Nr 10 / grudzień 2006

APTEKARZ POLSKI

ISSN 1895-6041

Pismo Naczelnej Izby Aptekarskiej

egzemplarz bezpłatny

- Bóg się rodzi
- Aromaterapia
- Kolędy z szopką w tle
- Sylwester globtrotera

Siła dwóch serc!

Doppel herz®

Z Życzeniami Zdrowych Świąt
podaruj siłę dwóch serc!

500 ml 1000 ml

Energovital Tonik

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
Zezwolenie MZiOS R/0394

750 ml

Vital Tonik

Nie zawiera alkoholu i cukru.

Suplement diety. Zezwolenie GIS.

Fot. archiwum redakcji

Z pierwszą gwiazdą na niebie

Po kilku latach przerwy, 30 listopada br., w Warszawie, odbyło się spotkanie prezesów izb aptekarskich z głównym i wojewódzkimi inspektorami farmaceutycznymi. Przygotowane jeszcze przez Zbigniewa Niewójta, a zrealizowane przez Zofię Ulz, daje początek dawno oczekiwanej, konstruktywnej współpracy „na linii" inspekcja-samorząd.

Nie mam wątpliwości, że nasze spotkania będą dobrze służyć społeczeństwu, a w tym także polskiemu aptekarstwu. Na przykład efektem listopadowego spotkania jest wypracowana, jednakowa dla całego kraju, procedura podejmowania czynności stosowana przy rozpatrywaniu wniosku w sprawie zezwolenia na prowadzenie apteki ogólnodostępnej. Niebawem wejdzie ona do codziennej praktyki w postępowaniu administracyjnym, o czym poinformuje wszystkich zainteresowanych Państwowa Inspekcja Farmaceutyczna.

Na lepsze i skuteczniejsze działanie inspekcji w walce z niedozwoloną reklamą i nieuczciwą konkurencją na rynku dystrybucji farmaceutyków dają nadzieję poczynione wspólne deklaracje walki z tymi patologiami w granicach obowiązującego prawa oraz dążenie do jego poprawy, gdy jest niemożliwa jego egzekucja.

Mijają dni, tygodnie, miesiące… kolejne już święta nadchodzą. Trzeba przyznać, że wspaniałe jest to, iż co roku mamy Boże Narodzenie. Wigilijne dzwoneczki, szybko zapadający zmrok za oknami, zniewalająca woń przysmaków z domowej kuchni, zapach igliwia świątecznie przystrojonej choinki – za tym tęsknimy przez 365 dni w roku. W końcu z pierwszą gwiazdą na niebie zasiadamy z najbliższymi przy wigilijnym stole i darzymy się nawzajem serdecznościami. Jest to moment pełen refleksji, a przez to szczególny w życiu każdego z nas. W związku z tym proszę przyjąć serdeczne życzenia nieustającego ciepła domowego ogniska oraz wszelkiej pomyślności w realizacji bardzo osobistych planów. Wierzę jednocześnie, iż nadchodzący 2007 rok będzie dla naszego zawodu mimo wszystko znacznie pomyślniejszy niż miniony.

Andrzej Wróbel
Prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej

Warszawa, grudzień, 2006 roku

Fot. archiwum

SPIS TREŚCI

EKSPERTYZY, RAPORTY
Nadchodzą święta 4
AKTUALNOŚCI 4, 5
Leki innowacyjne 6
KONFERENCJE, NARADY, SEMINARIA
Dialog 7
NOWE REJESTRACJE
Nowe rejestracje UE 8
Nowe rejestracje PL 10
NOWOŚCI RYNKOWE
Nowości na rynku – wrzesień 2006 9
PRZEGLĄD PRASY 15
Choinka watykańska 15
LEX APOTHECARIORUM 15
Pszczeli raj 16
Coś słodkiego na pociechę, czyli smak dzieciństwa 18
Bóg się rodzi 20
Opłatek 21
Szopki krakowskiej z niczym porównać nie można 22
Kolęda z szopką w tle 22
Święta z pomysłem 26
Gwiazda betlejemska 26
Leśna Wigilia 28
Jemioła 28
Jaka pogoda będzie w następnym roku 29
Przepis na pierogi rozpływające się w ustach 29
Kolęda 30
Świąteczny dyżur 30
BIBLIOTEKA APTEKARZA
Dam Ci serce szczerozłote, dam konika cukrowego… 31
Dziesięciolecie działalności Fundacji Rozwoju Wydziału Farmaceutycznego w Lublinie 32
Święty Mikołaj ma kwaterę w Laponii 32
Wigilia w innych krajach 32
WSZECHNICA APTEKARSKA
Aromaterapia – leczenie zapachami 34
Ostrokrzew 36
Choinka bez recepty 37
Zaklinanie Nowego Roku 39
ŚWIAT W PIGUŁCE
Sylwester globtrotera 39

Aptekarz Polski-Pismo Naczelnej Izby Aptekarskiej, www.aptekarzpolski.pl
Wydawca: Naczelna Izba Aptekarska, ul. Długa 16, 00-238 Warszawa, tel: 22 635 92 85, fax: 22 887 50 32, e-mail: nia@nia.org.pl; www.nia.org.pl
Redakcja: mgr farm. Michał Grzegorczyk – redaktor wydawca; Zbigniew Solarz – redaktor naczelny; dr n. farm. Tomasz Baj – z-ca redaktora naczelnego, konsultant farm.; Ewa Dębińska – sekretarz redakcji, tel. 022 635 02 39 e-mail: redakcja@aptekarzpolski.pl
Stali współpracownicy: mgr farm. Joanna Marczak, Grażyna Smolarek-Kamińska (Bydgoszcz)
Marketing i reklama: Ewa Firlej
Grafik: Magda Sierocińska
Korekta: Halina Śnieżko
Druk: Miller Druk sp. z o.o, W-wa, ul. Jagiellońska 82
Aptekarz Polski zawiera treści przeznaczone dla osób uprawnionych do wystawiania recept lub farmaceutów. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i materiałów sponsorowanych oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w tekstach nadesłanych. Redakcja nie zwraca materiałów.

AKTUALNOŚCI

6 grudnia odbyło się posiedzenie Naczelnej Rady Aptekarskiej, która zajmowała się m.in. zagadnieniami rękojmi należytego prowadzenia apteki, treścią uwag do projektów rozporządzeń Ministra Zdrowia w sprawie ciągłych szkoleń farmaceutów zatrudnionych w aptekach i hurtowniach farmaceutycznych i w sprawie specjalizacji oraz uzyskiwania tytułu specjalisty przez farmaceutów, preliminarzem NIA na 2007 rok, w tym zagadnieniem finansowania pisma Aptekarz Polski.

Rada uchwaliła preliminarz budżetowy NIA na 2007 rok oraz przyjęła stanowisko „Obraz postępowania przy stwierdzaniu rękojmi należytego prowadzenia apteki".

Odrębną częścią posiedzenia Rady było spotkanie przy opłatku, na które przybył ksiądz Józef Jachimczak, Krajowy Duszpasterz Służby Zdrowia. Z okazji świąt Bożego Narodzenia skierował on do obecnych członków NRA, a za ich pośrednictwem, do wszystkich farmaceutów i aptekarzy oraz ich rodzin serdeczne życzenia.
(*W numerze publikujemy refleksję oraz życzenia księdza Józefa Jachimczaka*).

Spotkanie opłatkowe w siedzibie NIA. Ksiądz Józef Jachimczak (pierwszy z prawej) składa życzenia.
fot. Michał Grzegorczyk

Nadchodzą święta...

PHARMA EXPERT

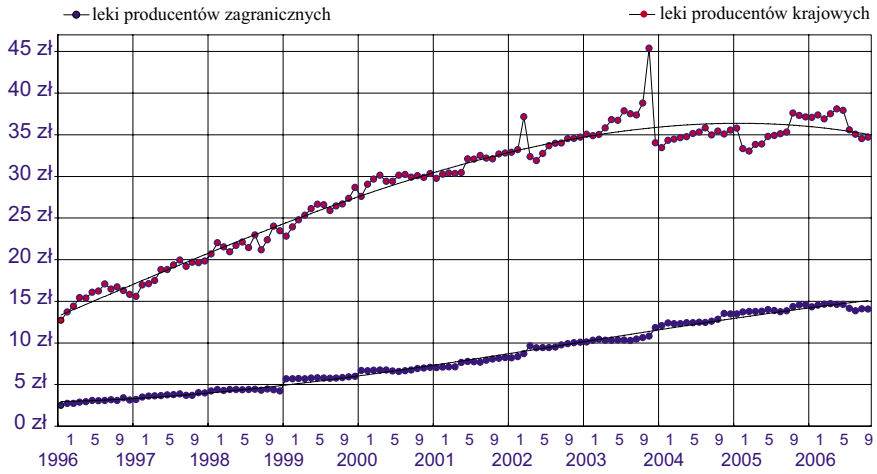
Wielkimi krokami zbliża się koniec roku. Wszyscy myślami jesteśmy już blisko okresu świątecznego, o czym przypominają nam często dekoracje w sklepach i centrach handlowych.

