

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 (247) Styczeń / Luty / Marzec 2019



Takiej zimy jeszcze nie było. Zdjęcie wykonane 17 lutego 2019 r. na obrzeżach Koszalina  
Fot. R. Zarzycki



Środek zimy 2019 r. 1 lutego na ul. Wyki w Koszalinie. Fot. R. Zarzycki





Sen to zdrowie.  
Fot. R. Zarzycki

Pejzaż mrozem malowany. Fot. R. Zarzycki





**Wyglądanie wiosny. Fot. R. Zarzycki**



# FARMACJA POMORZA ŚRODKOWEGO

Spis treści Nr 1 (247) Styczeń / Luty / Marzec 2019

Poezja Weroniki Zarzyckiej.....	2
Słowo Pani Prezes.....	3
XXXIII Zjazd naszej Izby 16.03.2019 r.....	4
Relacje ze Zjazdu naszej Izby.....	12
Podsumowanie działalności NIA.....	15
Dr n. farm. Jadwiga Brzezińska „Biała dama farmacji polskiej” – doktorem habilitowanym nauk humanistycznych w zakresie historii farmacji.....	17
Promocja naukowa w Warszawie.....	18
Wiadomości.....	21
Z prasy.....	25
KARTA DUŻEJ RODZINY.....	30
Wzmacnianie układu odpornościowego.....	32
Odbudowa FLORY BAKTERYJNEJ.....	38
Zapamiętaj dobre rady.....	41
Aktywność na emeryturze.....	43
HENRYK IBSEN.....	45
Apteki w Lourdes.....	47
Muzeum Farmacji w Rydze (Łotwa).....	49
Zioła mniej lub bardziej znane.....	52
Ojczyzno moja miła.....	57
Odeszła mgr farm. Jadwiga Siergiej-Kowalewska.....	58
100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę.....	59
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 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

# Płatek śniegu

Śnieg cicho zapukał w okno,  
Śnieżynką lekką, puchową;  
Ta, gdy zobaczyła w kominku drwa,  
Przytuliła do szyby rozpalone czoło.

Jej łzy popłynęły po szybie,  
Płynęły coraz cieplej i cieplej;  
Zasnęła więc załzawiona,  
Czując się jak w siódmym niebie.

Rano, przylgnięta do szyby,  
Zobaczyła, że to nie było na niby;  
Kwiatem białym się stała,  
Szyby bielą zamalowała.

Patrzyła chłodno przed siebie,  
Wokoło skrzyły zaspy puszyste;  
Lśniła kryształowym okiem,  
Zbierała krajobraz wzrokiem.

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

## **Koleżanki i Koledzy!**

16 marca odbył się Zjazd Sprawozdawczy naszej Izby. Delegaci zapoznali się z zadaniami, które zostały wykonane przez Prezesa, Radę oraz pozostałe organy naszej Izby.

Był to bardzo pracowity, ale i udany rok. Odbyło się szereg szkoleń dla członków, moich spotkań jako Prezesa z Kolegami, przeprowadzony został remont pomieszczeń Izby.

Początek tego roku to szereg nowych obowiązków, które nakłada na nas ustawodawca, związanych z wprowadzeniem e-recepty, serializacji, a od 1 kwietnia funkcjonowania systemu ZSMOPL.

To duże obciążenie dla każdego z nas.

Staramy się pomagać Wam za pomocą szkoleń oraz informacji umieszczanych na stronie Izby oraz e-maili kierowanych do aptek.

Miło mi jest zaprosić Was na Piknik Rodzinny, który odbędzie się 8 czerwca w miejscowości Parnowo niedaleko Koszalina.

Mam nadzieję, że spotkamy się, aby pobyć chwilę razem, po prostu jako koledzy – członkowie naszego wspólnego samorządu.

*Zapraszamy Was razem z rodzinami.*



**Prezes Justyna Korzelska**

# XXXIII Zjazd naszej Izby

## 16.03.2019 r.

XXXIII Zjazd Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej

### Porządek obrad

Zjazd odbył się w sali kinowej Koszalińskiej Biblioteki Publicznej  
w Koszalinie przy ul. Polonii 1 o godz. 10.00.

### Program Zjazdu

1. Otwarcie Zjazdu.
2. Wystąpienie zaproszonych gości.
3. Wystąpienia Sponsorów Zjazdu.
4. Wybór przewodniczącego i sekretarzy Zjazdu (2 osoby).
5. Wybór Komisji Zjazdowych.
6. Sprawozdania organów ŚOIA w Koszalinie z działalności za okres od 01.01.2018 r. do 31.12.2018 r.
  - a) Sprawozdanie z działalności Rady ŚOIA
  - b) Sprawozdanie Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej za 2018 r.
  - c) Sprawozdanie okręgowego Sądu Aptekarskiego
  - d) Sprawozdanie Okręgowej Komisji Rewizyjnej
  - e) Sprawozdanie Skarbnika
  - f) Zatwierdzenie sprawozdania finansowego za 2018 r.
  - g) Zatwierdzenie preliminarza na 2019 r.
7. wybory uzupełniające do niektórych Komisji
8. Wolne wnioski
9. Zakończenie Zjazdu

Dokładne sprawozdania poszczególnych Komisji i Organów Izby będzie podane na stronie internetowej naszej Izby.

**Sprawozdanie z działalności Środkowopomorskiej  
Okręgowej Rady Aptekarskiej w Koszalinie  
za okres od 1 stycznia 2018 r. do 31 grudnia 2018 r.**

Okręgowa Rada Aptekarska Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Koszalinie realizuje swoje ustawowe obowiązki w składzie wybranym podczas XXIX Zjazdu Sprawozdawczo-Wyborczego ŚOIA, który odbył się 21 listopada 2015 r.

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

Jest to ostatnie sprawozdanie z działalności VII kadencji Środkowopomorskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej w Koszalinie. Ostatni Zjazd w tej kadencji.

W 2018 r. ORA odbyła 17 posiedzeń (średnio co 3 tygodnie).

Na posiedzeniach podjęła 179 uchwał, w tym:

48 uchwały sprawie wydania rękojmi należytego prowadzenia apteki.

Część składanych o rękojmi wniosków budzi uzasadnione wątpliwości. Szczególną uwagę zwracają te, których miejsce prowadzenia apteki znajduje się w znacznej odległości od miejsca zamieszkania kandydata na kierownika apteki.

29 uchwał w sprawie wpisu na listę członków ŚOIA w Koszalinie,

21 uchwał w sprawie skreślenie z listy członków ŚOIA w Koszalinie,

22 uchwały w sprawie wydania Prawa Wykonywania Zawodu Farmaceuty,

10 uchwał w sprawie wydłużenia okresu edukacyjnego

49 uchwał dotyczyło innych spraw w tym finansowych i organizacyjnych oraz opiniowania projektów rad powiatów w sprawie rozkładu godzin pracy aptek ogólnodostępnych.

Okręgowa Rada Aptekarska współpracowała z WIF w Szczecinie i Gdańsku oraz Wojewódzkimi Oddziałami NFZ w sprawie problemów w realizacji recept i dostępności leków zgłaszanych przez członków Izby. Udało się zorganizować spotkanie z pracownikami Wydziału Gospodarki Lekiem Zachodniopomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, na którym przedstawione zostały

najważniejsze problemy we współpracy płatnika z aptekami. Rada zapoznawała się na bieżąco ze sprawami poruszonymi na posiedzeniach Naczelnej Rady Aptekarskiej. Starła się reagować na zgłaszane przez członków problemy. ORA utrzymała zwyczaj by na swoje posiedzenia zapraszać magistrów farmacji, którzy po raz pierwszy starają się o rękojmię należytego prowadzenia apteki.

W styczniu 2018 r. tradycyjnie zorganizowane zostało karnawałowe wyjście do Bałtyckiego Teatru Dramatycznego dla naszych członków.

W kwietniu 2018 r. Izba zorganizowała szkolenie w związku z wejściem w życie rozporządzenia ogólnego o ochronie danych osobowych – RODO. Na swej stronie udostępniła też wzorce dokumentów niezbędne, by wdrożyć zasady RODO w każdej aptece.

W minionym roku ŚOIA zorganizowała konferencje w ramach szkolenia ustawicznego – 3 odbyły się w Koszalinie, a spotkanie w Słupsku nie odbyło się ze względu na niską frekwencję.

Tematem konferencji były następujące zagadnienia:

- Recepta elektroniczna w aptece. Realizacja recepty elektronicznej.
- NFZ - omówienie obowiązujących przepisów prawa, wyjaśnienie problemów podczas przyjęcia i realizacji recepty oraz przedyskutowanie aktualnych wątpliwości ze strony aptekarzy.
- Farmakoekonomika - zalety. Sposób podłączenia apteki do P1 w kontekście obsługi e-recepty i elektronicznego dokumentu realizacji recepty papierowej.
- Praktyczna realizacja e-recepty w systemach informatycznych.

Ponadto członkowie naszej izby chętnie korzystają ze szkoleń internetowych poprzez portal e-dukacja, Akademia Dobrego farmaceuty, Doctrina.

W roku 2018 udało się zrealizować zaplanowany remont w części pomieszczeń biurowych naszej izby.

Zakres prac budowlanych był obszerny. Została wymieniona instalacja elektryczna włącznie ze skrzynką elektryczną, wymienione podłogi, pomieszczenia zostały pomalowane po uprzednim oczyszczeniu i wyrównaniu ścian, położona została tapeta oraz nowa wykładzina podłogowa.

Dzięki intensywnym staraniom Prezesa Izby nakłady poniesione przez Izbę na remont zostały uwzględnione w czynszu najmu. Właściciel budynku zwolnił izbę z opłacania czynszu za wynajem pomieszczeń biurowych zgodnie z przedstawioną fakturą za remont.

Dzięki tym staraniom środki, które izba pozyskała na remont (środki z ogłoszeń i reklam na stronie izby) zostaną przeznaczone na zorganizowanie w miesiącu czerwcu pikniku integracyjnego dla członków naszej izby i ich rodzin, na który już dzisiaj serdecznie Państwa zapraszam.

W okresie sprawozdawczym odbyły się 2 spotkania kierowników aptek szpitalnych. Pierwsze spotkanie odbyło się 06.02.2018 r. w siedzibie izby, kolejne 17.03.2018 r. w Kołobrzegu.

ORA zaprosiła na swoje posiedzenie w dniu 07.06.2018 r. przedstawiciele aptek szpitalnych, na którym omówione zostały problemy aptek szpitalnych.

Środkowopomorska Okręgowa Izba Aptekarska w Koszalinie zwróciła się z apelem do Dyrektorów Szpitali posiadających aptekę szpitalną lub dział farmacji szpitalnej o dostosowanie szpitali do wymogów dyrektywy fałszywkowej oraz zapewnienia kierownikom aptek szpitalnych względnie działom farmacji szpitalnej sprzętu, oprogramowania oraz zasobów osobowych gwarantujących realizację obowiązków nałożonych rozporządzeniem Komisji (UE) 2016/1614.

Milo jest mi poinformować, że nasza koleżanka mgr farm. Dorota Pastok-Chomicka w dniu 19 września 2018 r. otrzymała nominację z rąk Wojewody Zachodniopomorskiego Tomasza Hincina na konsultanta w dziedzinie farmacji szpitalnej. Serdecznie gratuluję.

W uznaniu zasług za działalność w samorządzie aptekarskim Środkowopomorska Okręgowa Rada Aptekarska w Koszalinie wytypowała w roku 2018 do odznaczenia Medalem im. prof. B. Koskowskiego mgr Justynę Korzelską, mgr Katarzynę Puna-Brundo oraz mgr Magdalenę Zarzycką.

Przyznane odznaczenia zostały wręczone w uroczy sposób podczas obchodów Dnia Aptekarza zorganizowanych przez Naczelną Izbę Aptekarską w Warszawie w dniu 27 września 2018 r.

Serdecznie gratuluję.

W roku 2018 zorganizowane zostały 3 spotkania Prezesa Izby z członkami w terenie tj. Miastku, Bytowie i w Białogardzie. Celem spotkań było omówienie bieżących problemów z jakimi borykają się aptekarze w codziennej pracy.

W naszej izbie prężnie działa Koło Nestorów Farmacji, którym kieruje z wielkim zaangażowaniem Pani mgr Urszula Białek, serdecznie dziękuję Pani Magister. Zapraszam koleżanki i kolegów do uczestnictwa w Kole Nestorów.

Bardzo dobrze funkcjonuje strona internetowa Izby. Można tam znaleźć aktualne projekty ustaw, obowiązujące rozporządzenia, ważne komunikaty dot. zawodu farmaceuty, informacje o szkoleniach, obowiązujące druki wniosków, bogatą dokumentację fotograficzną z życia Izby, Biuletyn, wiele informacji niezbędnych w codziennej pracy farmaceuty oraz ogłoszenia o pracę dla farmaceutów.

### **Realizacja wniosków zjazdowych z XXXII Zjazdu ŚOIA w Koszalinie**

1. W imieniu sekcji aptekarzy szpitalnych o umieszczenie w preliminarzu środków na funkcjonowanie sekcji - Prezes Justyna Korzelska zaproponowała,

- aby tę kwotę wygospodarować z funduszy przeznaczonych na obsługę posiedzeń Rady. Wniosek został zrealizowany. Koszty spotkań sekcji aptek szpitalnych zostały uwzględnione w preliminarzu w kosztach posiedzeń Rady.
2. Zmiana w funkcjonowaniu strony internetowej Izby - konkretnie zakładki AKTUALNOŚCI - oraz o dołączanie aktualnych przepisów prawnych i ich archiwizację. Wniosek został zrealizowany. Na stronie internetowej została utworzona zakładka apteki szpitalne, w której zostają umieszczone informacje na prośbę przewodniczącej sekcji aptek szpitalnych.
  3. W imieniu sekcji aptekarzy szpitalnych o dodanie w zakładce przeznaczonej dla aptek szpitalnych forum dyskusyjnego z zapewnieniem bezpośredniego dostępu dla mgr Tatory w celu administrowania zakładką - wniosek nie może być zrealizowany ze względów technicznych i bezpieczeństwa (opinia informatyczna do wglądu w biurze izby).
  4. O umieszczanie na stronie internetowej projektów aktów prawnych przeznaczonych do opiniowania. Wniosek zrealizowano. Strona internetowa została zmodernizowana.

