni, a nie otrzymujemy ich z brytyjskich źródeł wcale lub mało, jak np. strzykawki „Record” i salol. Okazuje się, że wszystkie niemal tutejsze apteki w dzielnicach europejskich są w rękach greckich. Jeden zaś z farmaceutów, właściciel apteki przy Sisters Street, nazywa się Jarosiewicz. Od tych, którzy go poznali, wiem, że nie mówi ani słowa po polsku. Aptekarze greccy są niesłychanie uprzejmi i realizują moje zamówienia na jednej nodze. Wróciłem niezadowolony również i z tego powodu, że źle zatkany ichtiol wylał mi się w teczce i narobiłem sobie paskudztwa.

Wiesław Fusek

Koszalin pełnia życia ...i poczucie humoru





na wesoło



Lekarz rozmawia z pacjentem

- W jaki sposób próbował pan leczyć przeziębienie?
- Wypiłem butelkę koniaku.
- I co, pomogło?
- Nie, ale gdybym miał więcej butelek...

U okulisty

Panie doktorze, czy to prawda, że jeśli będę jadł dużo warzyw, to będą miał dobry wzrok?

- Oczywiście. Weźmy na przykład zającą. Czy widział pan kiedyś zającą w okularach?

U lekarza

Lekarz do schorowanego emeryta:

- No, cóż, nikt nie żyje wiecznie.
- Doktorze, czy ma pan coś przeciwko temu, żebym spróbował?

Operacja

- Doktorze, czy to bolesna operacja?
- Dla chorego wcale. Usypiam go. Bolesna jedynie dla nas chirurgów.
- Dlaczego?
- Drżymy wszyscy ze strachu. Operacja udaje się jeden raz na sto przypadków.

Moje włosy

- Panie doktorze! Mam dopiero 30 lat, a już jestem zupełnie łysy.
- Niech się pan nie martwi – pociesza pacjenta lekarz.
- Wypadanie włosów to bodaj jedyna choroba, która nie nawraca.

Skuteczne lekarstwo

- Dziękuję panu doktorowi, że zapisał mi takie skuteczne lekarstwo na moją chorobę.
- A widzi pani. Był co zapisałem i pomogło.

U lekarza

Przychodzi 80-latek do lekarza i narzeka na ból lewej nogi. A lekarz na to: – W pana podeszłym wieku to ma prawo boleć.

- A na to pacjent:
- Co mi tu pan bzdury gada. Czy moja prawa noga jest młodsza?

U stomatologa

- Panie dentysto, czy to prawda, że pan potrafi bezboleśnie wyrwać zęba?
- Niestety nie zawsze. Wczoraj na przykład podczas wyrywania zębów, zwichnąłem sobie rękę.