Reklamy telewizyjne emanują świątecznymi akcentami, co dotyczy zarówno artykułów typowo „prezentowych", jak również i leków OTC. Od wielu lat producenci szeregu specyfików mineralno – witaminowych podkreślają, iż produkty te stanowią znakomity prezent pod choinkę, zwłaszcza dla osób starszych. Struktura sprzedaży tych preparatów w grudniu dowodzi, iż rzeczywiście wielu z nas kupuje droższe produkty witaminowe jako prezenty dla swojej rodziny i najbliższych. Pamiętajmy zatem, aby preparaty te były w pełnym asortymencie obecne w naszych aptekach. Nie powinniśmy też zaniedbać poprawnej ekspozycji tego typu produktów, bowiem wiemy, że duże rzesze klientów naszych aptek podejmują spontaniczne decyzje właśnie w miejscu zakupu. Decyzje spontaniczne podejmowane są tym częściej, im więcej bodźców zakupowych otrzyma potencjalny klient. A to właśnie wpływ reklam zarówno telewizyjnych, radiowych, jak i w prasie codziennej czy periodykach. Kolejną grupą produktów mających charakter prezentów stanowią dermokosmetyki. Powinniśmy pamiętać o świątecznej ekspozycji także tej grupy produktów. Rzecz jasna potencjalny klient może dokonać zakupu preparatów kosmetycznych w handlu pozaaptecznym, lecz w aptece może liczyć na fachową rekomendację wykwalifikowanego personelu zza pierwszego stołu. Fachowa rekomendacja, świąteczny wystrój, miła obsługa, komplementarność oferty handlowej, świąteczne życzenia dla pacjenta – to te elementy, które z pewnością spowodują jeszcze większą lojalność naszej klienteli, na której tak bardzo nam zależy.

Fot. archiwum

Warto też wiedzieć, jak wyglądał październik w sprzedaży aptecznej. Średnia wartość sprzedaży aptecznej wyniosła prawie 142.000 złotych. Stanowi to wzrost o około 8,4% w stosunku do września 2006. Październik bieżącego roku był jednocześnie lepszy pod względem obrotów o 1,5% w stosunku do analogicznego miesiąca ubiegłego roku. Średnia wartość jednej transakcji dokonanej w statystycznej aptece wyniosła około 17 złotych, a przeciętna apteka dokonała około 8.336 transakcji. W październiku aptekę odwiedziło średnio około 3.900 pacjentów.

r ednie ceny w obrocie dla pozycji z list refundacyjnych w podziale na leki krajowe i zagraniczne



Dotychczasowe obserwacje i badania rynku dowodzą, że w roku 2006 wzrost sprzedaży statystycznej apteki wyniesie około 3%. Druga połowa bieżącego roku wyróżnia się bardzo pozytywnie w zakresie rosnącej marży aptecznej. Średnia marża wyniesie w tym roku około 19,5%, co stanowi znaczący wzrost w stosunku do lat ubiegłych; przykładowo w roku 2004 średnia marża wyniosła 18,3-18,7%.

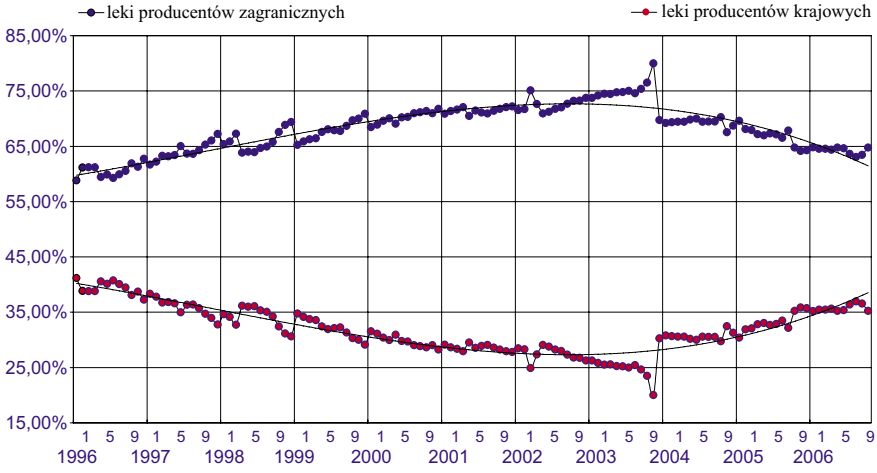
Za wzrost marży aptecznej nie tylko odpowiada większy udział sprzedaży wysokomarżowych leków wydawanych bez recepty, których udział w sprzedaży wyniósł w październiku 31,5% obrotu. Również i leki z list refundacyjnych wpływają na wzrost marży; struktura sprzedaży tych leków zmienia się na korzyść tańszych leków krajowych, których sprzedaż oczywiście charakteryzuje wyższa marża apteczna niż droższych leków importowanych.

Tak w praktyce wygląda wpływ lekowej polityki państwa. Wprawdzie sprzedaż tańszych leków obniża obroty apteczne, ale marża – czyli dochodowość – jest wyższa, a i wydatki refundacyjne Narodowego Funduszu Zdrowia niższe. Mam nadzieję, że i obroty aptek będą w następnych miesiącach i latach wyższe.

Podsumowując, obliczenia firmy PharmaExpert szacują całkowitą sprzedaż aptieczną w roku 2006 na poziomie ok. 20.3 mld złotych co stanowi około 7-8% wzrostu w stosunku do ubiegłego roku; największy wzrost osiągnie sprzedaż odręczna (około 10%), a sprzedaż leków refundowanych około 6%. Wydatki refundacyjne powinny zamknąć się kwotą 6.69 mld złotych.

Piotr Kula
Prezes PharmaExpert

Udział wartości obrotu pozycji z list refundacyjnych w podziale na leki krajowe i zagraniczne



AKTUALNOŚCI

AKTUALNOŚCI WYBÓR Z KURIERA NIA www.nia.org.pl

Nr 47 – 2006

• **29 listopada** Andrzej Wróbel, prezes NRA oraz wiceprezesi NRA Wojciech Giermaziak i Grzegorz Kucharewicz omawiali z Bolesławem Piechą, sekretarzem stanu w Ministerstwie Zdrowia, tryb rozwiązywania problemu „corhydronowego", uwzględniającego działania prokuratury oraz formy zwrotu pacjentom i aptekom środków finansowych za poniesione straty.

• **29 listopada** odbyło się posiedzenie Konwentu Prezesów okręgowych rad aptekarskich.

• **30 listopada** na zaproszenie Głównego Inspektora Farmaceutycznego, Zofii Ulz, prezes NRA Andrzej Wróbel oraz prezesi okręgowych rad aptekarskich uczestniczyli w konferencji Głównego Inspektora Farmaceutycznego - „Aktualne wyzwania Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej".

Nr 46 – 2006

• **20-21 listopada** koordynator Departamentu Spraw Zagranicznych dr Jerzy Łazowski i członek tego departamentu dr Tadeusz Bąbelek reprezentowali NRA na zorganizowanym przez PGEU w dniu 20.11.br. sympozjum na temat wzajemnego uznawania kwalifikacji zawodowych farmaceutów oraz na Zgromadzeniu Ogólnym PGEU.

Nr 45– 2006

• **14 listopada** w Gmachu Sejmu RP odbyło się posiedzenie Komisji Zdrowia. Porządek dzienny posiedzenia obejmował pierwsze czytanie rządowego projektu ustawy o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. W posiedzeniu Komisji uczestniczył Andrzej Wróbel, prezes NRA, Grzegorz Kucharewicz, wiceprezes NRA oraz mec. Krzysztof Baka.

• **15 listopada** odbyło się posiedzenie Naczelnego Sądu Aptekarskiego. Na zaproszenie przewodniczącej Naczelnego Sądu Aptekarskiego Janiny Przedpełskiej-Szerlowskiej w posiedzeniu udział wzięli: mgr farm. Kazimierz Jura, mgr farm. Mirosław Kidziński, mgr farm. Anna Lipińska, mgr farm. Bożena Śliwa, mgr farm. Ryszard Seidel oraz Naczelny Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej mgr Ewa Kokot.

Leki innowacyjne

Redakcja Aptekarza Polskiego podjęła współpracę z kwartalnikiem ***Terapia i Leki****. Będziemy publikować na naszych łamach omówienia wybranych artykułów, z którymi w całości można się zapoznać w czasopiśmie Terapia i Leki.*

Celem artykułu jest wykazanie, że odkrycie leku innowacyjnego jest zależne od rodzaju badań klinicznych, oraz że obecne zalecenia agencji rejestrujących nie sprzyjają rozwojowi leku innowacyjnego. Dostępność leków innowacyjnych jest prawdopodobnie najważniejszym elementem postępu w lecznictwie. Wg International Society of Drug Bulletin 80% nowych leków lub nowych zastosowań medycznych wprowadzanych każdego roku, nie niesie ze sobą żadnych korzyści w porównaniu z dotychczasową terapią. Tylko 2% stanowi poważny postęp, a 5% niewielki postęp w lecznictwie.

Zainteresowanie terapeutyczną innowacyjnością jest olbrzymie i wynika z troski o stan obecny i przyszłość leczenia. FDA sklasyfikowało 53% z zarejestrowanych od 1982 do 1991 roku leków jako takich, które nie oferują żadnych lub niewielkie korzyści terapeutyczne, a z 31 leków, których roczna sprzedaż przekroczyła 1 mld dolarów, 23 należały do „me-too" kategorii. Niepokój wywołany spadkiem z roku na rok rejestracji leków innowacyjnych podziela Komisja Europejska, która w 2006 r. powołała grupę „Relative effectiveness" w nadziei, że członkowie grupy ustalą definicję „względnej skuteczności". Effectiveness w języku angielskim odnosi się do skuteczności leków, w codziennej praktyce i jej ustalenie – z braku odpowiednich metod badających tę skuteczność i danych – jest prawie niemożliwe. Nim jednak zbada się skuteczność leku w praktyce, można określić tę skuteczność w badaniu klinicznym, które jest podstawą dopuszczenia leku na rynek. Jak wiadomo, jest to podstawowy warunek rejestracji leku. W języku angielskim „efficacy" odnosi się właśnie do skuteczności leku w badaniu klinicznym.

W świetle przytoczonych rozważań wydaje się, że aby uznać, iż lek spełnia kryteria innowacyjności, trzeba najpierw wykazać, że w badaniach klinicznych wykazał się skutecznością (efficacy) w porównaniu do najlepszego dotychczas stosowanego standardu. Powody są następujące. Po pierwsze, interesuje nas innowacyjność, zgodnie z definicją, lek bardziej skuteczny od najlepszego standardu i po drugie, Deklaracja Helsińska zabrania stosowania placebo w badaniach klinicznych tam, gdzie dostępne są leki.