Powyżej przedstawiono zestawienie z działań podjętych przez ORA w 2018 roku. Ponadto należy uwzględnić również codzienną pracę Członków Rady, Okręgowego Sądu Aptekarskiego, Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej i Okręgowej Komisji Rewizyjnej i Pani Mecenasa, a także pracowników biura, którzy jako pierwsi kontaktują się z naszymi członkami.

Wymienię tylko niektóre, codzienne prace:

- udzielanie informacji członkom Izby, innym farmaceutom, pacjentom;
- przyjmowanie i wyrejestrowywanie członków Izby;
- przyjmowanie wniosków o prawo wykonywania zawodu; - wydawanie zaświadczeń farmaceutom podejmującym pracę za granicą; - realizacja korespondencji przychodzącej i wychodzącej;
- obsługa interesantów - członków izby, jak również spoza Izby, w szczególności - skarżących się na pracę aptek;
- to także niewdzięczna rola kontroli terminowego opłacania składek, wysyłania pism przypominających, przygotowywania pism do urzędów skarbowych i korespondencji z komornikami;
- to również obsługa administracyjna Rady.

Oczywiście nie wszystko udało się zrealizować. Część spraw z powodu czynników zewnętrznych, niezależnych od naszych starań, a część - jak sami wiemy - z powodu małej aktywności naszych członków, i - co szczególnie niepokojące - małej aktywności i zaangażowania niektórych członków organów Izby - nie została zrealizowana. Oceniając jednak pracę Rady i pozostałych orga-

nów, spójrzcie Państwo na przedstawione w sprawozdaniu wykonane zadania, na realizację budżetu i ogrom pracy, jaką wykonała naprawdę niewielka grupa członków Izby, Pani Mecenas i pracownicy biura.

Za ten wysiłek bardzo wszystkim dziękuję.

Dziękuję Państwu za uwagę.

PREZES  
**Okręgowej Rady Aptekarskiej  
Środkowopomorskiej Okręgowej  
Izby Aptekarskiej w Koszalinie  
mgr farm. Justyna Korzelska**

## **Odnaczenia członków Izby**

Podczas uroczystości Ogólnopolskiej Dnia Aptekarza w Warszawie w dniu 27 września 2018 r. zostali odznaczeni Medalem im. Bronisława Koskowskiego następujący członkowie naszej Izby:

mgr Justyna Korzelska  
mgr Katarzyna Puna-Brundo  
mgr Magdalena Zarzycka

*Gratulujemy!*

### **Gratulacje dla dr farm. Doroty Pastok-Chomickiej**

W dniu 18 września 2018 r. otrzymała ona nominację na konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie farmacji szpitalnej na cały obszar województwa Zachodniopomorskiego. Nominację wręczał osobiście Wojewoda Zachodniopomorski Tomasz Hinc.

*Gratulujemy!*



## Odnaczenie Redaktora Czasopisma Aptekarskiego Wiktora Szukiela

### Tytuł Honorowego Aptekarza 2018 roku przyznany wydawcy i redaktorowi Wiktorowi Szukielowi

Statuetka Galena przyznawana jest Aptekarzom Roku i Honorowym Aptekarzom Roku przez Kapitułę ORA w Bydgoszczy. Autorem statuetki jest mgr farm. Jan Harasimowicz z „Apteki Romańskiej” w Strzelnie.



Wiktor Szukiel  
ze statuetką  
i dyplomem

Wiktor Szukiel, założyciel Wydawnictwa Farmapress, wydawca i redaktor naczelny niezależnego miesięcznika naukowego „Czasopismo Aptekarskie”, od 26 lat związany jest z samorządem aptekarskim. W latach 1992-1994 był redaktorem naczelnym „Farmacji Polskiej”, a w I i II kadencji Naczelnej Rady Aptekarskiej był jej rzecznikiem prasowym. W pierwszym okresie odrodzonego samorządu aptekarskiego redagował biuletyny NRA i Krajowego Inspektora Farmaceutycznego, opracował redakcyjnie „Zasady odpowiedzialności zawo-

dowej członków samorządu aptekarskiego”, był także inicjatorem i wydawcą Aptekarskiego Serwisu Prasowego wyłącznie dla członków NRA.

Do dorobku zawodowego red. Wiktora Szukiela w ciągu 26 lat istnienia „Czasopisma Aptekarskiego” zaliczyć należy także wydanie 78 tytułów książkowych z zakresu prawa farmaceutycznego, poradnictwa, badań naukowych i etyki aptekarskiej (w tym ośmiotomową bibliotekę naukową poświęconą opiece farmaceutycznej) oraz 26 edycji „Farmaceutycznego Poradnika-Kalendarza”. Był wydawcą m.in. kwartalników: „Apteka”, „Farmacja”, „Magazyn Historyczny Farmacji i Medycyny” „Farmaceutyczny Dystrybutor”, „Aptekarstwo w Polsce i na Świecie”, „Komputer w Aptece”, „Rośliny Lecznicze w Polsce i na Świecie”, „Farmacja Szpitalna, Kliniczna, Onkologiczna”, „Apteka Edukacyjna”, „Technik Farmaceutyczny w Aptece”, „Aptekarski Mercuriusz Prawny” i „Opieka Farmaceutyczna”. Jest inicjatorem i wydawcą albumowej serii Galeria Farmapress poświęconej twórczości malarskiej, rzeźbiarskiej i fotograficznej farmaceutów oraz artystów współpracujących z redakcją „Czasopisma Aptekarskiego”.

Jest wydawcą biografii prezydenta Rady Ministrów II RP, prowizora farmacji Leopolda Skulskiego.

Przy współpracy samodzielnych pracowników naukowych wydziałów farmaceutycznych w Polsce i za granicą, zorganizował 13 ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych, poświęconych etyce farmaceutycznej, dobrej praktyce aptecznej i opiece farmaceutycznej.

Jest autorem wielu tysięcy zdjęć dokumentujących prace aptek, hurtowni farmaceutycznych, producentów leków i działań samorządu aptekarskiego oraz gabinetów lekarskich.

Był wielokrotnie nagradzany i odznaczany przez wydziały farmaceutyczne w Polsce i za granicą, a także przez Naczelną Radę Aptekarską, Polskie Towarzystwo Lekarskie i Polski Komitet Zielarski.

*Gratulujemy!*

### **WYKAZ SPONSORÓW XXXIII ZJAZDU NASZEJ IZBY**

- **KAWON HURT**
- **HURTAP S.A.**
- **FARMINA**
- **XENICO PHARMA**
- **TU INTER POLSKA**

# Relacje ze Zjazdu naszej Izby

**Sobota, 16 marca 2019 r.**

Po nocnej wichurze – światło poranka.

Coraz więcej samochodów nadjeżdża na parking przed Biblioteką Wojewódzką w Koszalinie. Serdeczne powitania... Z różnych miejscowości naszego regionu przybyli aptekarze na swój doroczny Zjazd...

Powitania... Radość ze spotkania...

Stoiska 5 firm farmaceutycznych zapraszają do obejrzenia ich wyrobów.

Pani Prezes Środkowopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej, mgr farm.



mgr Justyna Korzelska  
Prezes SOIA w Koszalinie

Justyna Korzelska, wita serdecznie każdego z przybyłych.

Panie z Biura wręczają Delegatom karty do głosowania...

Jak miło jest spotkać się w miłym gronie przyjaciół i wymienić serdeczne pozdrowienia..

Obrady rozpoczynają się po chwili.

Pani Prezes Izby, mgr farm. Justyna Korzelska, wita serdecznie na sali obrad gości i członków Izby.

Pierwszym prelegentem jest gość z Warszawy, pan mgr farm. Michał Byliniak, wiceprezes Naczelnej Izby Aptekarskiej, a zarazem prezes warszawskiej Okręgowej Izby



Aptekarskiej.

Przywozi on bardzo wiele wiadomości dotyczących uregulowań na szczeblu centralnym szeregu problemów dotyczących funkcjonowania aptek i działalności farmaceutów. Bardzo obszerna i długa jego wypowiedź będzie omówiona oddzielnie.

Jego wypowiedź wzbudziła dłuższą dyskusję.

mgr Michał Byliniak  
Prezes OIA w Warszawie oraz Wiceprezes NIA

Kolejnym prelegentem jest pan mgr farm. Kazimierz Polecki, Wojewódzki Inspektor farmaceutyczny regionu Pomorza Zachodniego. Jego długa, obszerna wypowiedź wzbudza ożywioną dyskusję. Problemów dotyczących działalności aptek jest bardzo wiele.

Przerwa na kawę pozwala na kontynuowanie ożywionej dyskusji wokół problemów aptek.

Dalsza część obrad poświęcona jest podsumowaniu działalności Izby za ubiegły rok: Okręgowej Rady Aptekarskiej i poszczególnych agend.

Szczególnie ważnym momentem było wysłuchanie sprawozdania Rady Aptekarskiej, które zreferowała pani Prezes, mgr farm. Justyna Korzelska. Dużym sukcesem było odremontowanie gruntowne biura Izby.

Na zakończenie swej wypowiedzi sprawozdawczej pani Prezes Izby, mgr farm. Justyna Korzelska, przedstawiła kilka nowych inicjatyw organizacyjnych.

Na czerwiec 2019 r. jest zaplanowany piknik aptekarski w pobliżu Koszalina. Ma on przyczynić się do integracji farmaceutów naszego regionu.

Zatem do spotkania na PIKNIKU!



mgr Kazimierz Polecki  
Woj. Inspektor Farmaceutyczny  
w Szczecinie



Przedstawiciel firmy farmaceutycznej  
Farmina, sponsor Zjazdu



Na sali obrad mgr Lech Jamka



#### Prezydium Zjazdu

Od lewej: Mec. Anna Ziółkowska, Radca Prawny Izby, mgr Justyna Korzelska Prezes ŚOIA  
 mgr Maria Walkowiak-Falender - Przewodnicząca Zjazdu  
 mgr Wojciech Domino - Zastępca Przewodniczącej Zjazdu  
 poniżej: Komisja Wyborczo-mandatowo-skrutacyjna,  
 od lewej: mgr Maria Mach, mgr Małgorzata Telega, mgr Maria Weli-Wegbe



#### Komisja Uchwał i wniosków

Od lewej: mgr Magdalena Zarzycka - Przewodnicząca  
 mgr Katarzyna Puna-Brundo i mgr Przemysław Szkutnik - członkowie

# Podsumowanie działalności NIA



Prezes NRA  
mgr Elżbieta  
Piotrowska-Rutkowska

Pani Prezes NRA Elżbieta Piotrowska-Rutkowska podsumowała trzy lata kadencji obecnego samorządu aptekarskiego. Skupiając się na wyzwaniach i celach, które farmaceuci postawili przed Naczelną Radą Aptekarską, udowodniła, że większość postulatów została już w dużym stopniu zrealizowana. Od uregulowania stosunków własnościowych w aptekach poprzez nowelizację Prawa farmaceutycznego, możliwość sprzedaży leków po likwidacji apteki, utrzymanie zakazu reklamy aptek, na zakończeniu prac nad projektem ustawy o zawodzie farmaceuty kończąc.

Niewątpliwym sukcesem była nowelizacja Prawa Farmaceutycznego, nazywana popularnie Apteką dla aptekarza. Regulacja wprowadziła bezpieczeństwo i stabilizację na rynku, zatrzymała agresywną ekspansję sieci aptecznych, spowodowała też, że liczba zamykanych aptek spadła aż o połowę. Równie ważna dla farmaceutów regulacja, czyli ustawa o zawodzie farmaceuty, także jest na bardzo zaawansowanym etapie. Ministerialny zespół powołany do wypracowania projektu, w którego pracach brali udział członkowie samorządu aptekarskiego, zakończył już prace, a gotowy projekt czeka na podpis ministra. Ustawa o zawodzie farmaceuty zapewnia niezależność farmaceutom, której w dzisiejszej dobie tak bardzo im brakuje, podnosi rangę zawodu, jasno określa kompetencje i uprawnienia, a także stwarza solidne podstawy do wprowadzenia opieki farmaceutycznej w polskich aptekach. Aby to jednak było możliwe, należy przygotować otoczenie prawne, nad czym pracuje z kolei ministerialny zespół ds. opieki farmaceutycznej, w którym przedstawiciele NRA odgrywają wiodącą rolę. W 2019 r. planowany jest pilotaż wdrażający dodatkowe usługi farmaceutyczne dla pacjentów aptek.

Samorząd aptekarski, zdaniem prezes NRA, położył nacisk na rozwiązania normujące i ułatwiające funkcjonowanie farmaceutów. Wspólnie ze Związkiem Powiatów Polskich wypracował koncepcję dofinansowania i uregulowania kwestii dyżurów nocnych. Wynegocjowany plan poprzedziły dzie-

siatki spotkań z Ministerstwem Zdrowia i setki godzin negocjacji. To jednak nie wszystko - utrzymanie zakazu reklamy aptek, a także walka o respektowanie prawa antykoncentracyjnego spowodowały, że rynek dostał szansę na zdrową konkurencję pomiędzy aptekami, a co za tym idzie na zapewnienie bezpieczeństwa pacjentom. Podobne w skutkach są także zapisy, które Naczelna Izba Aptekarska wniosła do najnowszego projektu nowelizacji ustawy Prawo farmaceutyczne. Na 66 stronach uwag do projektu zawarła m.in. postulaty dotyczące dowozu leków na receptę do niepełnosprawnych pacjentów jedynie przez farmaceutów, walkę z nielegalnym wywozem leków poprzez nałożenie dotkliwych kar dla dopuszczających się tego procederu czy obowiązek rejestracji i kontroli placówek obrotu pozaaptecznego.