Autorzy: Jacek Spławiński, Jerzy Kuźniar, Krzysztof J. Filipiak, Waldemar Zieliński. Terapia i Leki. 1: 32-35, 2006.

Dialog

Zapiski z konferencji prasowej Głównego Inspektora Farmaceutycznego

TAK BLISKO, A TAK DALEKO …

W minionych czterech latach pomiędzy Głównym Inspektoratem Farmaceutycznym a Naczelną Izbą Aptekarską brak było dialogu. Chociaż obie instytucje mieszczą się w Warszawie przy jednej ulicy to odległość do porozumienia była o wiele większa. Brak było zrozumienia wzajemnych intencji. Na niższych szczeblach było podobnie. W delegaturach różnie interpretowano zapisy tego samego Prawa farmaceutycznego. Aptekarze narzekali na inspektoraty farmaceutyczne. I wzajemnie.

CZAS NA ZMIANY

30 listopada br. w Miedzeszynie odbyło się spotkanie Głównego Inspektora Farmaceutycznego Zofii Ulz z wojewódzkimi inspektorami farmaceutycznymi, kierownikami delegatur oraz przedstawicielami izb aptekarskich. Chociaż obawy przed takim spotkaniem mieli wszyscy jego uczestnicy, to szybko okazało się, że możliwy jest dialog i zrozumienie. Zarówno ze strony środowiska aptekarskiego, jak i inspektoratu farmaceutycznego padały rzeczowe, konkretne i co najważniejsze konstruktywne zdania i opinie. Widać było, że szczera rozmowa potrzebna była wszystkim. Okazało się, że GIF i samorząd mogą rozmawiać wspólnym językiem. *To spotkanie było przełomem* - ocenił Andrzej Wróbel Prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej. Z pewnością zaowocuje ono poprawą stosunków pomiędzy samorządem aptekarskim a Głównym Inspektoratem Farmaceutycznym.

W wielu tematach stanowiska okazały się zbieżne. Wśród nurtujących nasze środowisko problemów poruszano m.in. sprawę opiniowania wniosków na prowadzenie aptek, w tym wniosków o zaopiniowanie kierownika apteki.

Zarówno samorządowi, jak i GIF zależy - padały deklaracje - na podnoszeniu jakości świadczonych usług w aptekach.

KONKURENCJA APTEK

Trudno jest myśleć o właściwej opiece farmaceutycznej, gdy kondycja ekonomiczna aptek spada, a część aptekarzy stara się przyciągnąć pacjentów sprzedażą leków „za 1 grosz", czy nawet dopłacając do realizowanych recept. Minister Zofia Ulz stwierdziła, że obecnie brak jest odpowiednich przepisów prawnych regulujących te kwestie. Jej zdaniem - *sprawa ta zmierza nieuchronnie do rozstrzygnięcia na drodze sądowej.*

Także temat sprzedaży internetowej leków budzi liczne kontrowersje. Stanowisko Zofii Ulz jest jednoznaczne – *witryny internetowe zajmujące się sprzedażą określonej grupy leków – tak, ale muszą one być prowadzone przez apteki posiadające zezwolenie, aby w razie potrzeby nadzór farmaceutyczny lub inne organy do tego powołane mogły dokonać kontroli.*

OBIEG INFORMACJI

Sytuacja z preparatem Corhydron pokazała jak ważny jest przepływ informacji pomiędzy Głównym Inspektoratem Farmaceutycznym a podmiotami odpowiedzialnymi za obrót lekiem. Chociaż w tym przypadku GIF zareagował zgodnie z procedurami, to jednak okazały się one nie wystarczające. Okazało się bowiem, że istniejące przepisy wymagają zmiany, nad czym teraz pracuje Inspektorat.

Fot. Tomasz Baj

Zofia Ulz, Główny Inspektor Farmaceutyczny.

Jednym z szybkich źródeł informacji jest strona internetowa Inspektoratu, na której zamieszczane są informacje o wstrzymaniu i wycofaniu leków. Zdaniem Zofii Ulz każdy kierownik apteki powinien rozpoczynać swoją pracę od odwiedzenia strony internetowej Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, gdzie informacje aktualizowane są na bieżąco.

PO KONFERENCJI

Niewątpliwie wymiernym efektem spotkania było ustanowienie płaszczyzny współpracy aptekarzy z inspekcją farmaceutyczną. W kontaktach z Głównym Inspektoratem Farmaceutycznym samorząd aptekarski reprezentował będzie Departament Aptek Ogólnodostępnych Naczelnej Rady Aptekarskiej, którego pracę koordynuje Grzegorz Kucharewicz, wiceprezes NRA. Minister Zofia Ulz przedstawiła wstępny zarys powołania wspólnego, międzyresortowego, zespołu złożonego z przedstawicieli zarówno branży farmaceutycznej, jak i medycznej, który zajmowałby się pilnymi sprawami związanymi z lekami.

Andrzej Wróbel, Prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej zapowiedział, że spotkania z GIF będą odbywały się cyklicznie, co z pewnością przyczyni się poprawy wzajemnych relacji pomiędzy samorządem aptekarskim a Inspektoratem.

Tomasz Baj
Ewa Dębińska

Nowe rejestracje – UE

WRZESIEŃ 2006

We wrześniu 2006 r. Komisja Europejska w ramach procedury centralnej wydała 5 decyzji o dopuszczeniu do obrotu nowych produktów leczniczych przeznaczonych do stosowania u ludzi. Produkty omówiono w ramach klasy ATC według WHO oraz substancji czynnej preparatu, z krótkim opisem postaci i z uwzględnieniem wskazań, pomijając inne szczegóły, które można znaleźć w witrynie internetowej Europejskiej Agencji Leków

(http://www.emea.eu.int)

J – LEKI PRZECIWZAKAŹNE DZIAŁAJĄCE OGÓLNIE

J07 – Szczepionki; J07B – Szczepionki wirusowe; J07BM – Szczepionki przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego; J07BM01 – Szczepionki przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego [typy 6, 11, 16, 18].

Papillomavirus vaccinum: Gardasil (Sanofi Pasteur) i Silgard (Merck Sharp & Dohme) to bliźniacze szczepionki przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego, zawierające jako antygen główne białko L1 kapsydu z 4. typów wirusa, wytwarzane w komórkach drożdży technologią rekombinacji DNA. Wskazaniem jest zapobieganie wystąpieniu dysplazji szyjki macicy dużego stopnia, raka szyjki macicy, zmian dysplastycznych sromu dużego stopnia oraz brodawek zewnętrznych narządów płciowych (kłykcin kończystych) związanych zazwyczaj z zakażeniem wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) typu 6, 11, 16 i 18.

N – UKŁAD NERWOWY

N07 – Inne leki działające na układ nerwowy; N07B – Leki stosowane w uzależnieniach; N07BA – Leki stosowane w uzależnieniu od nikotyny.

Vareniclinum: Champix (Pfizer) jest lekiem stosowanym w odzwyczajaniu się od palenia tytoniu u osób dorosłych. Wareniklina z wysokim powinowactwem i selektywnie wiąże się z neuronalnymi nikotynowymi receptorami cholinergicznymi α4β2, na które działa jako częściowy agonista (wykazuje zarówno działanie agonistyczne, przy niższej od nikotyny skuteczności wewnętrznej, jak i antagonistyczne w obecności nikotyny). Nikotyna współzawodniczy o to samo miejsce wiążące receptora α4β2, w stosunku do którego wareniklina wykazuje większe powinowactwo. Z tego powodu wareniklina może skutecznie blokować zdolność nikotyny do pełnej aktywacji receptorów α4β2 i mezolimbicznego układu dopaminergicznego, który to układ stanowi mechanizm neuronalny odpowiedzialny za zjawisko wzmocnienia i nagrody pojawiające się wskutek palenia tytoniu. Związanie warenikliny z tym receptorem wywołuje efekt wystarczający do osłabienia objawów głodu nikotynowego i objawów abstynencyjnych (działanie agonistyczne). Efektowi temu towarzyszy zmniejszenie „efektu nagrody" i „efektu wzmocnienia" powodowanych przez palenie, do której to blokady dochodzi wskutek zahamowania wiązania nikotyny przez receptory α4β2 (działanie antagonistyczne).

N07BC – Leki stosowane w uzależnieniu od opioidów; N07BC51 – Buprenorfina, leki złożone.

Buprenorphinum+Naloxonum: Suboxone (Schering-Plough) w 2. dawkach podjęzykowych jest lekiem zalecanym do substytucyjnego leczenia uzależnienia od narkotyków opioidowych, w ramach leczenia farmakologicznego, społecznego i psychologicznego. Celem dodania naloksonu jest zniechęcenie do niezgodnego z zaleceniami, dożylnego stosowania produktu. Leczenie jest przeznaczone dla dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 15. lat, którzy wyrazili zgodę na leczenie uzależnienia. Buprenorfina jest częściowym agonistą/antagonistą receptorów opioidowych, wiążącym się z receptorami μ (mi) i κ (kappa) w mózgu. Jej aktywność w podtrzymującym leczeniu opioidowym jest przypisywana wolno odwracalnemu wiązaniu z receptorami μ, co w dłuższym okresie mogłoby zminimalizować potrzebę przyjmowania narkotyków przez uzależnionych pacjentów. Nalokson jest antagonistą receptorów opioidowych μ (mi). Podawany w zwykłych dawkach doustnie lub podjęzykowo, u pacjentów doświadczających objawów abstynencyjnych opioidów, wykazuje niewielki lub nie wykazuje żadnego efektu farmakologicznego, na skutek prawie całkowitego metabolizmu pierwszego przejścia. Jednakże po podaniu dożylnym osobom uzależnionym od opioidów obecność naloksonu w preparacie Suboxone daje wyraźne efekty antagonistyczne względem opioidów i powoduje wystąpienie zespołu abstynencyjnego, zniechęcając w ten sposób do dożylnego nadużywania produktu.

V – PREPARATY RÓŻNE

V08 – Środki cieniujące; V08D/V08DA – Środki cieniujące stosowane w ultrasonografii.

Perflutrenum: Luminity (Bristol-Myers Squibb) jest środkiem wzmacniającym kontrastowanie w badaniu ultrasonograficznym, w postaci roztworu do sporządzania zawiesiny do wstrzykiwań lub wlewu dożylnego. Przed podaniem produkt musi zostać uaktywniony przy użyciu mechanicznej wstrząsarki o nazwie Vialmix. Przed uaktywnieniem preparat Luminity zawiera perflutren w postaci gazu oraz roztwór fosfolipidów. Po uaktywnieniu lek zawiera mikrosfery (małe pęcherzyki) perflutrenu w postaci gazu w warstwie tłuszczowej fosfolipidów. Mikrosfery fosfolipidowe używane są jako środek kontrastowy w echokardiografii, ponieważ przy wykorzystaniu ultradźwięków generują one echa w sposób odmienny od otaczających

tkanek. Po wstrzyknięciu preparat Luminity przedostaje się żyłami do serca, co pozwala na uzyskanie lepszego kontrastu podczas echokardiografii między obszarem, w którym znajdują się pęcherzyki gazu (takim jak komory serca), a otaczającą tkanką. Ponieważ Luminity składa się z mikrosfer, które są stabilne i wystarczająco małe, aby przejść przez krążenie płucne, otrzymuje się wzmocnione cieniowanie w zakresie lewego serca i krążenia ogólnoustrojowego. Następnie gaz usuwany jest przez płuca. Preparat może być podawany wyłącznie przez przeszkolonych lekarzy ze specjalistycznym doświadczeniem w wykonywaniu i interpretacji echokardiogramów uzyskanych z zastosowaniem środka kontrastowego. Luminity jest przeznaczony do stosowania u pacjentów, u których wynik badania echokardiograficznego bez środka kontrastowego był suboptymalny i u których podejrzewa się lub została rozpoznana choroba naczyń wieńcowych, w celu kontrastowania komór serca i wzmocnienia zarysu granic endokardium lewej komory w spoczynku i z obciążeniem.

Opracowanie:
dr n. farm. Jarosław Filipek
Kierownik Działu Informacji o Produktach
Administrator Farmaceutycznej Bazy Danych BAZYL
IMS Poland
Warszawa, 2006-11-02

Nowości na rynku – wrzesień 2006

We wrześniu 2006 r. na rynek farmaceutyczny w Polsce zostało wprowadzonych 8 nowych marek produktów leczniczych oraz 3 nowe postaci:

Klasa ATC/WHO	Nazwa międzynarodowa	Nazwa handlowa	Podmiot odpowiedzialny	Obszar i data rejestracji
B05BB	Glukoza + elektrolity	Jonosteril Basic z glukozą	Fresenius Kabi	PL 04.2004
C07AG	Carvedilolum	Carvedigamma	Wörwag	PL 10.2005
G03FB	Estradiolum + levonorgestrelum	Fem 7 Combi	Merck	PL 04.2004
J01FA	Clarithromycinum	Taclar, inj.	Polfa Tarchomin	PL 03.2004
M01AC	Meloxicamum	Meloxistad	Stada	PL 12.2005
M01AX	Glucosaminum	Glukozamina Pharma Nord	Pharma Nord	PL 02.2006
M05BA	Acidum ibandronicum	Bonviva, inj.	Roche	UE 03.2006
N02AX52	Paracetamolum + Tramadolum	Zaldiar	Grünenthal	PL 04.2004
N06AX	Mirtazapinum	Mirtazapine Teva	Teva	PL 08.2005
S01BC	Diclofenacum	Difadol, krople do oczu	Polfa Warszawa	PL 03.2004
S01XA	Acidum polyacrylicum	Oftipan	Jelfa	PL 04.2004

B – KREW I UKŁAD KRWIOTWÓRCZY
B05 – Substytuty osocza i płyny do wlewów; B05B – Roztwory do podawania dożylnego; B05BB – Roztwory wpływające na równowagę elektrolitową.

C – UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY
C07/C07A – Leki blokujące receptory β-adrenergiczne; C07AG – Leki blokujące receptory α- i β-adrenergiczne.

G – UKŁAD MOCZOWO-PŁCIOWY I HORMONY PŁCIOWE
G03 – Hormony płciowe i środki wpływające na czynność układu płciowego; G03F – Progestageny i estrogeny, leki złożone; G03FB – Progestageny i estrogeny, preparaty sekwencyjne.

J – LEKI PRZECIWZAKAŹNE DZIAŁAJĄCE OGÓLNIE
J01 – Leki przeciwbakteryjne działające ogólnie; J01F – Makrolidy, linkozamidy i streptograminy, J01FA – Makrolidy.

M – UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY
M01 – Leki przeciwzapalne i przeciwreumatyczne; M01A – Niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwreumatyczne; M01AC – Oksykamy; M01AX – Inne niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwreumatyczne; M05 – Leki stosowane w chorobach kości; M05B – Leki wpływające na strukturę i mineralizację kości; M05BA – Bifosfoniany.

N – UKŁAD NERWOWY
N02 – Leki przeciwbólowe; N02A – Opioidy; N02AX – Inne opioidy; N02AX52 – Tramadol, preparaty złożone; N06 – Psychoanaleptyki; N06A – Leki przeciwdepresyjne; N06AX – Inne leki przeciwdepresyjne.

S – NARZĄDY ZMYSŁÓW
S01 – Leki okulistyczne; S01B – Leki przeciwzapalne; S01BC – Niesterydowe leki przeciwzapalne; S01X/S01XA – Inne leki okulistyczne

Opracowanie:
dr n. farm. Jarosław Filipek
IMS Poland

Nowe rejestracje – PL

WRZESIEŃ 2006

We wrześniu 2006 r. minister zdrowia wydał 67 nowych pozwoleń na dopuszczenie produktów leczniczych do obrotu w Polsce. Produkty omówiono na tle wcześniejszych rejestracji i produktów obecnych już na rynku w ramach poszczególnych klas ATC/WHO oraz substancji czynnej lub składu preparatu, pomijając szczegóły (postaci, dawki, opakowania, kategorie dostępności, numery pozwoleń), które można znaleźć w internetowym Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych

(http://www.bip.urpl.gov.pl).

A – PRZEWÓD POKARMOWY I METABOLIZM

A02 – Leki stosowane w zaburzeniach związanych z nadkwaśnością; A02B – Leki stosowane w chorobie wrzodowej i refluksie żołądkowo-przełykowym; A02BC – Inhibitory pompy protonowej.

Pantoprazolum: Anesteloc (Farmacom) to 2. zarejestrowany generyk pantoprazolu. Na rynku znajduje się jednak tylko lek oryginalny Controloc (Altana). Nie został jeszcze wprowadzony do sprzedaży Contix (Lekam), zarejestrowany warunkowo w kwietniu 2004.

A10 – Leki stosowane w cukrzycy; A10B – Doustne leki obniżające poziom glukozy we krwi; A10BB – Sulfonamidy, pochodne mocznika.

Glimepiridum: Amyx (Zentiva) w 4 dawkach to 25. zarejestrowana marka glimepiridu, zaś Betaglid (Pliva Kraków) w dawkach 4 i 6 mg to uzupełnienie zarejestrowanych wcześniej dawek 1, 2 i 3 mg. Na rynku jest obecnych 14 leków: Amaryl (Sanofi-Aventis; lek oryginalny), od grudnia 2005 GlimeHexal (Hexal), od stycznia 2006 Betaglid (Pliva Kraków; zarejestrowany wcześniej pod nazwą Glimepirid Tiefenbacher) i Glidiamid (ICN Polfa Rzeszów), od lutego 2006 Diaril (Biofarm), Glibezid (Jelfa), Glimepirid-Ratiopharm i Glipid (Genexo), od kwietnia 2006 Glibetic (Polpharma) i Pemidal (Polfa Pabianice), od maja 2006 Glimesan (Sandoz), od lipca 2006 Symglic (SymPhar), a od sierpnia 2006 Avaron (Bioton) i Glemid (Egis). Na rynek nie zostały jeszcze wprowadzone, zarejestrowane wcześniej: Everyl (GlaxoSmithKline, Poznań), GlimeGen (Generics), Glimepiride Andissa (Aventis Pharma), Glimepiride Sanwin (Aventis Pharma), Glimepiride Winthrop (Winthrop Medicaments), Glimepiride-1 A (Hexal), Glimestada (Stada), Glimepiride Stada, Meglimid (Krka) i Oltar (Berlin-Chemie; zmieniona nazwa preparatu z Glimepirid BC).

B – KREW I UKŁAD KRWIOTWÓRCZY

B05 – Substytuty osocza i płyny do wlewów; B05A – Krew i preparaty krwiozastępcze; B05AA – Substytuty osocza i frakcje białek osocza krwi.

Geloplasma (Fresenius Kabi) to 3. zarejestrowany preparat, zawierający roztwór żelatyny i elektrolity. W obrocie znajdują się preparaty firmy Braun: Gelafundin i Gelofusine. W tej samej klasie znajdują się także roztwory albumin, dekstranu i hydroksyetyloskrobi oraz hydroksyetyloskrobi z elektrolitami.

B05B – Roztwory do podawania dożylnego; B05BA – Roztwory do żywienia pozajelitowego.