Przez ostatnie trzy lata działania Naczelnej Rady Aptekarskiej obejmowały szerokie spektrum tematów i zagadnień kształtujących rynek aptek, na wielu płaszczyznach nadając mu europejski kierunek. Rozwiązania i trendy obecne w innych państwach docierają także do naszego kraju - informatyzacja, digitalizacja i cyfryzacja nie omijają polskich aptek. Aptekarze w ostatnim czasie stanęli przed wyzwaniem podłączenia swoich placówek do dwóch potężnych systemów: platformy e-zdrowie, pozwalającej m.in. na realizację e-recept i systemu weryfikującego autentyczność leków. Aby pomóc w sprostaniu oczekiwaniom regulatora, Naczelna Rada Aptekarska wynegocjowała 15 mln złotych dofinansowania na informatyzację aptek. Skuteczność działań samorządu ma więc odzwierciedlenie nie tylko w dokumentach i procedowanych aktach prawnych, ale także w realnych korzyściach, które odczuwają farmaceuci.

Prezes NRA swoje wystąpienie zakończyła omówieniem aktywności członków Rady. Uczestniczyli oni w najważniejszych spotkaniach, projektach, programach i debatach, których celem była publiczna dyskusja o systemie ochrony zdrowia, roli farmaceuty o rozwiązaniach kształtujących polski rynek farmaceutyczno-zdrowotny. Prezes NRA podkreśliła również znaczenie spójnej polityki informacyjnej i podniesienia standardów komunikacji, które stanowią nieodłączny element sprawnie funkcjonującej organizacji.

Wypowiedź pani prezes NIA mgr Elżbiety Piotrowskiej-Rutkowskiej podczas Zjazdu OIA w Bydgoszczy w dniu 2 lutego 2019 r.

(Przedruk z Biuletynu OIA w Bydgoszczy)

# Dr n. farm. Jadwiga Brzezińska „Biała dama farmacji polskiej”

– doktorem habilitowanym nauk humanistycznych  
w zakresie historii farmacji



Od prawej:  
dr hab. Jadwiga Brzezińska  
i dr hab. Iwona Arabas, prof. PAN,  
prezentująca dyplom  
doktora habilitowanego  
„Białej damy farmacji polskiej”.  
Fot. W. Szukiel

Na posiedzeniu zespołu sekcji historii farmacji PTFarm. w Warszawie 8 listopada 2018 r. dr n. farm. Jadwiga Brzezińska odebrała dyplom doktora habilitowanego nauk humanistycznych w zakresie historii farmacji w wyniku przedstawienia pracy habilitacyjnej pt. „Rola Uniwersytetu w Dorpacie w kształceniu polskich studentów farmacji 1802-1919”.

Praca licząca ponad 900 stron jest zwieńczeniem kilkudziesięcioletniej działalności naukowej autorki. Tematyka zainteresowań naukowych dr hab. Jadwigi Brzezińskiej obejmuje głównie: problemy aptekarstwa regionu Pomorza Środkowego, historię piśmiennictwa, stowarzyszenia kształcące aptekarzy i etykę farmaceutyczną. W ogromnym dorobku naukowym posiada ponad 900 publikacji, 60 referatów wygłoszonych m.in. na międzynarodowych kongresach naukowych, w których uczestniczyła.

Pani dr hab. Jadwiga Brzezińska wielokrotnie gościła na łamach naszego Biuletynu, publikując prace z zakresu historii farmacji, etyki aptekarskiej, które cieszyły się dużym zainteresowaniem czytelników.

W imieniu zespołu redakcyjnego składam Pani serdeczne gratulacje z okazji uzyskania zaszczytnego tytułu naukowego. Życzę zdrowia i wszelkiej pomyślności.

Dziękuję również za życzenia z okazji wydania 150. numeru Biuletynu Informacyjnego Pomorsko-Kujawskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej w Bydgoszczy. Bardzo cenimy Pani opinię o poziomie wydawanego przez nas pisma.

Z wyrazami szacunku  
**Lucjan Borys redaktor naczelny**

# Promocja naukowa w Warszawie 8.11.2018 r.

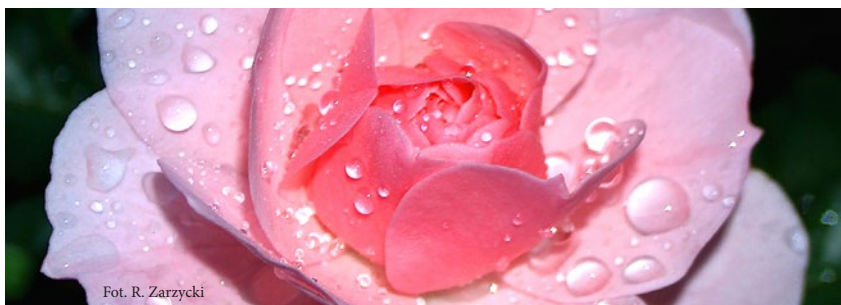
## JADWIGA BRZEZIŃSKA doktorem habilitowanym nauk humanistycznych w zakresie historii farmacji



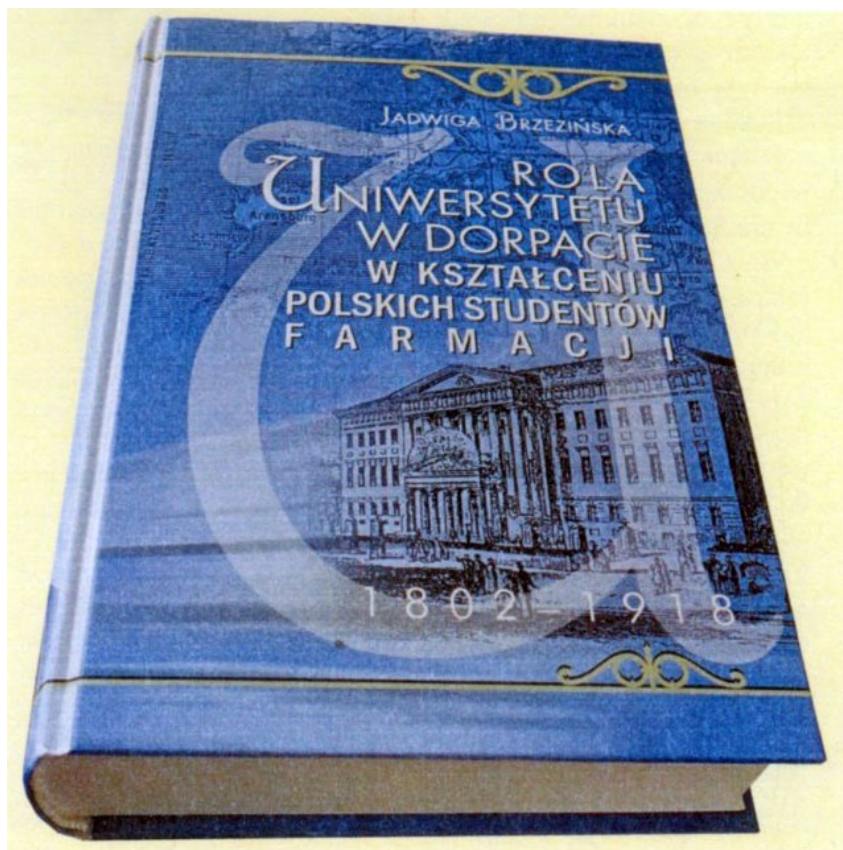
Dr hab. Jadwiga Brzezińska



Dr hab. Iwona Arabas, prof. PAN  
prezentuje dyplom  
dr hab. Jadwigi Brzezińskiej



Fot. R. Zarzycki



Rola Uniwersytetu w Dorpacie w kształceniu polskich studentów farmacji dzieło to jest zwieńczeniem osiągnięć naukowych Jadwigi Brzezińskiej.

Opracowanie liczy ponad 900 stron i jest niezwykle „encyklopedią” omawiającą pracę uniwersytetu w latach 1802-1918.

Fot. Wiktor Szukiel

**Gratulacje od Redaktora Naczelnego  
Wiktora Szukiela  
dla  
dr hab. Jadwigi Brzezińskiej**

Pani dr hab. Jadwiga Brzezińska

Szanowna Pani

Na prośbę dr L. Cury prezydenta „Czerwona  
Próżno” z udziałem na temat  
współpracy z Panią jako  
gdyżiś Bolotowa.

Spółdzielca  
i wyraża nadzieję z okazji  
2019 roku.

Z wyrazami szacunku



SB.  
Skłonić się do  
z wyrażeniem panii do dr hab. T. Probas  
do Czerwona Próżno.  
4



### **Farmaceutyczny potencjał wytwórczy**

Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju opublikowało, że wartość polskiego rynku z zakresu sprzętu medycznego wynosi na koniec roku 2018 - 8,1 mln złotych.

Rynek farmaceutyczny w Polsce, który obejmuje produkcję krajową oraz import wart jest 38 mld zł.

### **Ogólnopolski Dzień Aptekarza**

Odbył się w dniu 27 września 2018 r. w Warszawie. Uroczystość ta była połączona z Międzynarodową Konferencją FARMA-FORUM.

W uroczystości tej wzięli udział delegaci ministerstwa przemysłu i handlu farmaceutycznego oraz liczni goście zagraniczni. Duże delegacje przybyły ze wszystkich Okręgowych Izb Aptekarskich.

Miłym programem uroczystości było wręczenie odznaczeń aż 45 farmaceutom. Z naszej Izby medal im. Bronisława Koskowskiego otrzymały: mgr farm. Justyna Korzelska, mgr Katarzyna Puna-Brundo i mgr Małgorzata Zarzycka.

Delegaci Izb Aptekarskich z Węgier, Czech i Słowacji przedstawili problemy aptekarzy w ich krajach.

Na zakończenie obrad przedstawiono program wdrożenia opieki farmaceutycznej w naszym kraju. Aktualnie 2 mln pacjentów wkracza do polskich aptek po leki. Muszą oni spotkać się z doradztwem wykształconych farmaceutów.

### **Obchody Dnia Aptekarza w Bydgoszczy**

Okręgowa Izba Aptekarska Pomorsko-Kujawska w Bydgoszczy obchodziła bardzo uroczyste Dzień Aptekarza w dniu 12.X.2018 r. w sali Bankietowej Hotelu „Pod Orłem” w Bydgoszczy.

W uroczystości wzięła udział pani prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej mgr farm. Elżbieta Piotrowska-Rutkowska.

Specjalnym wydarzeniem, które świętowano, było ukazanie się 150 numeru jubileuszowego wydania Biuletynu Izby Pomorsko-Kujawskiej. Biuletyn ten ukazuje się nadal w wersji papierowej.

Aktualnie Redaktorem Naczelnym biuletynu Bydgoskiego jest mgr farm. Lucjan Boryas. Został on udekorowany specjalnym odznaczeniem.

Gratulujemy Mu ukazania się Jubileuszowego Numeru Biuletynu.

Wkłada on dużo serca w przygotowanie każdego numeru, który w sposób bardzo ciekawy przedstawia życie i działalność aptekarzy regionu.

### **Prace nad ustawą o zawodzie farmaceutycznym**

Trwają nadal prace nad korektą dotychczas obowiązujących przepisów. Przygotowano już projekt nowych tekstów do ustawy 6, 7 i 8.

### **Nowy Dyrektor Muzeum Farmacji w Krakowie**

Od 2018 r. Dyrektorem Naczelnym Muzeum Farmacji w Krakowie jest pani dr hist. Agnieszka Rzepiela, która od wielu lat pełniła funkcję zastępcy dyrektora. Nowa pani dyrektor posiada już duży dorobek naukowy. Organizuje w Muzeum okresowe spotkania naukowe, bierze udział w licznych konferen-





Grupa uczestników uroczystości X-lecia OIA w Koszalinie  
w Teatrze w Koszalinie - 24.11.2001 r.  
Od prawej mgr Maria Terlecka, mgr Anna Budkiewicz, mgr Maria Falender  
- prezes mgr Janina Michalska.

cyjach i kongresach krajowych i zagranicznych. Szczególnie cenne są jej opracowania i publikacje dotyczące aptekarstwa polskiego na kresach południowych, do czego zebrała ogromny materiał archiwalny.

Pani dyrektor zna dobrze języki zagraniczne, podczas Kongresu w Warszawie historyków Farmacji gościła w Muzeum Farmacji w Krakowie gości zagranicznych, eksponując i omawiając eksponaty znajdujące się w Muzeum Farmacji w Krakowie oraz dzieje farmacji regionu krakowskiego.

Życzymy Pani Dyrektor dr hist. Agnieszce Rzepieli dalszych sukcesów naukowych oraz w kierowaniu Muzeum Farmacji w Krakowie.

### **Grudniowe sympozjum z zakresu historii farmacji w Warszawie**

Pani prof. dr hab. Bożena Urbanek zorganizowała w grudniu 2018 r. w Warszawie sympozjum naukowe poświęcone 100 rocznicy odzyskania niepodległości. Tytuł konferencji brzmiał: „Medycy polskiego pogranicza II Rzeczypospolitej 1918-1939”.

Pani prof. dr hab. Bożena Urbanek jest bardzo cenionym naukowcem w kraju i zagranicą. Jest ona autorką licznych publikacji i redaktorem czasopiśma naukowego. Także organizatorem i kierownikiem ogólnopolskich kursów doktoranckich we Wrocławiu. Książka będąca Pamiętnikiem konferencji Warszawskiej ukaże się niebawem.

Pragniemy tylko przytoczyć temat jednego z referatów wygłoszonych na tej konferencji naukowej „Aptekarstwo na Górnym Śląsku w okresie międzywojennym 1918-1939”. Autorem tego referatu był dr Piotr Klima z Raciborza.

Wspominamy tego Kolegę dlatego, że zapisał się on złotymi zgłoskami w dziejach powojennej historii farmacji. M.in. zorganizował on Zjazd Farmaceutów na Górze św. Anny w Nowy Rok. Był wtedy bajkowy śnieg i kulig! Zorganizował wycieczkę Farmaceutów do Watykanu wkrótce po wyborze na Papieża Jana Pawła II (były 2 autokary, wszyscy mieli żółte czapeczki na głowach!). Opisał dzieje farmacji kolejowej w Polsce w okresie powojennym, aż do likwidacji Polskich Kolei Państwowych. Dalej coroczne Zjazdy Kołędowe Farmaceutów Śląska, dalej Wyjazd Orszaku Jana Sobieskiego udającego się do Wiednia - teraz do miasta Racibórz. Przy tym Janem III Sobieskim na koniu był Ojciec naszego Kolegi, ponieważ tylko on potrafił jeździć dobrze na koniu! Atrakcja była niesamowita w mieście!