Aminoplasmal B. Braun 10% E (Braun) to rejestracja według unijnej procedury wzajemnego uznania, uzupełniająca wcześniejszą rejestrację krajową tego preparatu przeznaczoną do użytku szpitalnego – tym razem w opakowaniach zbiorczych, ale dostępnych z przepisu lekarza. Na rynku dostępnych jest wiele różnego typu roztworów do żywienia pozajelitowego, zarówno w postaci roztworów glukozy, jak również preparatów złożonych, z elektrolitami i bez, a także do zastosowań specjalnych – w określonych stanach chorobowych (np. przy niewydolności nerek lub wątroby) lub dla określonych grup pacjentów (np. dzieci), wytwarzanych przez firmy Baxter (Clinoleic, Clinomel, Ivelip), Braun (Aminoplasmal, Lipofundin, Nutriflex, Periplasmal), Clintec (Aminomel, Primene, Salviamin), Fresenius Kabi (Aminomix, Aminosteril, Aminoven, Compleven, Glamin, Intralipid, Kabiven, Lipovenoes, Nephrotect, Omegaven, Smoflipid, Vamin, Vaminolact). Nie zostały jeszcze wprowadzone: Clinimix i OliClinomel (Baxter) oraz Soyacal (Grifols).

B05D – Roztwory do dializy otrzewnowej; B05DB – Płyny hipertoniczne.

Balance z glukozą i wapniem (Fresenius Medical Care) w kolejnym stężeniu to uzupełnienie w stosunku do zarejestrowanych w sierpniu 2006 pięciu innych stężeń tego preparatu. Zarejestrowane są także inne tego typu płyny, w różnych wersjach: Płyn do dializy otrzewnowej nr 1 i nr 2 (Polfa Lublin), Dianeal, Nutrineal i Physioneal (Baxter) oraz Gambrosol i Gambrosol Trio (Gambro Lundia).

C – UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

C08 – Blokery kanału wapniowego; C08 – Selektywne blokery kanału wapniowego z głównym działaniem na naczynia krwionośne; C08CA – Pochodne dihydropirydyny.

Amlodipinum: Vilpin (Pliva Kraków) w dawce 5 mg to uzupełnienie do obecnego już na rynku preparatu Vilpin w dawce 10 mg. Obecnie zarejestrowanych jest w Polsce 19 preparatów amlodypiny. Na rynku znajduje się 10 leków: Aldan (Po-

lfarmex), Amlopin (Lek, Stryków), Amloratio (Ratiopharm), Amlozek (Adamed), Cardilopin (Egis), Normodipine (Polfa Grodzisk), Norvasc (Pfizer; lek oryginalny), Tenox (Krka Polska), Vilpin 10 mg (Pliva Kraków) i od sierpnia 2006 Agen (Leciva). Natomiast nie zostały jeszcze wprowadzone na rynek, zarejestrowane wcześniej: Amlodipine-1 A (1 A Pharma), Amlodipine Winthrop (Winthrop Medicaments), Amlodipinum (Farmacom), Amlodipinum (Lek), Amlomal (Hexal), Amlonor (Polfa Pabianice), Amlovasc (Filofarm), Apo-Amlo (Apotex) i Tiflodipin (TAD Pharma).

Felodipinum: Felowin (Winthrop Medicaments) to aktualnie 5. zarejestrowany lek generyczny zawierający felodypinę. Na rynku znajduje się jednak nadal tylko lek oryginalny Plendil (AstraZeneca). Nie zostały dotychczas wprowadzone zarejestrowane wcześniej generyki: Auronal (Egis; rejestr z marca 2004), Felodipin-1 A (1 A Pharma), FeloHexal (Hexal; rejestracja wg unijnej procedury wzajemnego uznania, która zastąpiła wcześniejszą rejestrację krajową z kwietnia 2004 pod nazwą Fepress) i Feloten (Ivax; rejestr z kwietnia 2004). Wszystkie wymienione leki zostały zarejestrowane w postaci doustnej o przedłużonym uwalnianiu.

C09 – Leki działające na układ renina-angiotensyna; C09B – Inhibitory ACE, leki złożone; C09BA – Inhibitory ACE i diuretyki.

Enalaprilum+Hydrochlorothiazidum: Epril Plus (Hexal) to odpowiednik znajdującego się w sprzedaży preparatu Enap H (Krka), zawierającego 25 mg hydrochlorotiazydu. Na rynku znajduje się także preparat Enap HL (Krka), zawierający 12,5 mg hydrochlorotiazydu. Wszystkie wymienione leki zawierają 10 mg enalaprilu.

C09C/C09CA – Antagoniści angiotensyny II, leki proste.

Losartanum: Losartic (Farmacom) jest 7. zarejestrowanym lekiem (2 dawki) zawierającym losartan. W sprzedaży znajduje się 6 leków: Cozaar (Merck Sharp & Dohme; lek oryginalny), Lorista (Krka), Losacor (Biofarm), Lozap Zentiva, Xartan (Adamed) i od sierpnia 2006 Lakea (Lek, Stryków).

D – LEKI STOSOWANE W DERMATOLOGII

D01 – Leki przeciwgrzybicze stosowane w dermatologii; D01A – Leki przeciwgrzybicze stosowane miejscowo; D01AE – Inne leki przeciwgrzybicze stosowane miejscowo.

Terbinafinum: Lamisilatt (Novartis) w postaci płynu do stosowania na skórę to uzupełnienie w stosunku do innych zarejestrowanych postaci tego leku. Na rynku znajdują się 4 leki: Lamisilatt (Novartis) w postaci aerozolu, kremu i żelu oraz Tenasil (Homeofarm), Terbiderm (Gedeon Richter) i Undofen Max (GlaxoSmithKline, Poznań) w postaci kremu.

D01B/D01BA – Leki przeciwgrzybicze działające ogólnie.

Terbinafinum: Erfin (Polfarmex) to 10. zarejestrowany lek doustny zawierający terbinafinę. W sprzedaży znajduje się 6 preparatów: Afugin (Hexal), Lamisil (Novartis; lek oryginalny), Myconafine (Actavis), Onymax (Galderma), Terbisil i Terbisil Kid (Gedeon Richter) oraz od lipca 2006 Terbigen (Generics). Nie zostały jeszcze wprowadzone na rynek: Tefine (Sandoz), Terbinafine-1 A (1 A Pharma) i Verbinaf (Farmacom).

G – UKŁAD MOCZOWO-PŁCIOWY I HORMONY PŁCIOWE

G03 – Hormony płciowe i środki wpływające na czynność układu płciowego; G03A – Hormonalne środki antykoncepcyjne działające ogólnie; G03AA – Progestageny i estrogeny, preparaty jednofazowe.

Drospirenonum+Ethinylestradiolum: Aliane (Schering) to produkt bliźniaczy do zarejestrowanego w sierpniu 2006 r. preparatu Yasminelle (Schering), o identycznym składzie. Oba preparaty mają zmniejszo-

KARSTULAN METALLI OY

KOMORY LAMINARNE

Nowoczesne i niezawodne fińskie komory (loże) laminarne przeznaczone do przygotowania leków jałowych w aptekach.

Dzięki niewielkim wymiarom i wadze oraz wykonaniu w wersji nastołowej, bardzo łatwe do instalacji nawet w najmniejszym pomieszczeniu.

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
ATRAKCYJNA CENA

Produkowane
w kilku wersjach rozmiarowych:

- MINIFIL E – 680 x 400 x 1032 mm super cena
- MINIFIL – 680 x 400 x 1158 mm
- MIKROFIL – 680 x 598 x 1158 mm
- LAMIL – 1000 x 598 x 1263 mm

Polecamy również:
- komory laminarne do aptek szpitalnych
- komory laminarne do prac z cytostatykami
- profesjonalne urządzenia do oczyszczania powietrza w pomieszczeniach, w których wymagana jest wysoka klasa czystości: C. A. PLUS 350 i C. A. PLUS 850.

Urządzenia KARSTULAN METALLI to:
- solidność profesjonalnego producenta – ISO 9001, CE
- prawie 30 lat doświadczenia w ich produkcji
- nowoczesna technologia, niezawodne działanie
- najwyższej jakości podzespoły, w tym filtry HEPA
- prosta obsługa i konserwacja, niskie koszty eksploatacji
- natychmiastowa dostawa z magazynu w Warszawie
- autoryzowany serwis gwarancyjny i pogwarancyjny, w tym pomiary kontrolne i walidacja
- 24 miesiące gwarancji

Wyłączny importer i przedstawiciel:
PHU SELMA IMPORT-EXPORT
ul. Cieszyńska 4/85, 02-716 Warszawa
tel. 0-22 847 8138, 0-601 347421
tel./fax 0-22 646 1320
www.selma.pl e-mail: selma@post.pl

ną o 1/3 dawkę etinylestradiolu (do 0,02 mg) w stosunku do znajdującego się w sprzedaży preparatu Yasmin (Schering) zawierającego 0,03 mg etinylestradiolu. Wszystkie wymienione preparaty zawierają 3 mg drospirenonu.

G04 – Leki urologiczne; G04C – Leki stosowane w łagodnym przeroście gruczołu krokowego; G04CA – Antagoniści receptorów α-adrenergicznych.

Alfuzosinum: Alfustad (Stada) o przedłużonym uwalnianiu to 4. zarejestrowany lek generyczny zawierający alfuzosynę. Na rynku znajduje się jednak nadal tylko lek oryginalny Dalfaz, Dalfaz SR i Dalfaz Uno (Sanofi-Synthelabo). Nie zostały jeszcze wprowadzone do sprzedaży, zarejestrowane w roku 2006, preparaty: AlfuLek (Lek, Stryków), AlfuHexal (Hexal Polska) i Cezin (Farmacom).

J – LEKI PRZECIWZAKAŹNE DZIAŁAJĄCE OGÓLNIE

J01 – Leki przeciwbakteryjne działające ogólnie; J01D – Inne beta-laktamowe leki przeciwbakteryjne; J01DD – Cefalosporyny trzeciej generacji.

Cefpodoximum: CefpoLEK (Lek, Stryków) to 2. aktualnie zarejestrowany preparat cefpodoksymu. W grudniu 2003 został zarejestrowany Cepodem (Ranbaxy), ale dotychczas nie został wprowadzony do obrotu. Nie został także wprowadzony do sprzedaży, zarejestrowany jeszcze dawniej, preparat Orelox (Roussel Diamant) – ostatecznie Sanofi Aventis nie przedłużył jego rejestracji, która wygasła w roku 2004. Na rynku nie ma więc obecnie żadnego leku z cefpodoksymem.

J01F – Makrolidy, linkozamidy i streptograminy, J01FA – Makrolidy.

Azithromycinum: AzitroHexal (Hexal) to 14. zarejestrowany preparat azitromycyny. Na rynek zostało dotychczas wprowadzonych 8 leków: Azibiot (Krka Polska), Azimycin (Polfa Tarchomin), Azitrox (Leciva), Oranex (Pliva), Sumamed (Pliva Kraków; lek oryginalny) oraz od czerwca 2006 Azitrogen (Generics), od lipca 2006 Azithromycin-Ratiopharm, a od sierpnia 2006 Macromax ICN (ICN Polfa Rzeszów). Nie ma jeszcze w obrocie preparatów: Azi Sandoz, Azithromycin Teva, Azycyna (Polfa Pabianice), Nobaxin (Lekam) i Rozalin (Adamed).

Clarithromycinum: Klabax (Ranbaxy) w postaci wielodawkowego granulatu do sporządzania zawiesiny doustnej (w 2. dawkach) to uzupełnienie w stosunku do wprowadzonych wcześniej tabletek powlekanych. W Polsce zarejestrowanych jest 14. leków zawierających klarytromycynę. W sprzedaży znajduje się 7 preparatów: Fromilid (Krka), Klabax (Ranbaxy), Klabion (Bioton), Klacid (Abbott), Lekoklar (Lek), Taclar (Polfa Tarchomin) i od lipca 2006 Klarmin (ICN Polfa Rzeszów). Nie pojawiły się jeszcze na rynku: Clarexid (Pliva Kraków), Clarithromycin Grünenthal, Clarithromycin Teva, Clarosip (Grünenthal), Klaratio (Ratiopharm), Klarigen (Qualiti Burnley) i Klarpol (Polfa Grodzisk).

J01M – Chinolony przeciwbakteryjne, J01MA – Fluorochinolony.

Ciprofloxacinum: CiproLek (Lek, Stryków) to 11. aktualnie zarejestrowany preparat ciprofloksacyny. Do obrotu wprowadzono dotychczas 8 leków: Cifran (Ranbaxy), Ciphin (Zentiva), Ciprinol (Krka), Ciprobay (Bayer; lek oryginalny), Cipronex (Polpharma), Cipropol (Polfa Grodzisk), Ciprum (Pliva Kraków) i Proxacin (Polfa Warszawa). Nie pojawiły się jeszcze w sprzedaży: Ciprofloksacyna (Arrow Generics) i Serviflox (Biochemie; rejestr z kwietnia 2004).

M – UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY

M01 – Leki przeciwzapalne i przeciwreumatyczne; M01A – Niesterydowe leki przeciwzapalne i przeciwreumatyczne; M01AE – Pochodne kwasu propionowego.

Dexketoprofenum: Dexak (Berlin-Chemie) w postaci tabl. powl. 12,5 mg to nowa dawka w stosunku do zarejestrowanych wcześniej postaci: tabl. powl. 25 mg (w procedurze krajowej) i iniekcji 50 mg/2 ml (w unijnej procedurze wzajemnego uznania). Natomiast nowa rejestracja tabl. powl. 25 mg w unijnej procedurze wzajemnego uznania zastępuje wcześniejszą rejestrację krajową ze stycznia 2003 r. W sierpniu 2006 został także zarejestrowany preparat Ketesse (Menarini). Firma Berlin-Chemie należy do Menarini Group. Na rynku jest na razie dostępny tylko preparat Dexak w postaci tabl. powl. 25 mg. W sprzedaży są oczywiście dostępne także preparaty zawierające racemiczny ketoprofen.

Ibuprofenum: Baroc (Bayer) w dostępnych bez recepty dawkach 200 i 400 mg to 17. zarejestrowana marka ibuprofenu doustnego (nie licząc różnych wersji tej samej marki). Z postaci 1-dawkowych na rynku są obecne: Advil (Wyeth), Bolinet (UPSA), Ibum i Ibum Forte (Hasco-Lek), Ibupar i Ibupar Forte (Polfa Pabianice), Ibuprofen tabl. drażowane (Polfa Pabianice), Ibuprofen tabl. powl. – obecnie: Pabi-Ibuprofen (Polfa Pabianice), Ibuprofen (Aflofarm) – obecnie: Ibufen Total (Polpharma), Ibuprom (US Pharmacia) i Ibuprom Max (US Pharmacia Wrocław), Ibusan (Sanofi-Synthelabo), Nurofen, Nurofen Forte, Nurofen Topss i Nurofen Ultrafast (Reckitt Benckiser), Nurofen Menstrual (Boots) oraz wprowadzone w maju 2006 Ibuprom Sprint Caps (US Pharmacia Wrocław) i w lipcu 2006 Nurofen Ultra Forte (Reckitt Benckiser). Z postaci wielodawkowych (zawiesina) w sprzedaży znajdują się: Ibufen (Medana Pharma Terpol Group), Ibum (Hasco-Lek) i Nurofen dla Dzieci (Reckitt Benckiser). Dawki 100 mg są dostępne bez recepty. Dla dawki 200 mg opakowania do 30. szt. włącznie są dostępne bez recepty, a opakowania większe z przepisu lekarza. Dawka 300 mg o przedłużonym działaniu (Nurofen Menstrual) jest bez recepty, natomiast preparaty w dawce 400 mg są dostępne bez recepty lub z przepisu lekarza. Nie zostały jeszcze wprowadzone na rynek: Advil Ultra (Wyeth), Aktren i Aktren Junior (Bayer), Aprofen (Polfarmex), Finalflex (Boehringer Ingelheim), Helpin i Helpin Forte

(Berlin-Chemie), Ibufen D zawiesina (Medana Pharma Terpol Group), Ibumarc (Kosmedica), Nurofen dla Dzieci Topss 100 (Boots), Nurofen dla dzieci czopki 60 mg (Boots) i 125 mg (Reckitt Benckiser), Nurofen Migrenol (Reckitt Benckiser), Nurofen Topss 200 mg (Reckitt Benckiser), Solpaflex (GlaxoSmithKline) oraz Spedifen (Zambon).

N – UKŁAD NERWOWY

N02 – Leki przeciwbólowe; N02A – Opioidy; N02AA – Naturalne alkaloidy opium.

Morphinum: Ethirfin (Ethypharm) to 8. doustny zarejestrowany obecnie (5 dawek) preparat morfiny (kilka utraciło już ważność rejestracji), w tym 7. lek o przedłużonym uwalnianiu. W sprzedaży znajduje się 6 leków: Sevredol (Norpharma) i 5 preparatów o przedłużonym uwalnianiu – Doltard (Nycomed Pharma), M-Eslon (Ethypharm), MST Continus (Norpharma), Slovalgin Retard (Slovakofarma) i Vendal Retard (Polfa Warszawa). Nie został jeszcze wprowadzony preparat o przedłużonym uwalnianiu Oramorph O.D. (Molteni Farmaceutici Polska), zarejestrowany w lutym 2006.

N02C – Leki przeciwmigrenowe; N02CC – Selektywni agoniści serotoniny ($5HT_1$).

Sumatriptanum: SumaGen (Generics), Cinie (Zentiva) i Migropar (Polviva) to odpowiednio 6., 7. i 8. lek zawierający sumatriptan zarejestrowany w Polsce. Na rynku są obecne 3 leki: Imigran (GlaxoSmithKline; lek oryginalny), Sumamigren (Polpharma) i Sumigra (Sandoz). Nie zostały jeszcze wprowadzone do sprzedaży zarejestrowane w styczniu 2006 preparaty Sumatriptan 1 A (1 A Pharma) i TriptaHexal (Hexal).

N03/N03A – Leki przeciwpadaczkowe; N03AG – Pochodne kwasów tłuszczowych.

Acidum valproicum: Valpro-Lek (Lek, Stryków) i ValproHexal (Hexal) w postaci tabl. o przedłużonym uwalnianiu (2 dawki) to odpowiednio 5. i 6. marka kwasu walproinowego zarejestrowana obecnie w Polsce. Leki doustne jednodawkowe dostępne są jako preparaty o zwykłym i o przedłużonym uwalnianiu, w tym także w wersji dojelitowej. Na rynku znajdują się 4 marki: Apilepsin (Krka), Convulex (Gerot), Depakine (Sanofi-Aventis) i Orfiril (Desitin).

N04 – Leki przeciw chorobie Parkinsona; N04B – Leki dopaminergiczne; N04BC – Agoniści dopaminy.

Ropinirolum: Adartrel (GlaxoSmithKline) to obecnie 3. zarejestrowany preparat ropinirolu. Firma GlaxoSmithKline wprowadziła na razie do sprzedaży tylko lek oryginalny Requip, a zarejestrowała także 2 generyki: Ropinirole Saint-Germain i Ropinirole Paucourt, zmieniając jednak w grudniu 2005 nazwę tego ostatniego na oryginalny Requip.

N05 – Leki psychotropowe; N05A – Leki neuroleptyczne; N05AX – Inne leki neuroleptyczne

Risperidonum: Rileptid (Egis) to 13. zarejestrowany lek zawierający risperidon. Na rynku znajduje się 11 preparatów: Mepharis (Mepha), Rispen (Zentiva), Risperatio (Ratiopharm), Rispolept (Janssen-Cilag; lek oryginalny), Rispolux (Sandoz), Risset (Farmacom), Ryspolit (Actavis; wcześniej zarejestrowany jako Risperado), Speridan (Actavis), od kwietnia 2006 Risperon (Lekam), od czerwca 2006 Risperiwin (Winthrop Medicaments; wcześniej zarejestrowany jako Rispewin) i od sierpnia 2006 Lioxam (Grünenthal). Nie został jeszcze wprowadzony na rynek preparat Risnia (Cipla), zarejestrowany warunkowo w kwietniu 2004.