Oto widzicie jak wielka jest inwencja organizacyjna w naszym kraju naszych Pań i Panów! Brawo! Jesteśmy dumni z Naszych sukcesów!

### **Uwagi z Kalendarza**

28 lutego - Tłusty Czwartek

5 marca śledzik

oraz Dzień Teściowej

6 marca POPIELEC

10 marca Dzień Mężczyzny (40 Męczenników!)

19 Marca - dzień Kaszubów,

23 marca Dzień Przyjaźni polsko-węgierskiej

31 marca - zegar do przodu

1 kwietnia Prima Aprilis

18 kwietnia - Wielki Czwartek

21-22 - Wielkanoc

### **Smutne wiadomości z aptek**

Koniec 2018 r. zapisał się smutnie w sercach wielu aptekarzy. Pojawiły się nowe przepisy i nowe trudności w prowadzeniu aptek prywatnych. Kilka aptek prywatnych w naszym regionie musiało ulec likwidacji.

Tak się cieszyli wszyscy aptekarze z możliwości posiadania prywatnej apteki.

Teraz po niewielu latach doszło do ogromnej konkurencji dużych koncernów farmaceutycznych.

Wielu aptekarzy naszego regionu znalazło się na bezrobociu. Czy po to kończyli studia farmacji?

### **Odszedł prof. dr hab. Zbigniew Bela wieloletni dyrektor Muzeum Farmacji w Krakowie**

Po operacji serca zmarł w Krakowie prof. dr hab. Zbigniew Bela. W Czespiśmie Aptekarskim nr 12/2018 ukazała się krótka refleksja pióra dr med. Piotra Władysława Górskiego zatytułowana „Słów kilka na pożegnanie profesora Zbigniewa Beli”.

Natomiast obszerne wspomnienie pośmiertne ukazało się w „Farmacji Polskiej” oraz Biuletynie Krakowskiej Izby Aptekarskiej. Oba pisma ukazują się obecnie tylko w internecie. W tych publikacjach zostało przedstawione całe życie profesora oraz jego dorobek naukowy.



### **Harcerski rozdział w życiorysie farmaceuty Mateusza Bronisława Grabowskiego z okresu walk o niepodległość (1919-1920)**

Warto zwrócić uwagę na bardzo ciekawy artykuł pod powyższym tytułem, który ukazał się w nr 12/2018 Czasopisma Aptekarskiego.

Jego autorką jest mgr farm. Iwona Dymarczyk, pracownik naukowy Muzeum Farmacji w Krakowie. Jest ona znana z bardzo ciekawych artykułów dotyczących farmaceuty na emigracji Mateusza Bronisława Grabowskiego. Walczył on jako harcerz w walkach o wolność ojczyzny w 1919-1920 r., a potem na emigracji po 1939 r. Po zakończeniu w wojny pozostał w Anglii. Założył aptekę w Londynie. Zbierał cenne archiwalia aptekarskie,



Harcerz  
Mateusz B. Grabowski,  
Łomża 1925 r.

które przekazał potem w darze do Muzeum Farmacji w Krakowie. Pani mgr Iwona Dymarczyk omówiła w „piśmiennictwie naukowym” wszystkie cenne dary mgr Mateusza Grabowskiego. Opublikowała także książkę jemu poświęconą. (ur. 1904 r.). Był on wielkim patriotą, kolekcjonerem i mecenasem sztuki. Przed śmiercią przekazał cały skarbiec domowy dzieł sztuki aptekarskiej do Muzeum Farmacji w Krakowie.

Mgr farm. Iwona Dymarczyk: Harcerski rozdział w życiu farmaceuty Mateusza B. Grabowskiego. W: Czasopismo Aptekarskie nr 12/2018, s. 46-49.



Personel apteki „Na Kamiennej” obsługuje klienta. Od lewej: tech. farm. Anna Trusz, w środku mgr Grażyna Kiljan-Mietlicka, z lewej - mgr Małgorzata Gałgańska.

### **Muzyka spełnia ważną funkcję w naszym życiu - zwiększa nasze zdolności**

Uczeni neurologicy odkryli, że muzyka ma bardzo duży wpływ na nasz mózg. Słuchanie muzyki zwiększa aktywność w różnych obszarach naszego mózgu. Granie na instrumentach w sposób bardzo intensywny aktywizuje nasz mózg. W wielu jego obszarach, obu jego półkulach, także połączenia mózgu ze wzrokiem, słuchem i ruchem.

Gra na instrumencie powoduje, że osoby te łatwiej się uczą, szybciej kojarzą twórczo problemy, dysponują lepszą pamięcią.



Grupa uczestników uroczystości X-lecia Środkowopomorskiej OIA w Teatrze w Koszalinie (24.11.2001 r.) od prawej mgr Zdzisław Wolf, mgr Władysław Kurzeja - organizator OIA w Koszalinie w 1991 r.

Podczas grania na instrumencie obie półkule mózgu są aktywne. Ich zintegrowana działalność wyzwała możliwości wielkich osiągnięć twórczych i naukowych.

Rozwój neurologii powoduje, że coraz więcej wiemy na temat oddziaływania muzykowania na rozwój dziecka. Dlatego od wczesnych lat dzieci zaczynają się uczyć grać na jakimś instrumencie: Może to być flet, mandolina, skrzypce, gitara, fortepian.

Nawet jeśli potem w dorosłym życiu dziecko porzuca grę na instrumencie, to pierwsze dziecięce kontakty z nauką muzyki wyzwalają w dziecku duże zdolności umysłowe. Będzie bez porównania dużo zdolniejsze od dorosłych, którzy w dzieciństwie nie mieli kontaktu z nauką muzyki.

(Muzyka dla dużych i małych. G.N. nr 5/2019, s. 66-67)

### **Pomoce naukowe w nauce matematyki**

Na początku tego roku ukazała się książeczka pod tytułem „Tabliczka mnożenia w wierszykach”. Jej autorem jest Tomasz Elbanowski. Piękne ilustracje zachęcają do nauki w ciekawy sposób.

## **Karty Grabowskiego**

20 lat temu Andrzej Grabowski, genialny nauczyciel, trener lekkoatletów ze Szczecinka, wymyślił karty zwane „kartami Grabowskiego”.

Są to 2 talie, każda po 55 sztuk. W jednej talii są działania, a w drugiej rozwiązywania, karty są ozdobione za pomocą małych kratek. Do kartek dołączona jest instrukcja (książeczka).

Pan Andrzej Elbanowski wydał kilka książeczek do gier zespołowych.

ANDARZEJ GRABOWSKI stworzył też karty do:

- 1) nauki odejmowania i dodawania
- 2) gry logiczne
- 3) bączka matematycznego PIRUET

Karty Grabowskiego zostały w 1996 r. umieszczone na liście pomocy dydaktycznych, zalecanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

(G.N. nr 5/2019, s. 68-69)

## **Jak być teściową? Jak być synową?**

Zwykle występuje konflikt między teściową a synową, gdy mieszkają razem lub w pobliżu. Autorka książki Maria Mankiewicz przytacza szereg przykładów wziętych z życia.

Twierdzi, że tylko teść pozostaje pełen spokoju i nie włącza się w konflikt rodzinny.

Idealnym rozwiązaniem konfliktów jest zwykle tylko duża odległość geograficzna miejsca zamieszkiwania obu pań; teściowej i synowej. Maria Mankiewicz: „Jak być teściową? Jak być synową?": Warszawa 1986 i dalsze wydania. Zobaczcie w bibliotekach!

## **Wskazówki dotyczące jedzenia**

- 1) Nie popijaj jedzenia
- 2) Jedz wolno
- 3) Starannie żuj każdy kęs
- 4) Nie mieszaj potraw
- 5) Nie łącz surowych owoców z mlekiem
- 6) Pij soki pół godziny przed posiłkiem - nigdy w trakcie, pij kefir
- 7) Nie łącz wędlin z nabiałem
- 8) Jedz kaszę gryczaną
- 9) Ryby są błogosławieństwem
- 10) Kupuj wodę mineralną ze źródeł leczniczych
- 11) Nie używaj kuchenek mikrofalowych
- 12) Jedz przy normalnym stole (ważna jest pozycja przy jedzeniu, aby żołądek nie był przyduszony, a kręgosłup skrzywiony)

- 13) Zdrowy deser: 2-3 pieczone jabłka, które ułatwią trawienie
- 14) Po obiedzie napary ziół: z mięty, melisy i kminku - lekko osłodzone miodem.

### **O. Bonifrater Jan Grande-Majewski**

#### **Morsowanie w Bałtyku**

Kąpiel w zimowe dni w zimnej wodzie Bałtyku stała się obecnie popularna. Pisaliśmy o tym, że mgr farm. Elżbieta Żerebiło-Waluś z apteki „Verbena” w Koszalinie razem z mężem zażywa kąpeli morskich w Mielnie, gdy woda w Bałtyku jest bardzo zimna. Teraz w jej ślady poszło wiele osób. Zamieszczamy jej zdjęcie z grupą wielu osób „morsów”.



**Zimna woda zdrowia doda**  
(GN nr 8/2019)

# KARTA DUŻEJ RODZINY

## Karta Dużej Rodziny - realna potrzeba, czy pretekst do reaktywacji programów lojalnościowych?

Stanowisko NIA z dnia 17.01.2019 r.

Wstrzymanie przez Ministerstwo Sprawiedliwości prac nad zmianami obecnej formuły zakazu reklamy aptek w kontekście Karty Dużej Rodziny (art. 94a Prawa farmaceutycznego) zamyka możliwość wykorzystania rządowego programu do celów marketingowych, a więc tworzenia przez niektóre sieci aptek programów lojalnościowych, zwiększających sprzedaż preparatów.

Naczelna Izba Aptekarska popiera takie podejście. Jednocześnie informuje, że istnieją rozwiązania prawne, które umożliwiają placówkom sieciowym uczestnictwo w programie Karty Dużej Rodziny, bez konieczności zmian obecnej konstrukcji zakazu reklamy aptek. Taką możliwość daje dopisanie aptek do listy podmiotów już uczestniczących w programie KDR. Obecnie blisko 17 tys. punktów w Polsce honoruje Kartę Dużej Rodziny, wśród nich są placówki ochrony zdrowia oraz kancelarie prawne, w stosunku do których nadal obowiązuje zakaz reklamy. W kancelariach adwokackich i radcowskich zakaz reklamy obowiązuje od 85 lat, czy gabinetach lekarskich - od 28 lat. Zmiana przepisów w tym zakresie nie jest planowana, gdyż nie stanowią one przeszkody w wykonywaniu zawodu zaufania publicznego.

### Zakaz reklamy w pełni zasadny

Zasadność wprowadzenia zakazu reklamy aptek zauważono kilka lat temu, przy pracach nad ustawą refundacyjną, obowiązującą od 2012 r. W uzasadnieniu tej ustawy czytamy: „(...) *Pacjent nieświadomy mechanizmów stosowanej „gry” łatwo ulega manipulacji opartej na przeświadczeniu o atrakcyjności oferty nie zdając sobie sprawy, iż to nie on jest rzeczywistym beneficjentem tych działań, jest tylko narzędziem. Dotychczas obowiązujące przepisy umożliwiają podmiotom odpowiedzialnym i podmiotom prowadzącym obrót hurtowy, za pośrednictwem swoich lub współpracujących sieci aptek, pod pozorem troski o dobro pacjenta wyłudzenie z NFZ znacznych kwot, jakie na leki refundowane wykląda Państwo (...)*”.

Naczelna Izba Aptekarska przypomina, że każda inicjatywa prowadząca do zmiany bądź też złagodzenia obowiązującego zakazu reklamy aptek może stanowić zachętę dla części podmiotów komercyjnych do tworzenia programów lojalnościowych, prowadzących do nadmiernej konsumpcji preparatów, w więc szkodliwych dla pacjenta. Inicjatywą swego czasu budzącą duże kontrowersje, był program dostępny w jednej z największych sieci aptek, który – nazywany przez ten podmiot „Programem Opieki Farmaceutycznej” – okazał się jednak zwykłym programem lojalnościowym, a więc łamiącym obowiązujące przepisy. Dostrzegł to sąd administracyjny, który w 2014 r. ostatecznie zakazał jego prowadzenia.

### **Zakaz reklamy aptek nie narusza swobody prowadzenia działalności gospodarczej i jest zgodny z Konstytucją RP**

Tak uznało Biuro Analiz Sejmowych Sejmu, w stanowisku skierowanym 9 listopada 2017 r. do Trybunału Konstytucyjnego. Jak podkreśla BAS, zakaz reklamy aptek i punktów aptecznych jest niezbędny dla realizacji zakładanego przez ustawodawcę celu, w tym sensie, że nie istnieje inny, mniej restrykcyjny środek, który pozwalałby na osiągnięcie tego samego skutku.

*- (...)Zapis ten wpisuje się w cały mechanizm obrotu lekami, umożliwiający realizację konstytucyjnych standardów, w tym zwłaszcza ochrony zdrowia i życia oraz ochrony konsumentów przed działaniami zagrażającymi ich zdrowiu. W tym kontekście należy uznać za dopuszczalne ograniczenie wolności gospodarczej, bowiem zakazy prowadzenia reklamy aptek i punktów aptecznych i ich działalności mają stanowić gwarancję prawidłowego funkcjonowania aptek jako placówek ochrony zdrowia publicznego (...)*” - czytamy w stanowisku BAS.