N06 – Psychoanaleptyki; N06A – Leki przeciwdepresyjne; N06AB – Selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny.

Fluvoxaminum: Fluvox (Neo-Pharm) w 2. dawkach to 1. zareje-

strowany lek generyczny zawierający fluwoksaminę. W sprzedaży znajduje się tylko lek oryginalny Fevarin (Solvay).

N07 – Inne leki działające na układ nerwowy; N07B – Leki stosowane w uzależnieniach; N07BA – Leki stosowane w uzależnieniu od nikotyny

Nicotinum: Nicopatch (Pierre Fabre Medicament) to 4. zarejestrowana marka systemu transdermalnego z nikotyną. Na rynku znajdują się: Nicorette (Pfizer) w postaci gumy do żucia, tabletek podjęzykowych Microtab, systemu transdermalnego (Nicorette Patch) i inhalatora; Nicotinell (Novartis) w postaci gumy do żucia i systemu transdermalnego (Nicotinell TTS); Niquitin (GlaxoSmithKline) w postaci gumy do żucia, pastylek do ssania 2 mg i 4 mg oraz systemu transdermalnego. Nie zostały jeszcze wprowadzone preparaty Nicopass (Pierre Fabre Medicament; rejestr z kwietnia 2006) w postaci pastylek do ssania 1,5 mg o 2. smakach i Nicorette Freshmint Gum (Pfizer; rejestr z sierpnia 2006) w postaci leczniczej gumy do żucia.

R – UKŁAD ODDECHOWY

R01 – Preparaty stosowane do nosa; R01A – Środki zmniejszające przekrwienie i inne preparaty stosowane miejscowo do nosa; R01AD – Kortykosteroidy

Beclometasonum: Beclonasal Aqua (Orion) to aktualnie 3. zarejestrowany preparat zawierający dipropionian beklometazonu w postaci aerozolu do nosa. Na rynku znajdują się lek oryginalny Beconase (GlaxoSmithKline) oraz Nasobec (Norton). Dawniej na rynku znajdowały się preparaty Beclocort (GlaxoSmithKline, Poznań) i Beclomet Nasal (Orion), ale producenci nie przedłużyli ich rejestracji.

R02/R02A – Preparaty stosowane w chorobach gardła; R02AA – Antyseptyki

Benzydaminum: Tantum Verde (Angelini) w postaci 0,3% aerozolu do stosowania w jamie ustnej to nowa dawka w stosunku do wprowadzonego dużo wcześniej na rynek aerozolu Tantum Verde w dawce 0,15%. W sprzedaży znajduje się także aerozol Hascosept (Hasco-Lek) w dawce 0,15% oraz pastylki do ssania Tantum Verde w dawce 3 mg. Te same preparaty w postaci płynu 0,15% mają głównie wskazania stomatologiczne (klasa A01AD).

R03 – Leki stosowane w obturacyjnych chorobach dróg oddechowych; R03A – Agoniści receptorów adrenergicznych do inhalacji; R03AC – Selektywni agoniści receptorów β_2-adrenergicznych

Formoterolum: Atimos (Torrex Chiesi) to 1. zarejestrowany preparat w postaci aerozolu wziewnego zawierającego roztwór formoterolu. Na rynku są dostępne 3 preparaty w postaci proszku do inhalacji w kapsułkach: Foradil (Novartis), Oxodil (Polpharma) i Zafiron (Adamed), natomiast nie pojawiły się jeszcze Foramed (Lekam; rejestr z kwietnia 2004) i Formaxa (SMB). Zarejestrowane są także 3 preparaty formoterolu w postaci proszku do inhalacji podawanego przy użyciu inhalatora. W sprzedaży znajduje się Oxis Turbuhaler (Astra Zeneca), zaś Diffumax Easyhaler (Menarini) i Foradil Certihaler (Novartis) jeszcze nie pojawiły się na rynku.

R06/R06A – Leki przeciwhistaminowe działające ogólnie; R06AE – Pochodne piperazyny

Cetirizinum: Cetiozone (Pol-Nil) to 22. marka cetyryzyny zarejestrowana w Polsce. Preparaty w mniejszych opakowaniach (7 i 10 tabl. powl.) dostępne są najczęściej bez recepty, zaś większe opakowania oraz inne postaci (krople, płyn, syrop) – z przepisu lekarza. Bez recepty na rynku dostępnych jest 8 preparatów: Acer (Ratiopharm), Alerzina (Lekam), Allertec WZF (Polfa Warszawa), Amertil (Biofarm), Cetyryzyna-Egis, Letizen (Krka), Zyrtec UCB (Vedim; lek oryginalny) i Zyx (Biofarm). Nie zostały jeszcze wprowadzone do sprzedaży: Aleras (Boehringer Ingelheim; rejestr z kwietnia 2004), Cetrivax (Norton), Reactine (Pfizer; rejestr z kwietnia 2004), Zodac (Lečiva; rejestr z sierpnia 2002) i nowo zarejestrowany Cetiozone. Na receptę dostępnych jest 10 preparatów: Alermed (Lekam), Allertec (Polfa Warszawa), Amertil (Biofarm), Ceratio (Ratiopharm), Cetalergin (ICN Polfa Rzeszów), Cetrizen (Norton), Cetyryzyna-Egis, Letizen (Krka), Virlix (Pliva Kraków) i lek oryginalny Zyrtec (Vedim). Do sprzedaży nie trafiły jeszcze: Alero (Sandoz), Cetirizine Teva, Cetrid (Cipla; rejestr z kwietnia 2004), Cetri-Lek (Hexal) i Zodac (Leciva).

Levocetirizinum: Xyzal (Vedim) w postaci roztworu doustnego to uzupełnienie zarejestrowanych wcześniej i obecnych na rynku tabl. powlekanych. Lewocetyryzyna podlega ochronie patentowej, nie ma więc jeszcze konkurencji generycznej. Zastosowanie aktywnego izomeru cetyryzyny umożliwia zmniejszenie o połowę stosowanych dawek, a tym samym działań niepożądanych. W sprzedaży są oczywiście dostępne preparaty zawierające racemiczną cetyryzynę. ■

Opracowanie:
dr n. farm. Jarosław Filipek
Kierownik Działu Informacji
o Produktach
Administrator Farmaceutycznej
Bazy Danych BAZYL
IMS Poland
Warszawa, 2006-11-03

Fot. archiwum

MILIONY CHORYCH NA CAŁYM ŚWIECIE ŁYKAJĄ PODROBIONE LEKARSTWA

Fałszywe leki zabijają więcej ludzi niż narkotyki. W krajach rozwijających się co trzeci farmaceutyk to podróbka. W Rosji ok. 10 proc., w Wielkiej Brytanii zaledwie 1 proc.

Raport na ten temat ogłosił w brytyjskiej Izbie Gmin profesor David Taylor z University of London School of Pharmacy. - W porównaniu ze szkodami spowodowanymi przyjmowaniem fałszywek w państwach afrykańskich czy azjatyckich, w Europie jest stosunkowo bezpiecznie - poinformował autor badania. Jak jednak dodał, globalny charakter rynku farmaceutyków sprawia, że każdy chory musi się liczyć z zagrożeniem. Tym bardziej że wielu handlowców zaopatruje się w krajach, gdzie lekarstwa są stosunkowo tanie. Następnie sprzedają je z zyskiem. Tym samym zwiększa się ryzyko zakupu podrobionych produktów.

Z zarekwirowanych w ubiegłym roku w państwach europejskich pół miliona opakowań, aż trzy czwarte było importowanych z Indii. Siedem procent z Egiptu, sześć proc. z Chin, reszta pochodziła z Tajlandii, Argentyny czy Indonezji - to dane z ogłoszonego dwa tygodnie temu raportu Komisji Europejskiej. Powstał on na podstawie 148 wyrywkowych kontroli, którymi objęto 2 proc. kontenerów leków, jakie przypłynęły z innych kontynentów. Liczba skonfiskowanych opakowań była dwukrotnie większa niż w 2004 roku.

Rocznie w Polsce notuje się zaledwie kilka przypadków wykrycia fałszywek.

Rzeczpospolita, 24.11.2006

Pachnąca żywicą choinka w Watykanie

W okresie bezpośrednio poprzedzającym święta Bożego Narodzenia na placu Świętego Piotra w Watykanie pojawia się dorodna choinka, która jest jedną z głównych dekoracji tego wspaniałego miejsca. Po raz pierwszy choinka pojawiła się na placu w 1982 roku na życzenie Jana Pawła II.

Przyjął się zwyczaj, że choinkę ofiarowują papieżowi wierni, każdego roku z innego kraju. W 1997 roku do Watykanu dotarła 30 metrowa choinka z Zakopanego. Spod samiuśkich Tater przywieźli ją górale w darze ukochanemu Ojcu Świętemu, aby mu pachniała żywicą i przypominała niezapomnianeTatry.

Zawsze, bez względu na to skąd choinka przybywa jest ona bardzo okazała. W roku ubiegłym ważące 7 ton dorodne drzewo pochodziło z Austrii. Papież Benedykt XVI przyjął dar okazując wdzięczność pielgrzymom, którzy ofiarowali choinkę, przyjmując ich 17 grudnia na specjalnej audiencji.

Na kilka dni przed świętami odbywa się ceremonia zapalenia tysięcy światełek, które wesołym blaskiem docierają do papieskich okien. W 2006 roku bożonarodzeniowa choinka pochodzić będzie z Kalabrii we Włoszech.