Podobnego zdania jest zastępca Prokuratora Generalnego Robert Hernand, który przedstawił stanowisko dodatkowe w sprawie zakazu reklamy aptek. W jego ocenie przedsiębiorca decydujący się na prowadzenie apteki ma świadomość, że wchodzi na rynek regulowany, a zatem występując o odpowiednie zezwolenie musi się zgodzić na respektowanie istniejących na nim ograniczeń dla swobody działalności gospodarczej:

*„Brak możliwości reklamy apteki – przy uwzględnieniu charakteru rynku obrotu produktami leczniczymi, który zawiera wiele ograniczeń swobody działalności gospodarczej umotywowanych koniecznością zapewnienia odpowiedniego poziomu ochrony zdrowia – nie stanowi nadmiernego ciężaru nałożonego na przedsiębiorców. Zakaz ten kierowany jest do wszystkich przedsiębiorców, nie preferując żadnych podmiotów i nie narusza zasad równej konkurencji. Z podanych względów istnieją podstawy do przyjęcia, iż ustanowiony w art. 94a ust. 1 prawa farmaceutycznego zakaz reklamy aptek nie stanowi środka nieefektywnego, nieproporcjonalnego ani też uciążliwego w stopniu większym niż jest to niezbędne dla osiągnięcia założonego przez ustawodawcę, legitymizowanego konstytucyjnie celu związanego z zapewnieniem właściwego poziomu ochrony zdrowia”.*

# Wzmacnianie układu odpornościowego

Doc. dr hab. Aleksander Ożarowski

**Naturalne sposoby wzmacniania układu odpornościowego, usprawniania krążenia krwi, poprawy pamięci i samopoczucia u osób w wieku podeszłym i rekonwalescentów.**

Gdy kończy się zima, ale nie zaczęła się jeszcze wiosna, wiele osób, szczególnie w wieku podeszłym, odczuwa narastające ogólne osłabienie, zmniejszoną sprawność fizyczną, senność ogarniającą w ciągu dnia, trudności w zapamiętywaniu i kojarzeniu, niekiedy podniecenie nerwowe lub okresowe przygnębienie, graniczące z depresją. Do tych objawów mogą dołączyć się mniej lub bardziej nasilone zaburzenia w obrębie przewodu pokarmowego, zmniejszone wydzielanie soków trawiennych, gorsza tolerancja dla tłuszczu i niektórych składników odżywczych, zaparcia o różnym nasileniu i trwaniu. Objawy te nie występują jednocześnie, lecz okresowo po kilka, przemijają pojawiają się inne, ale samopoczucie, sprawność fizyczna i psychiczna ulegają obniżeniu w sposób ciągły. Przyczyną tych dolegliwości jest wyczerpywanie rezerw substancji ważnych dla organizmu, zwłaszcza witamin i biopierwiastków, gromadzonych od wczesnej wiosny do późnej jesieni, a wykorzystanych w czasie zimy. Równocześnie środowisko, w którym żyjemy jest w sposób ciągły zatrutowane, zwłaszcza w dużych aglomeracjach miejskich i nasze organizmy wchłaniają, nagromadzają szkodliwe substancje. Działają więc dwa ujemne czynniki - niedobór lub brak w organizmach związków życiowo ważnych i równocześnie nadmiar substancji toksycznych z otoczenia i z przemian wewnątrzustrojowych.

Nadmienić trzeba że dodatkowym czynnikiem ujemnym jest jakość naturalnych produktów odżywczych, głównie warzyw i owoców, które w tym czasie kupujemy i spożywamy. Są one w znacznym stopniu zubożone w potrzebne

nam składniki, ponieważ są długo przechowywane w różnych warunkach, w zmiennych temperaturach, niekiedy zamrażane i później nie zawsze prawidłowo przygotowane do spożycia. Szklarniowe warzywa są w większości przesycone nawozami mineralnymi, głównie azotowymi, mają też powyżej ustalonych norm syntetycznych związków ochrony roślin, które są szczególnie niebezpieczne dla ludzi i zwierząt, ponieważ są w stanie indukować zmiany nowotworowe, zaburzać pracę układu hormonalnego oraz enzymów ustrojowych, naruszać homeostazę w komórkach i płynach ustrojowych oraz powodować groźne dla całego organizmu niedotlenienie.

Aby wyjść możliwie jak najszybciej z tego groźnego kręgu trzeba mieć świadomość że najbardziej skuteczne i bezpieczne jest następujące postępowanie:

- Oczyszczanie (odtruwanie) organizmu
- Stosowanie roślinnych preparatów adaptogennych
- Przyjmowanie suplementów witaminowo-mineralnych
- Uwzględnianie niektórych wskazań medycyny holistycznej
- Oczyszczanie organizmu polegające na usunięciu z organizmu toksycznych związków, opisałem w artykule pt. „Sposoby usuwania z organizmu związków toksycznych według wskazań medycyny holistycznej” cz. I. Lek w Polsce t. 9 (1999); nr 7, 2-19; cz. II ibid, nr 8, 37-65; cz. III, ibid, nr 10, 14-35.



Wiadomości Zielarskie, cz. I 1999, nr 4. 1-5; cz. II ibid nr 9, 1-4; cz. III ibid, nr 11, 1-3; cz. IV, ibid nr 12, 1-4. W uzupełniającym doniesieniu podałem skład mieszanki ziołowej tzw. „czyszczącej krew”, złożonej z siedmiu ziół: łopianu korzeń 30 cz. + mniszka korzeń 15 cz. + pokrzywy liść 15 cz. + krwawnika ziele 15 cz. + brzozy liść 10 cz. + babki lancetowatej liść 10 cz. + dziurawca ziele 10 cz. Zioła te dobrze rozdrobnić zwłaszcza korzenie i mieszać w podanych proporcjach. Do termosu wsypać 1,5 czubatej łyżki stołowej ziół, wlać 2,5 szklanki wrzącej wody, termos zamknąć i pozostawić na około dwie godziny do naciągnięcia. Pić płyn przecedzony przez gęste sitko porcjami w ciągu dnia między posiłkami. Nie pozostawiać na dzień następny. Cykl stosowania do trzech tygodni, po kilkudniowej przerwie można go powtórzyć. Zamiast podanej mieszanki lub w przerwach między cyklami powinno się pić 8 szklanek płynów np.: woda mineralna, soki owocowe, warzywne lub mieszane, napar z zielonej herbaty, jogurt, kefir, świeże mleko itd. Gdy temperatura powietrza wzrośnie, trzeba zwiększyć odpowiednio ilość napojów, a w krajach subtropikalnych nawet do 5 litrów. Jest to najprostszy i najtańszy sposób pozbycia się szkodliwych związków z organizmu, a równocześnie zmniejszenia możliwości uporczywych zapań i kamicy moczowej. Roślinne preparaty adaptogenne - jest to duże osiągnięcie fitoterapeutyczne. Liczne badania naukowe wykazały, że wśród roślin uznanych za lecznicze istnieje mała grupa, powodująca po podaniu doustnym (także w postaci wyciągu) zwiększenie wydolności organizmu do dużego wysiłku, do trudnych warunków bytowych, żywieniowych i klimatycznych, a także wzrostu odporności na zakażenia i na atak wolnych rodników tlenowych. Najbardziej znane i najczęściej stosowane to:

Aloes zwyczajny - sok ze świeżych liści.

Aloes drzewiasty - wyciąg płynny ze świeżych liści

Eleuterokok kolczasty - korzeń i kora z korzeni

Miłorząb dwuklapowy - liście

Ostropest plamisty - owoce

Żeń-szeń prawdziwy (koreański) - korzeń

Żeń-szeń pięciolistny (amerykański) - korzeń

Oprócz wymienionych jest jeszcze grupa surowców roślinnych o znaczeniu pomocniczym: liście babki lancetowatej i brzozy brodawkowatej, ziele bylicy Bożego drzewka, drapacza lekarskiego, krwawnika pospolitego, rdestu ptasiego, skrzypu polnego, dziurawca zwyczajnego, kwiat rumianku pospolitego, oraz liść i ziele mięty pieprzowej i kilka innych.

Ponieważ obecnie dostępne są w aptekach i sklepach zielarsko-medycznych wyciągi alkoholowe z kilku ziół lub z pojedynczych, pozwala to na zestawienie następującej mikstury:

Venoforton (Dar Natury, PL.)  
Panaxan (Phytopharm, PL.)  
Immunofort (Dar Natury, PL.)  
Ekstrakt Eleuterokoka płynny  
(Medexport, Rosja)

Wymienione płynne wyciągi po 100 ml każdy, zmieszać i w szklanym zamkniętym naczyniu przechowywać w lodówce. Odmierzyć do szklanki jedną łyżeczkę do herbaty tej mikstury i dodać 2/3 objętości szklanki wody przegotowanej o temperaturze pokojowej następnie wsypać do niej 500 mg wit. C oraz 5 g. Soli wapnia i magnezu, mieszać do chwili całkowitego rozpuszczenia i wówczas mamy porcję „koktajlu” do wypicia.

Jako witaminę C użyć jeden z dostępnych preparatów Provitana C Forte (Polfa) torebki po 500mg wit. C, albo Vitaminum C Forte Effervescens (Polfarmex) też torebki po 500 mg wit. C.

Jako preparat z solami wapnia i magnezu proponuję Calci-mag (firma Chance, PL.) torebki z 5 gramami proszku zawierają 300 mg wapnia + 70 mg magnezu + potas + małe ilości czterech witamin. Tak przyrządzony „koktajl” będzie służył do popicia suplementów witamin i biopierwiastków w postaci drażetek lub tabletek. Podany poniżej zestaw suplementów jest niezbędny dla wyrównania niedoborów w organizmie spowodowanych głównie spożywaniem produktów przetworzonych przemysłowo i produktów naturalnych (np. warzywa owoce) o zmniejszonej zawartości związków odżywczych wskutek przechowywania, transportu itd.

### Rp

Vitaminum B kompleks - po 1 drażetce 2 razy dziennie.

Vit. B<sub>6</sub> po 1 tabl. 50 mg 2 razy dziennie



Ekspozycja muzealna Wydziału Farmakologii Uniwersytetu w Wiedniu. Ze zbiorów własnych

Vit. E po 1 kapsułce 100 mg 2 razy dziennie  
Vit. P Trokserutin - po 1 kaps. 200 mg 2 razy dziennie  
Kwas foliowy prep. Folik po 2 tabl. dwa razy dziennie  
Sylivit 150 po 1 kaps 2 razy dziennie  
Prep. Zincas po dwie tabl. 5 mg 2 razy dziennie.



Muzeum Historii Medycyny  
im. Semeiwelssa w Budapeszcie.  
Ze zbiorów własnych

Strategia stosowania zalecanych preparatów. Ponieważ każdy z nas, szczególnie osoby w wieku podeszłym mają nadmierną ilość związków toksycznych w organizmie, należy najpierw udzielić pomocy własnym mechanizmom odtruwającym, przede wszystkim wątrobie. Wobec tego pierwszym postępowaniem jest picie naparu z mieszanki ziołowej „czyszczącej krew” w ciągu co najmniej 10 dni wg podanego przepisu. Regularne picie naparu powoduje regularne usuwanie związków toksycznych nie tylko z samego krwioobiegu, ale także z tkanek mięśnia sercowego i mózgu. Po kilku dniach stosowania naparu następuje u niektórych osób nieznaczne pogorszenie samopoczucia, przemijające samoistnie. Jest to tzw. „przełom ozdrowieńczy” zwany popularnie „przesileniem”, spowodowany tym że przyjmowany napar ziołowy zdołał zadziałać i rozpoczął uwalnianie toksyn, które w organizmie są połączone z różnymi składnikami (niektórymi białkami, kwasami organicznymi, tłuszczami). U niektórych osób „przełom może nie wystąpić, co oznacza, że miały

one mało toksyn lub też miały dużo, a ich usuwanie powinno być przedłużone, o czym decyduje osobiste samopoczucie.

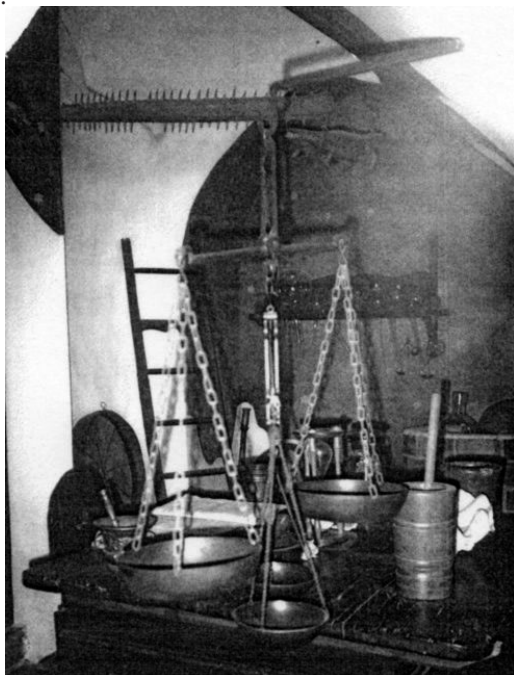
**Stosowanie tzw. „koktajlu” adaptogennego.** Jest to mieszanina dwóch pojedynczych wyciągów roślinnych - słynnego żeńszenia i pokrewnego mu eleuterokoka z dwoma preparatami złożonymi (venoforton i Immunofort) zawierającymi po 5 wyciągów z roślin immunowzmacniających, regulujących krążenie krwi, przeciwwzapalnych, uspakajających i niszczących nadmiar wol-

nych rodników tlenowych. Skuteczność działania i brak niepożądanych reakcji omawianych preparatów zostały potwierdzone nie tylko wstępnymi badaniami klinicznymi, ale także kilkuletnią stale zwiększającą się sprzedażą w aptekach, sklepach zielarskich i drogeriach. Proponowany „Koktajl” okazał się bardziej skuteczny, o czym świadczy wynik testów na grupie ochotników. „Koktajl” ten należy przyjmować przed śniadaniem, a tylko osoby ze szczególną nadwrażliwością mogą go przyjmować w trakcie posiłku lub krótko po nim. Drugą taką samą porcją „Koktajlu” bierze się wieczorem, po lekkiej kolacji. Również suplementy witaminowo mineralne przyjmuje się w przepisanych ilościach rano i wieczorem popijając je „Koktajlem” lub innym płynem: np. sokiem z czarnej porzeczki, lub wiśni, (gdyż zawierają zdrowotne antocjany), ewentualnie mieszając z sokami warzywnym, np. z buraków ćwikłowych, marchwi pomidorów czy ciemnych winogron. Jeżeli po 10-14 dniach stosowania nie wystąpią jakieś niepożądane objawy (oprócz wymienionego już przełomu ozdrowieńczego), to wówczas będzie korzystne przyjmowanie trzeciej porcji „Koktajlu” w ciągu dnia w porze obiadowej, ale bez suplementu witaminowo-mineralnego. Podany sposób wymaga ciągłości przyjmowania zalecanych preparatów oraz regularności, aby utrzymać stały poziom stężeń związków czynnych w krążącej krwi i w płynach ustrojowych.

c.d.n.

**doc. dr hab.**

**Aleksander Ożarowski**



# Odbudowa FLORY BAKTERYJNEJ

**C**zęsto nie zdajemy sobie sprawy z tego, w jaki to sposób pozbywamy się właściwej flory bakteryjnej i co należy zrobić, aby ją odtworzyć i utrzymać.

Wielu ludzi cierpi na wzdęcia, zgagę, uczucie pełni w żołądku i jelitach, alergie pokarmowe, otyłość i różne dolegliwości jelitowe. Rzadko kto uświadamia sobie, że główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest nieprawidłowe łączenie ze sobą różnych pokarmów. Powszechnie wiadomo, że odżywianie wiąże się z tradycjami i przyzwyczajeniami. Świadomie czy nieświadomie popełniamy systematycznie mnóstwo błędów dietetycznych, których następstwem jest ustawiczny rozwój różnorodnych chorób i stopniowa utrata zdrowia i energii życia. Jakie to błędy dietetyczne najczęściej popełniamy? Do typowych należą: „Jemy chleb z serem, czy z wędliną, mięso z ziemniakami, ryż z groszkiem, słodki deser, jabłko czy pomarańczę po głównym posiłku”.

Corocznie wydaje się miliony dolarów na lekarstwa. Te jednak jedynie w niewielkim stopniu są w stanie złagodzić cierpienia i dolegliwości, wywołane gniciem pokarmów w żołądku i jelitach. Co roku połyka się góry preparatów mających zneutralizować zgagę, leczyć wzdęcia i bóle gastryczne, a nawet bóle głowy, które są wynikiem zatrucia pokarmowego. Połyka się też inne związki – np. pepsynę, w celu wspomoczenia trawienia. Nie wolno traktować tego jak sprawy zupełnie normalnej. Oznakami normalnego zdrowia nie są bóle i dolegliwości, ale dobre samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Często, przyjmowanie lekarstw (szczególnie antybiotyków), spożywanie słodczy, cukru, ciasta drożdżowego, mleka, a także nieprawidłowe łączenie produktów w potrawach sprzyja zagnieżdżeniu się w przewodzie pokarmowym obcych mikroorganizmów – bakterii, grzybów, drożdży. Te pasożyty wdzierają się do śluzówki

dróg pokarmowych, żywią się naszą krwią i wydalają „w nas” trujące produkty fizjologiczne - toksyny, które są przyczyną bólów głowy, różnego rodzaju alergii, szybkiego męczenia się, angin, przeziębień, katarów, częstych zapaleń oczu, pęcherza moczowego, nerek, silnych bólów brzucha, żołądka, wątroby, nerek itd.

Michał Tombak, wybitny biolog naszych czasów, pisze w swej książce „Droga do Zdrowia”, że przyroda nie zakodowała w nas zdolności przetrwania antybiotyków, leków psychotropowych oraz środków przeciwbólowych, a oprócz tego pozbawiła nas zdolności unieszkodliwienia wszystkiego tego co zostaje po przyjęciu lekarstw. Obce dla organizmu trujące związki latami pozostają w naszym ciele, wytrącając z normalnego rytmu wszystkie obronne procesy wewnątrz organizmu.

Niszcząc zdrową mikroflorę, bakterie chorobotwórcze powodują dysbalancję, na którą cierpi, niezależnie od wieku, wg danych specjalistów, do 80% populacji.

Jeśli chcemy doprowadzić nasze ciało do właściwej kondycji, musimy je nie tylko hartować zdrową wodą, świeżym powietrzem, światłem słonecznym i ruchem, ale również prawidłowo się odżywiać i regularnie oczyszczać.

W walce z chorobotwórczymi „pasożytami” najbardziej skuteczny jest czosnek. W tym celu należy przez 2 tygodnie zjadać po 1 ząbku czosnku wieczorem, 2 godziny po kolacji. Czosnek należy jeść bez chleba i dobrze przeżuwać. Oznaką wyzdrowienia będzie nieodczuwanie ociężałości lub wzdęcia brzucha po spożyciu pokarmu.

W czasie jedzenia czosnku w jamie ustnej, przełyku i żołądka pojawia się silne pieczenie. Trzeba pocierpieć, ponieważ sok czosnku zabijając bakterie



chorobotwórcze, wchłania się w pojawiające się ranki, gdzie gnieździły się pasożyty. W czasie spożywania czosnku może się wzmóc bicie serca u osób z zaburzeniami układu krwionośnego - to naturalna reakcja, ponieważ czosnek to jedyny produkt zawierający rozpuszczony german, który wspaniale regeneruje i oczyszcza naczynia krwionośne. Chwilowe „niewygody” podczas jedzenia czosnku trzeba przecierpieć, gdyż zdrowie jest tego warte.

Po zjedzeniu czosnku można przepłukać usta, umyć zęby przed snem, zjeść jabłko lub wypić herbatę z cytryną i miodem. Zapach czosnku zupełnie zanika, jeśli pożuje się skórkę cytryny, pomarańczy lub drobno posiekaną natkę pietruszki. Ci z państwa, którzy nie są w stanie spożywać czosnku wg wyżej podanej metody, mogą ząbek czosnku przekroić na pół i połknąć jak tabletkę, zaś dla wszystkich pozostałych, którzy czosnku w naturalnej postaci w ogóle nie tolerują, sklepy Back To Nature, Inc. oferują bardzo pomocne preparaty czosnkowe, takie jak; Super Garlic, Odorles Garlic, Garlic Oil, Garlic and Parsley, Kyolic Liquid, Kyolic - Aged Garlic Extract i inne.

Aby osiągnąć właściwy cel, musimy mieć świadomość, że dostosowanie się do tych zaleceń jest niezbędne dla odbudowy prawidłowej flory bakteryjnej, która jest warunkiem niezakłóconego funkcjonowania całego organizmu.



### Czosnek kontra pasożyty

*Szwedzi mówią vitlok, Niemcy - knoblauch, natomiast dla Japończyków jest to ninniku. Łacińska nazwa brzmi Allium - i już wszystko jasne: chodzi o czosnek, okrytozalażkowa roślinę z rodziny liliowatych, obejmującej około trzystu gatunków, występującą w stanie dzikim prawie we wszystkich strefach klimatycznych.*

**U**prawa czosnku wymaga dużej wilgotności gleby i słońca, toteż jego największe uprawy znajdują się w Hiszpanii, Włoszech, Turcji, Egipcie i Indiach.

Czosnek znany jest od około sześciu tysięcy lat. W zamierzchłych czasach używano go jako pieniądza. Czcią otaczali go starożytni Egipcjanie, świadczą o tym gliniane czosnkowe figurki znalezione w piramidzie Tutenchamona.

Uprawiali go także Rzymianie, którzy wierzyli, że zażywanie czosnku zwiększa sprawność bojową żołnierzy. Hipokrates zalecał roślinę jako skuteczny specyfik w schorzeniach układu pokarmowego i oddechowego.

Świeży czosnek zawiera około 60 procent wody, 32 procent węglowodorów,

6,45 procent białka. Spośród witamin najwięcej jest witaminy C - w 100 gramach jest jej około 31 miligramów. Sporo jest też witamin z grupy B. Spośród składników mineralnych są potas, żelazo, magnez i fosfor.

Dlaczego roślina cieszy się sławą wspaniałego środka leczniczego, wiadomo jest dopiero od sześćdziesięciu lat. W 1944 roku rozszyfrowano skład czosnku, poznając dokładnie substancje lecznicze. Właściwości przeciwbakteryjne i mocny zapach zawdzięcza czosnek allicynie. Związki allicyna i trójsiarczek dwuallilu mają również niezwykle silne właściwości bakteriostatyczne. Zupełnie niedawnym odkryciem jest skuteczność czosnku w profilaktyce i leczeniu chorób serca.

W sklepach warzywnych oferują czosnek polski i chiński. Zachęcam do zdrowszego czosnku polskiego.

# Zapamiętaj dobre rady

Każdy człowiek musi mieć wytyczony program swego życia. Aby je zrealizować musi sobie odpowiedzieć na 2 pytania:

- 1) w co wierzę?
  - 2) czego chcę?
- Trzeba się zastanowić, co jest najważniejsze w moim życiu?
- 1) praca
  - 2) miłość w rodzinie
  - 3) czas dla siebie

Tak trzeba życie przeżyć, by nie wyrządzić nikomu krzywdy, ale nie dać się wykorzystać.

Swoją pracę wykonywać dobrze. Ale wziąć na swe ramiona tyle, co można udźwignąć. Bo gdy ciężar jest za duży, to można się przewrócić.

Nie można być zachłannym. Trzeba zdawać sobie sprawę z własnych ograniczonych możliwości fizycznych.

Trzeba zawsze widzieć dobre strony życia, bo cierpienie minie, a potem znów życie będzie piękne.

Jeśli źle się czujesz, trzeba mówić sobie, że to nieprawda.

Nie trzeba się nigdy załamywać, bo to jest śmiertelny zastrzyk. Trzeba powiedzieć sobie, że to minie. **NIE ZAŁAMYWAĆ SIE!**

Nawet 5 minut przed śmiercią. Uśmiechnąć się, bo jeśli tak, to nic się nie zmieni. Wszystko w ręku Boga.

Tak układa sobie życie, by nie mieć zmartwień. Wy tłumaczyć sobie, że takie jest życie.

Nie wolno poddawać się stresom, bo to zabija harmonię wewnętrzną.

Zgryzoty wewnętrzne są najgorsze. Krotko, węzłowato, usunąć je.

Codziennie się modlić do Boga i Maryi, i wierzyć że się otrzyma to, o co się prosi.

Życ tak, by być gotowy co dzień na śmierć, na bieżąco rozliczać swoje sprawy z ludźmi i z Bogiem.

Pan Bóg będzie rozliczał człowieka z tego, co człowiek uczynił według swoich możliwości.

Należy mieć szacunek dla siebie i innych.

Ważne jest, by dbać o siebie:

- dobry wypoczynek (evt. także krótki w dzień)

- regularne posiłki

- czas dla siebie (urody, pasje, książki, zaplanować ubiór na jutro...)

W chwilach drażliwych zmartwień wziąć się za porządek:

zrobić przegląd garderoby, coś zreperować, coś wyrzucić.

Bardzo pomaga w chwilach zmartwień,

- by przeczytać kilka stron ulubionej książki.

Jako zdrowiejącą lekturę dla pań polecamy „Anię z Zielonego Wzgórza”.

Spróbuj i przekonaj się!

(Dobre rady zostały wybrane z różnych książek)



# AKTYWNOŚĆ na EMERYTURZE

Różne okoliczności sprawiają, że musisz opuścić aptekę i przejść na emeryturę. Jak spędzić ten nowy okres licznych „wolnych dni” bez pracy od rana do nocy w aptece...

Nie może to być siedzenie na kanapie i patrzenie w telewizor, a równocześnie gorycz smutku, że musiałaś odejść z apteki...

Zrób sobie plan działalności na nowy okres w Twym życiu! Posłuchaj!

1) Potrzeba Ci trochę sportu!

- może być rower, bieganie,
- spacerowanie z kijkami
- w razie niepogody: gimnastyka w domu

2) Przegląd garderoby!

- zobaczysz ile Ci sprawi radości znalezienie w szafach starych bluzek czy sweterków. Przymierz je, a zobaczysz, że to frajda włożyć coś innego. Cudownie jest nosić coś nowego!

Zmienić całkiem swą osobowość!

3) Czasem warto jest zrobić porządki w kuchni, w szafce czy na półce, albo na balkonie...

4) Zobacz jakie skarby masz w szufladach biurka lub w kartonie na półce. Są tam kartki świąteczne i listy od przyjaciół. Siądziesz i przeczytasz z zadumą różne kartki z podróży Twoich koleżanek... Niektóre zostawisz, a niektóre listy już chcesz usunąć. **PAMIĘTAJ ZBIERAĆ ZNACZKI Z KOPERT!**

Znaczki ładnie wytnij nożyczkami z dużym marginesem z kopert czy kartek i wyślij do Referatu Misyjnego O.O. Werbistów, ul. Kolonia 19 14-520 Pieniężno.

Tam w Pieniężnie dzieci umiejętnie „fachowo” odklejają znaczki, potem je suszą, aby nie uszkodzić, mają świetną zabawę. A znaczki gromadzone są na fundusz misyjny.

5) W każdym mieście jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. A tam są wykłady różnorodnie i bardzo ciekawe.

Zastanów się. Może zapiszesz się na jakieś zajęcia, a może na naukę.

6) Zastanów się, czy ktoś z sąsiedztwa czy koleżanek nie potrzebuje Twojej pomocy w zakupach. Bo złożyła go choroba i może czuje się samotny i warto złożyć mu wizytę?. Albo namówić na wspólny spacer do parku?

7) Może masz duże zdolności artystyczne, lub lubisz robotki ręczne?

Teraz możesz rozwinąć swe talenty, na które nigdy nie było czasu.

8) Może tęsknisz za czytaniem ulubionych książek, które masz w swej bibliotece?



9) Może chciałabyś wznowić spotkania towarzyskie z rodziną czy przyjaciółmi?

Warto ich zaszokować Twoim talentem kulinarnym i wspaniałym obiadem czy tortem?

10) Może warto sobie zaplanować jakąś wycieczkę zagraniczną?

Wtedy zacząć zbierać na ten cel co dzień 5 zł (aż do skutku!) A najpierw przeczytać sobie o tym kraju i podszkolić się z języków obcych, które już zapomniałaś. Teraz warto co dzień przeczytać kilka stron z podręcznika do angielskiego, nie-

mieckiego, a może francuskiego czy włoskiego?

11) Może warto ożywić korespondencję z rodziną czy znajomymi, a choćby też przez telefon, internet jeśli nie listownie...

12) Warto porozmawiać z koleżanką, co sądzi o pewnych nowościach, o których słyszałaś w internecie.

13) Świat idzie naprzód. Więc musisz czytać książki nowe, a także wartościowe książki i czasopisma religijne.

Niech zakodują Twoje myśli o potrzebie dobrych uczynków o czynach pełnych dobroci, pogłębią wiarę w Boga.

14) Na koniec pozostaje cudowna książka z lat Twojej młodości „Ania z Zielonego Wzgórza”!

Teraz co dzień przeczytaj kilka stron z tej książki, a zobaczysz, że się uśmiechniesz. I z zadowoleniem i uśmiechem zakończysz dzień klękając do pacierza i dziękując Bogu za ten piękny, ciekawy dzień na emeryturze!

**J.B.**

# HENRYK IBSEN

**Dnia 20 marca 1828 roku w Skien w Norwegii ujrzał światło dzienne jeden z największych dramaturgów świata – Henryk Ibsen.**

Otóż Ibsen był farmaceutą, a właściwie rozpoczął swą karierę życiową zawodem farmaceutycznym.

Ojciec Ibsena Knud Henriksen posiadał w Skien interes handlowy; nie-szczęśliwe koniunktury spowodowały bankructwo firmy w chwili, gdy mały Henryk miał lat osiem. Ciężkie warunki materialne rodziny wielkiego dramaturga przyczyniły się niemało do ukształtowania wyobraźni pisarza, skłonnej do posępnych dramatycznych przeżyć, nie bez wpływu zapewne było również sąsiedztwo pęgiarza, więzienia i domu obłąkanych, widocznych z okien domu, w którym Ibsen spędził dzieciństwo.

W roku 1844 młody Ibsen wstępuje na praktykę do apteki Reimanna w małym miasteczku Grimstad, w trzy lata później zdaje egzamin na pomocnika, jako pomocnik odbywa w dalszym ciągu praktykę w tejże aptece, należącej wówczas już do Larsa Nielsena.



Apteka  
w Grimstad

Jako dwudziestoletni młodzieniec zwierza się siostrze, że chce stać się najznakomitszym i najdoskonalszym z ludzi. Sprzeczność między skromną pozycją pomocnika aptekarskiego, a jego aspiracjami wybiegającymi daleko poza rzeczywistość spowodowały rozdźwięk między małomiasteczkowym społeczeństwem i jego urojonymi wielkościami, a biednym pomocnikiem aptekarskim z Grimstad. Znanе są liczne karykatury i wierszyki Ibsena z tego okresu, w których pisarz wyszydza potentatów społeczeństwa grimstackiego.

Pracując w aptece, Ibsen powziął zamiar przerwania się na medycynę; w chwilach wolnych od zajęć przygotowywał się do egzaminu lekarskiego, a w chwilach wolnych od pracy czytał Katylinę SaLustjusza i mowy Cyncerona przeciwko Katylinie.

To ostatnie rozrywkowe zajęcie zdecydowało o przyszłym powołaniu pisarza. W roku 1850 rzuca farmację, nie zdaje egzaminu lekarskiego, lecz poświęca się dramatowi, porwany potężną indywidualnością Katyliny, która wyrzała ze wspaniałego dzieła rzymskiego pisarza i potężnych mów Cyncerona.

Czy farmacja wywarła wpływ na późniejszą twórczość Ibsena? Zdaje się, że nie. Jeśli pominąć małą broszurkę pt. „Jakie są obowiązki młodego aptekarza względem lekarza i państwa, a jakie lekarza względem niego”, – to nigdzie nie widać większych śladów wpływu na twórczość Ibsena zawodu, który obrał dla względów materialnych i który bez żalu porzucił, gdy nadszedł odpowiedni moment.

Być może, że wielki znawca tajników duszy ludzkiej, jakim był Ibsen, nabył w aptece zdolności destylowania charakterów, analizowania dusz i ekstrakowania z nich istoty rzeczy, — być może, że i on, podobnie jak niedoszły farmaceuta Henryk Sudermann, zamknięty w czterech ścianach apteki, dojrzał wielką moc, która tai się w ustawionych na regałach słoikach i flaszeczkach, a którą on ma prawo rozporządzać, — moc i śmiałość, z którą kreślił później w swych dramatach charaktery ludzkie.

Ibsen porzucił zawód aptekarza, nie zaczął zawodu lekarza. Los zrządził inaczej: wielki pisarz stał się prorokiem dusz, wniknął w najtajniejsze ich zakamarki, stawał zawsze śmiało i niedwuznacznie diagnozę chorej znękanej duszy ludzkiej.

Był i pozostał tylko artystą.

(Przedruk z „Wiadomości Farmaceutycznych” 1928, nr 14-15, s. 178-179)

# Apteki w Lourdes

PIELGRZYMIM SZLAKIEM

Dr Zbigniew Biliński

Czas i okoliczności pozwoliły mi na odwiedzenie tylko dwóch aptek. Właśnie przy jednej z nich widać chorego w wózku. To zdjęcie robi wrażenie. Wszedłem do środka i poprosiłem o zezwolenie na zrobienie zdjęcia. To wszystko. Inna apteka większa to Pharmacie de la Grotte - chyba nie trzeba tłumaczyć. Na zewnętrznej ścianie wiszą 2 identyczne tablice z 4-języcznymi napisami: Pharmacie, Farmacia, Pharmacy, Apotheke. Każdy turysta, pielgrzym nie ma więc kłopotu gdzie ma wejść. Bariera językowa (nie znam jęz. francuskiego) nie pozwala mi na żadne zadawanie pytań. Pozostały tylko fotografie. Czy za 50, 100 lat będą one istniały w tym samym miejscu? Może przyszły pielgrzym-farmaceuta...?



Zdjęcie apteki z zewnątrz i wewnątrz. Przed witryną apteczną stoi wózek z chorym

# LOURD 11 lutego Światowy Dzień Chorych

„Nikt z nas nie jest w stanie  
całkowicie uwolnić się  
od pomocy innych”.



# Muzeum Farmacji w Rydze (Łotwa)

## Farmacijas muzejs

Stolica Łotwy, Ryga, położona przy ujściu Dźwiny do Zatoki Ryskiej Bałtyku, jest miastem pięknym, o historii sięgającej narodu Liwów. Założona w XIII wieku jako punkt oparcia dla podboju Inflant, była świadkiem wielu historycznych zdarzeń. Opanowana przez Zakon Krzyżacki, należała do Szwecji, była członkiem Hanzy, przyłączona do Rosji, wreszcie stolica samodzielnego państwa.

Na prawym brzegu Dźwiny, na starym mieście, wśród odnowionych, secesyjnych kamienic, jest przy ulicy Wagnera Muzeum Farmacji. Bardzo młode jak na muzea, założone dopiero w roku 1987, ma jednak wiele interesujące zbiory, warte obejrzenia przez wszystkich, którzy odwiedzają stolicę Łotwy, warte nawet specjalnej wizyty aptekarzy.

We wnętrzu kamienicy można zapoznać się przede wszystkim z historycznymi wystrojami aptek łotewskich z okresu XIX i XX wieku, gdzie na półkach drewnianych mebli ustawione są szklane i porcelanowe naczynia apteczne, moździerz, wagi czy wszelkie przyrządy służące wyrobowi leków. Wśród ozdobnych naczyń porcelanowych o różnych kształtach zwracają uwagę dwa szczególne. Pierwsze to figura młodego, zażywnego mężczyzny w zielonych spodniach, butach z cholewami, w kwiecistym kabacie siedzącego na beczce z wiele mówiącym napisem „alkohol absolutus”. Druga to klasyczna figura śmierci, szkielet przykryty płachtą, w pozie wyrażającej ostrzeżenie gestem swej ręki a służący do przechowywania substancji o charakterze trucizny - „Gift!” Nie były to naczynia powszechnie używane w aptekach, niemniej jednak w szeregach pięknych naczyń do użytku codziennego, na pewno przykują uwagę zwiedzających.

Wśród zbiorów dokumentów aptecznych zwracają uwagę dyplomy aptekarskie wydane przez uniwersytety carskiej Rosji, pomiędzy nimi wiele opiewających na polskie nazwiska. Zbiory książek i podręczników farmaceutycznych zawierają wydawnictwa rosyjskie, litewskie, niemieckie, polskie z okresu międzywojennego, naturalnie łotewskie a wszystko tworzy niepowtarzalny klimat „officina sanitatis” o charakterze uniwersalnym, ponadnarodowym.

Na ścianach mnóstwo zdjęć aptekarskich, wykonywanych we wnętrzach aptek, upamiętniających uroczystości uniwersyteckie czy rodzinne, przedstawiających wiele nieistniejących już wytwórni farmaceutycznych na Łotwie.

Stare recepty, a szczególnie charakterystyczne „chorągiewki” apteczne z opisami lekarskich ordynacji w kilku językach, wyeksponowane na meblach pamiętających aptekarzy potrafiących wykonać „maść z komarzego sadła”, godła apteczne na dwugłowym, rosyjskim orle, mnóstwo ziołowych bukietów w stylowych wazonach tworzą niepowtarzalną, fascynującą atmosferę dla wszystkich, którzy pamiętają, że zawód aptekarza nie powstał wczoraj.

Ciekawym projektem, podjętym przez muzeum w ostatnim czasie, jest utworzenie na makiecie środowiska naturalnego pobrzeża Bałtyku, z zaznaczeniem stanowisk naturalnych ziół leczniczych czy miejsc występowania minerałów będących podstawą tworzenia nowych substancji leczniczych.

Innym elementem, nieczęsto spotykanym w muzeach tematycznych, jest wystawa współczesnej twórczości artystów-ceramików Aleksisa i Dzintry Baranov, o motywach farmaceutycznych.

Patronami muzeum są Janis Maizite (1883-1950) profesor nauk farmaceutycznych oraz Davis Blumentals (1871-1937) aptekarz, historyk farmacji, których zbiory i opracowanie powstałe przed rokiem 1940 dały podstawę obecnemu muzeum.

Obok wejścia do muzeum, w tej samej kamienicy mieści się apteka współczesna, łącząca cechy starej i nowej - wyposażenie to XIX i XX-wieczne meble, leki to preparaty z aktualnego lekospisu.







### **Bazylia pospolita (*Ocimum basilicum*)**

(Inne nazwy: balijka, balsam, bazylek ogrodowy, bazylia wonna, bazylika zwyczajna, bazyłka, bazyliuszka polska, bazylia właściwa, bazylia ogrodowa)

Jest to jednoroczna, aromatyczna roślina o słono-korzennym smaku pochodząca z Indii, wysoka około 50 cm, z rozgałęzioną łodygą i naprzeciwległych, jajowatych liściach. Kwiaty białe, żółte lub fioletowe. U nas tylko uprawiana.

To ważne ziele przyprawowe, znane jest w wielu kulturach świata. Łacińska nazwa wywodzi się od słowa „basilicos”, czyli „królewski”. Tak Grecy jak i Rzymianie znali bazylię zarówno jako roślinę leczniczą, przyprawową jak i ozdobną. Hindusi składali przysięgę właśnie na ziele bazylii. Wg legendy miała ona wyrosnąć wokół grobu Chrystusa po jego zmartwychwstaniu. Grecki kościół prawosławny używa ziele bazylii do przygotowania wody święconej a pojemniki z tą rośliną umieszcza się u stopni ołtarzy. Meksykańscy wieśniacy noszą bazylię w kieszeni, aby odwracała złe uroki a przyciągała pieniądze.

Surowcem leczniczym jest cała roślina, liście, olejek. Zbiór przeprowadza się w okresie kwitnienia i suszy w warunkach naturalnych lub w suszarni, lecz w temp. nie wyższej niż 35°C.

Skład: cukry, fitosterole, flawonoidy, karoten, kwasy organiczne, olejek ete-

ryczny, garbniki, glikozydy, saponiny, sole mineralne (zwłaszcza żelazo, kobalt, mangan i magnez), witamina P, śluzy, żywice.

Działanie: pobudzające trawienie, antybakteryjne, antyseptyczne, łagodzące, przeciwdepresyjne, przeciwzapalne, mlekopędne, moczopędne, uspokajające, rozkurczowe, wiatropędne, wykrztuśne, żółciopędne.

Zastosowanie w lecznictwie. Wewnętrznie: w atonii jelit, w kaszlu, koklusz, w bezsenności, w chorobach, którym towarzyszy gorączka (przeziębienia, grypa), w braku łaknienia, migrenie, nudnościach, skurczach przewodu pokarmowego, w stanach zapalnych żołądka i jelit, w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego.

**Napar z ziela bazylii:** 1-2 łyżeczki suszonego ziela zalewamy szklanką wrzątku i pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut. Gotowy napar pijemy we wzdęciach, bólach żołądka, w niestrawności, w kolce jelitowej i w bólach wątroby. Napar ten polecany jest zwłaszcza dla dzieci i osób starszych.

**Uwaga!** Preparatów zawierających olejek z bazylii nie wolno podawać kobietom ciężarnym i niemowlętom.

Zewnętrznie. Okłady z ziela bazylii stosuje się przy ukąszeniach owadów i żmij, w trądziku, czyrakach, ropiejących ranach, utracie powonienia i w infekcjach bakteryjnych skóry. Napar – w stanach zapalnych jamy ustnej (do płukania), grzybicy i śwιάdzie. Sok ze świeżych liści można zakraplać do ucha w stanach zapalnych. Ten sam sok z dodatkiem oliwy, masła i wosku (w równych częściach) daje tzw. maść królewską, pomocną przy spierzchniętych brodawkach piersiowych, spękanych wargach, zajądach itp.

Świeżymi liśćmi lub sokiem nacieramy miejsca po ukąszeniach owadów.

Kąpiele z dodatkiem naparu z ziela bazylii działają odprężająco i uspokajająco, pozostawia ją miłą, balsamiczny zapach.

Roślina postawiona w oknie odstrasza owady.

Zastosowanie kulinarne: liście dodaje się do wielu potraw (zupy, farsz do kaczek, kiełbas, pasztetów, ryżu, pizzy, fasoli itp.), a utarte z olejem lub oliwą do posypywania sałatek i krojonych pomidorów.



### **Bluszcz pospolity (*Hedera helix*)**

(Inne nazwy: bluszcz biały, bluszcz borowy, bluszcz drzewny, bluszcz dziki, bluszcz leśny, brzostan, kurdyban)

Jest to płożący się, zimozielony krzew z rodziny araliowatych, który występuje w liściastych lasach Europy, na Krymie i w Azji Mniejszej. Cienkie rozgałęzione pędy dorastają do 20 metrów, pnąc się przy pomocy czepnych korzonków

przybyszowych. W Polsce na stanowiskach naturalnych dość rzadki a częściej spotykany jako roślina nasadzana w parkach, ogrodach, pod ścianami budynków i na cmentarzach. Kwitnie w październiku i listopadzie. Kwiaty o przyjemnym zapachu. Owoce dojrzewają wczesną wiosną i są bardzo trujące. **Roślina chroniona!**

Bluszcz jest rośliną dekoracyjną, uprawianą już od starożytności. Odgrywał on ważną rolę w kulcie Dionizosa – mitologicznego boga ekstazy, wina i płodnych sił natury, którego przedstawiano w wieńcu z bluszczu. Był on świętą rośliną Celtów a wymieniany jest również w księgach Starego i Nowego Testamentu.

Zawartość: alkaloidy, flawonoidy, garbniki, karoten, kwasy organiczne, olejek eteryczny, saponiny, sole mineralne (bogate zwłaszcza w jod), sterole.

Surowcem leczniczym są liście bluszczu, zbierane wiosną lub latem – wyłącznie z roślin hodowanych.

Działanie: drażniące, napotne, przeciwbólowe, przeciwnowotworowe, przeciwgościcowe, przeciwmigrenowe, przeciwzapalne, przeczyszczające, wykrztuśne, rozkurczowe, pobudzające krwawienia miesięczne u kobiet, uspakajające.

Zastosowanie: w astmie, w nieżytach dróg oddechowych, w kokluszu, w przewlekłym suchym kaszlu, w dnie, migrenie, w schorzeniach woreczka żółciowego, w chorobach serca, (małe dawki rozszerzają naczynia krwionośne, duże zaś zwężają, spowalniając zarazem akcję serca, dlatego nie można stosować wyciągów z tej rośliny bez zgody lekarza).

Ostatnio obserwujemy wzrost zainteresowania preparatami z bluszczu i w aptekach pojawiły się preparaty z tego zieleń w postaci syropów o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym.

**Napar z liści bluszczu:** łyżkę stołową rozkruszonych, suszonych liści zalewamy szklanką wrzątku, przykrywamy i pozostawiamy na noc, po czym ponownie doprowadzamy do wrzenia na wolnym ogniu i odstawiamy na 10–15 minut i cedzimy. Napar ten w postaci kompresów stosować można w leczeniu trądziku i stanów zapalnych skóry (wypryski i owrzodzenia).

Kąpiele z dodatkiem naparów można stosować do leczenia pokrzywki, świerzbu, odmrożeń, bólów reumatycznych i nerwobólów.

Zewnętrznie naparów z liści stosuje się w obrzękach i owrzodzeniach. Świeże liście zgniecione na miazgę stosuje się w postaci okładów na trudno gojące się rany, obolałe lub opuchnięte stawy, bolące zęby i na liszaje na skórze. Przynoszą one także ulgę w nerwobólach i bólach reumatycznych. Jednak ze względu na mogące wystąpić uczulenia należy zachować ostrożność w stosowaniu takich kompresów. Liście moczone w occie stosuje się do usuwania odcisków.

Zastosowanie w kosmetyce. Zmiksowane liście – w postaci maseczki – ujędrniają suchą i zmęczoną cerę. Są one również składnikiem wielu kremów pielęgnacyjnych.

**Uwaga!** Ze względu na trujące właściwości bluszczu (zwłaszcza owoców), wyciągi z tej rośliny stosować można wewnętrznie tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą. Nigdy nie przekraczać zalecanych dawek.

Z żywicy bluszczowej wyrabia się aromatyczne kadzidółka.



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

(Inne nazwy: koniczyna błotna, babik, bobownik, bobrek cyncyłka, ćwikła leśna, koziołek, bobrowe ziele, krupełki, 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 przeciwszkorbutowy 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 pozostawia-

my 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.



### **Borówka brusznicza (*Vaccinium vitis-idaea*)**

(Inne nazwy: Brusznica, czerwienica, borówka wiecznozielona, czerwienica, gogodza)

W odróżnieniu od swej „kuzynki” – borówki czernicy, brusznicza nie traci na zimę swych liści, które jako surowiec leczniczy zbierać możemy albo wczesną wiosną, po stopieniu śniegów albo późną jesienią. Owoce natomiast zbieramy w końcu sierpnia lub we wrześniu.

W liściach występują glikozydy fenolowe, głównie arbutyna, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, witamina C i sole mineralne (duża zawartość magnezu).

Owoce zawierają cukry, kwasy organiczne (benzoesowy, jabłkowy), witaminę C, prowitaminę A, garbniki, pektyny, antocyjany.

#### **Działanie i zastosowanie.**

Odwar z liści ma właściwości moczopędne, ściągające i bakteriobójcze. Reguluje też procesy trawienne i korzystnie działa na układ trawienny a zwłaszcza na błony śluzowe jelit i żołądka.

Półtorej łyżki stołowej suszonych liści zalewamy szklanką wody i gotujemy pod przykryciem około pięć minut. Po ostudzeniu pijemy po 0,5 szklanki 2-3 razy dziennie. Odwar ten medycyna ludowa stosuje też w reumatyzmie i podagrze. W kuracji liśćmi bruszniczy należy zachować jednak ostrożność, gdyż duże dawki mogą spowodować zatrucia hydrochnonem, który powstaje jako produkt rozpadu arbutyny i może powodować zatrucia.

Owoce borówki bruszniczy, zarówno świeże jak i suszone regulują czynności trawienne przewodu pokarmowego. Sok z owoców wykazuje właściwości uspakajające i obniżające ciśnienie krwi. Jagody gotowane z niewielką ilością cukru, ze względu na obecność kwasu benzoesowego są bardzo trwałe i można je przechowywać przez długi czas bez dodania konserwantów. Stosuje się je przy braku apetytu, niedokwaśności, biegunkach i niezżytach żołądka. Świeże, zmiążdżone owoce borówki bruszniczy przyłożone na oparzone miejsca, przynoszą natychmiastową ulgę. Natomiast wywar z suszonych jagód można stosować w przeziębieniach, grypie, anginie a także jako środek pomocniczy w zapaleniu płuc.

# Ojczyzno moja miła

Ojczyzno moja miła,  
O Polsko Kraju mój!  
Potężna w tobie siła,  
Żywota wieczny źródł.  
Za wolność Twą i sławę,  
Radosny wznosząc śpiew,  
Oddamy życie całe,  
Przelejem własną krew.

Gdzie wstęga Wisły płynie  
Aż po Bałtyku brzeg,  
Tam imię Twoje słynie,  
Tam dziejów Twoich bieg,  
O wznos się Orle Biały!  
O Boże, Twój to cud,  
Że słońce Twojej chwały  
Ogląda Polski Lud.

O Polski Kraju Święty  
Warowny domie nasz  
O jakież niepojęty  
Ty dla nas urok masz.  
Potężna w Tobie siła,  
Żywota wieczny źródł  
O Polsko moja miła,  
O drogi Kraju Mój.

# Odeszła mgr farm. Jadwiga Siergiej-Kowalewska

**25.07.1935 – 16.01.2019**



**„Oprócz błękitnego nieba  
nic mi dzisiaj nie potrzeba...”**

## **JADWIGA KOWALEWSKA**

Urodziła się 25.07.1935 roku.

Ojciec Piotr Siergiej, mama Maria, miejsce urodzenia Narostowicze (Słomin).

Lata szkolne spędziła w Wałczu, na studia wybrała zaś Łódź uzyskując II stopień z farmacji stosowanej i tytuł magistra.

Po studiach trafiła do Kołobrzegu zaczynając pracę w aptece na ulicy Zwycięzców, pracowała następnie jako Inspektor Wojewódzki w Koszalinie.

Swoją karierę zawodową kontynuowała później w Szpitalu Rejonowym w Kołobrzegu przy ulicy Szpitalnej,

a następnie przez wiele lat w Szpitalu Uzdrawiskowym Kolejarsz (obecnie Willa Fortuna - aktualnie ulica Rafińskiego) prowadząc szpitalną aptekę.

Zamężna od 1971 roku (mąż - dr Ryszard Kowalewski), dochowała się dwóch synów i trojga wnucząt.

W roku 2009 ciężka choroba przykuła ją do łóżka.

Odeszła od nas w dniu 16.01.2019. Pochowana została na Cmentarzu Komunalnym w Kołobrzegu.

W pracy, jak i w życiu prywatnym, była wspianą lubianą osobą, cenioną nie tylko za wiedzę fachową, ale także za otwarte podejście do ludzi i ciekawość świata.

**Pozostanie na zawsze w naszej pamięci!**

# 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę

## FARMACEUTYCZNY RÓD FUSKÓW Z BIECZA W TWORZENIU I BUDOWIE PAŃSTWOWOŚCI POLSKIEJ

**W Bieczu odbyły się uroczystości poświęcone zasłużonym mieszkańcom  
z rodziny Fusków.**

W dniu 8 grudnia 2018 r. odbyły się obchody poświęcone 100-leciu odzyskania przez Polskę Niepodległości. Ta niezwykle ważna rocznica dla Polaków, przypominająca o dążeniach wolnościowych i walce o miejsce na mapach Europy ma również w Bieczu wybitnych bohaterów, którzy tę wolność wywalczyli. Wśród nich szczególnie zasłużonych dla budowy podstaw Niepodległej, trzy pokolenia farmaceutów; Wilhelma, Witolda, Wiesława Fusków. Są Oni dla nas Bieczan symbolem wielu bezimiennych szeregowych bojowników i pracowników niepodległości.

Pamiętamy o wybitnych mieszkańcach Ziemi Bieckiej zaangażowanych w walkę wyzwolenczą powstań narodowych, I i II wojny światowej, wojny z 1920 roku. Z uznaniem doceniamy ich wkład w rozwój naszej lokalnej społeczności w wymiarze gospodarczym, oświatowym, kulturalnym i społecznym. Symbolem naszej wdzięczności niech będzie tablica upamiętniająca znamienitych bieckich farmaceutów rodziny Fusków, szczególnie zasłużonych w budowie społeczeństwa obywatelskiego i odzyskania niepodległości.



**Wilhelm Fusek** (1842-1914)  
założyciel i właściciel apteki  
„Pod Polskim Orłem” w Bieczu  
powstaniec styczniowy 1863



**Witold Fusek** (1885-1941)  
biecki aptekarz  
założyciel harcerstwa w Bieczu  
działacz narodowy



**Wiesław Fusek** (1912-2011)  
aptekarz z Biecza i Gorlic  
artysta malarz, literat,  
żołnierz gen. Wł. Andersa  
kawaler orderu Virtuti Militari

Fot. i relacje na podstawie dr Lidii Czyż z Czasopisma Farmaceutycznego nr 12/2018)



# na wesoło



## **W przedszkolu**

Jaś siedzi na nocniczku i płacze.

– Dlaczego płaczesz? – pyta pani wychowawczyni.

– Bo pani Zosia powiedziała, że jak ktoś nie zrobi kupki, to nie pójdzie na spacer.

– I cóż? Nie możesz zrobić?

– Ja zrobiłem. Ale Maciek mi ukradł.

## **Blondynki**

Dwie blondynki przeglądają kalendarz.

– Zobacz! Jutro jest Maksymiliana. Znasz jakiegoś Maxa?

– Tak. Ibuprofen.

## **Na lekcji religii**

– Jasiu! Powiedz, kto wszystko widzi, słyszy i wszystko wie?

– Nasza sąsiadka!

## **U lekarza**

– Panie doktorze! – pyta pacjentka – Jak mam się pozbyć zbędnych kilogramów?

– Najlepiej – radzi lekarz – zostawić je na talerzu.

## **Muchy**

– Tato, zabiłem dziś 6 much – chwali się Jacek – dwa samce i 4 samiczki.

– A po czym to poznałeś?

– Samice siedziały na lustrze, a samce przy piwie.

## **W szkole**

– Heniu, wymień pory roku!

– Wiosna, jesień, zima... – wymienia Henio.

– A co z latem? – pyta nauczycielka.

– No właśnie, patrzę za okno i też się zastanawiam.

### **Myśliwy**

- Dlaczego idziesz na polowanie ubrany jak wędkarz?
- Żeby zmylić zające. Pomyślą, że idę na ryby.

### **Mały cwaniak**

- Dlaczego spóźniłeś się do szkoły?
- Na naukę nigdy nie jest za późno.

### **Na autostradzie**

- Gratuluję – mówi policjant – jest pan tysięcznym kierowcą, który przejechał nową drogą.

Oto nagroda pieniężna od firmy wykonującej inwestycję. Nagle obok pojawia się reporter i pyta:

- Na co wyda pan te pieniądze?
- No cóż, chyba w końcu zrobię prawo jazdy... – odpowiada po namyśle kierowca.

Na to żona kierowcy z przerażeniem:

- Nie słuchajcie go panowie... On zawsze lubi żartować, gdy za dużo wypije! W tym momencie z drzemki budzi się, siedząca z tyłu teściowa i widząc policjanta zauważa:
- A nie mówiłam, że skradzionym samochodem daleko nie zajedziemy!...

### **Na budowie**

Na budowie robotnik dźwiga na plecach dwa worki cementu. Spotyka go szef i pyta:

- Nie lepiej byłoby na taczce?
- Może i lepiej, ale kółko trochę w plecy gniecie.

### **W parku**

W parku, na ławce leży książka. Widzi ją student prawa. Zaczyna czytać:

- Eee tam. Żadnych opisów morderstw, popełnianych przestępstw... To nie dla mnie.

Widzi ją student matematyki:

- Eee tam. Żadnych wzorów, zadań algebraicznych... To nie dla mnie. Podnosi ją student medycyny:
- O! „Pan Tadeusz”! Nie wiem co to jest, ale mogę nauczyć się na pamięć.