Zbigniew Solarz

Fot. archiwum

POSTĘPOWANIE Z PRODUKTAMI LECZNICZYMI ZAWIERAJĄCYMI W SWOIM SKŁADZIE PREKURSORY KATEGORII 1

W nawiązaniu do (…) zapytania, czy w przypadku postępowania z produktami leczniczymi zawierającymi w swoim składzie prekursory kategorii 1 ma zastosowanie rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 grudnia 2002 r. w sprawie postępowania z produktami leczniczymi podrobionymi, zepsutymi, sfałszowanymi lub którym upłynął termin ważności, zawierającymi środki odurzające, substancje psychotropowe i prekursory grupy I-R (Dz.U. 2003 Nr 21, poz.181) (…) informuję, iż produkty lecznicze zawierające w swoim składzie substancje sklasyfikowane w kategorii 1 nie podlegają przedmiotowemu rozporządzeniu.

Rozporządzenie (WE) Nr 273/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 11 lutego 2004r. w sprawie prekursorów narkotykowych wyraźnie wskazuje, iż produkty lecznicze stosowane u ludzi zawierające prekursory kat. 1 nie są zaliczane do substancji sklasyfikowanych, tym samym nie ma potrzeby uruchamiania procedury unieszkodliwiania przedstawionej we wspomnianym rozporządzeniu. Procedurę opisaną w rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie postępowania z produktami leczniczymi podrobionymi (...) stosuje się do czystych prekursorów oraz do środków odurzających i substancji psychotropowych lub ich preparatów.

Zofia Ulz

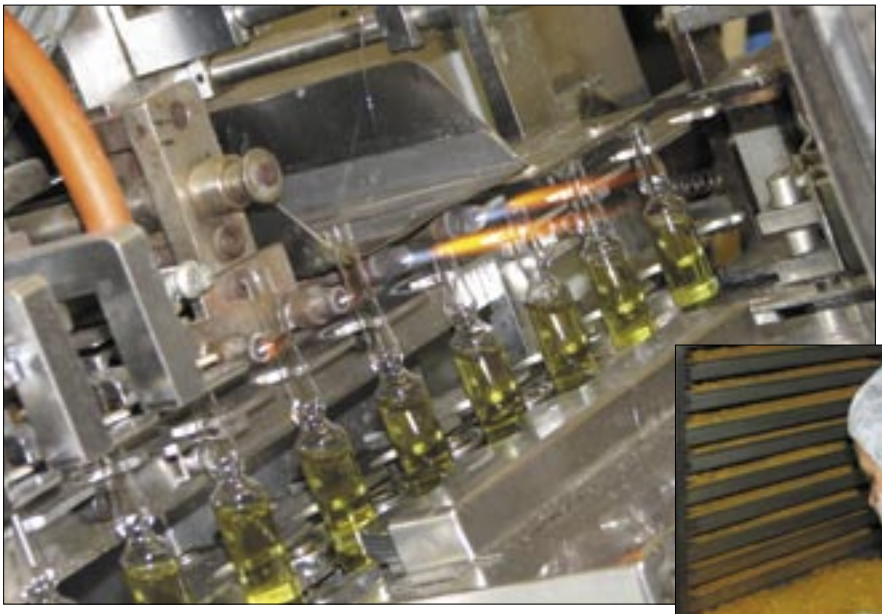
Na podstawie pisma Głównego Inspektora Farmaceutycznego GIF-N-P/4701/109/2006 z dnia 22.11.2006 r.

Esej o APIPOLU, czyli tęsknota do natury

Pszczeli raj

Redakcja Aptekarza Polskiego przedstawia laureatów wyróżnionych zaszczytnym tytułem „Strażnika Wielkiej Pieczęci Aptekarstwa Polskiego". Na początek reporterzy APTEKARZA POLSKIEGO odwiedzili przedsiębiorstwo „APIPOL – FARMA".

O dobroczynnym działaniu miodu wiem od dzieciństwa. Gdy byłem przeziębiony, mama dawała mi do picia gorące mleko z miodem. Nawet polubiłem ten napój. Mama cieszyła się, gdyż po takiej kuracji szybko dochodziłem do zdrowia. Metoda mojej mamy nie zestarzała się także i dzisiaj, gdy mam dreszcze jest skuteczna.



Miód pszczeli, to naturalny produkt leczniczy. To stwierdzenie jest uznane przez naukę i nie podlega dyskusji. Medycyna konwencjonalna szeroko korzysta z terapeutycznych dobrodziejstw miodu i innych produktów pszczelich. W nazewnictwie medycznym przyjęło się określenie – apiterapia, odnoszące się do działań leczniczych, w których podstawowymi lekami są preparaty zawierające w swoim składzie produkty pochodzenia pszczelego jak: mleczko, pyłek kwiatowy, pierzga i propolis.

Japończycy rano jedzą galaretkę z pszczelim mleczkiem, które jest doskonałą odżywką o silnych właściwościach rewitalizujących i odmładzających. Twierdzą, że stawia ich na nogi i pomaga efektywnie pracować. Francuzi stosują pszczele mleczko jako doskonały afrodyzjak i remedium na impotencję.

Lekarze i pacjenci wypowiadają się z dużym uznaniem o lekach zawierających substancje pszczele. Po pierwsze, dlatego, że ich skuteczność terapeutyczna jest bardzo duża. Po drugie, są bezpieczne w użyciu. W większości specyfiki te mają status leków OTC. Wystarczy uważnie przeczytać ulotkę i stosować się do wskazań w niej zawartych. Po trzecie, są powszechnie dostępne, przede wszystkim w aptekach i sklepach zielarskich. I, po czwarte, ich cena jest umiarkowana.

O tym, jak rozległa jest gama preparatów ratujących lub wzmacniających zdrowie człowieka, w których składzie zawarte są produkty robotnic z ul, przekonałem się w trakcie wizyty w firmie ***Apipol*** w Myślenicach.

Gdy na stacji benzynowej znajdującej się przy wjeździe do Myślenic zapytałem o drogę do ***Apipolu,*** odpowiedź padła z kilku ust jednocześnie. Pompiarz nalewający benzynę do baku powiedział, że ta firma znajduje się obok Telefoniki. Właścicielka samochodu mówiła, że obok Urzędu Skarbowego. Na głównym skrzyżowaniu, na światłach należy skręcić w lewo – instruowano mnie uprzejmie. Obydwie odpowiedzi były bardzo konkretne i udzielone bez wahania, a ja odniosłem wrażenie, że w Myślenicach wszystkie drogi prowadzą do ***Apipolu***, co dowodzi, że firma jest powszechnie znana. Trudno się dziwić, gdy ma się do czynienia z wiodącym przed-

siębiorstwem w regionie i jednym z największych pracodawców w mieście.

W korytarzu, tuż po wejściu do budynku firmy spotkałem się z uprzejmym zapytaniem – pan redaktor? Tak, jestem z Aptekarza Polskiego – potwierdziłem. Miło mi się zrobiło, że już na progu ktoś na mnie czekał. Wprawdzie byłem umówiony, ale nie zawsze jest tak, aby już na progu mnie witano. Podobnie serdeczne powitano redaktora Michała Grzegorczyka, który przybył kilka minut wcześniej. Uśmiechnięta **Ewa Słowik – Opoka** zaprowadziła nas do gabinetu **Ryszarda Tomaszewskiego**, prezesa firmy. Wśród kilku osób znajdujących się w pokoju był także, co nas zaskoczyło, cudzoziemiec. Jak się okazało, przybysz pochodzi z Egiptu, gdzie jest profesorem farmacji na kairskim uniwersytecie. Profesor **Mohamed Taky El-Din Khayyal** przyjechał do Polski w ślad za swoim studentem, który przed rokiem odbywał staż w ***Apipolu***. Z rozmowy z uczonym Egipcjaninem dowiedziałem się, że prowadzi badania kliniczne dotyczące leczenia astmy bronchitowej. Lek, który profesor podaje swoim pacjentom sporządzony jest z propolisu. Profesor chce nawiązać współpracę z ***Apipolem***, który jest jednym ze światowych potentatów pozyskiwania tego cennego surowca.

Naszym przewodnikiem po laboratorium leków ***Apipolu*** był dyrektor **Krystian Sodzawiczny**. Z dumą pokazywał nowoczesne urządzenia wykorzystywane do produkcji rozległej gamy preparatów, których podstawowym składnikiem są surowce pochodzenia pszczelego. Kilkakrotnie usłyszałem z jego ust stwierdzenie: nie robimy wielkiej farmacji. Pod koniec wizyty zrozumiałem właściwy sens tych słów – wytwarzanie leków i preparatów z zastosowaniem naturalnych składników pszczelich rodzi większe wymagania. Metody przemysłowe stosowane na wielką skalę nie mają tu zastosowania, gdyż naturalne surowce wymagają tradycyjnej technologii, w której pracy rąk nie da się zastąpić maszyną. Gdy mamy do czynienia ze szlachetnym i nadzwyczaj wrażliwym surowcem naturalnym, dobra praktyka wytwarzania (GMP) domaga się przestrzegania także tradycyjnych rygorów postępowania. Podobnie jest z francuskim szampanem. Gdy kiście winogron są zrywane z krzaka ręcznie szampan jest nadzwyczajnie smaczny. Nie mogę odeprzeć wrażenia, że w myślenickim zakładzie produkcja leków toczy się mądrze, jak w ulu.

Miód i inne pszczele pożytki pozyskiwane są z własnej hodowli. Niedaleko Myślenic, w Brzączowicach nad pięknym Zalewem Dobczyckim, ***Apipol*** prowadzi ośrodek pszczelarstwa i apiterapii. Tutejsza pasieka jest przykładem dla innych pszczelarzy. Skonstruowany tu model ula rozpowszechnił się w całej Polsce. W Brzączowicach przygotowuje się surowce pszczele wykorzystywane w myślenickim laboratorium leków. Ponadto, istnieje tutaj zakład produkcji miodów aptecznych. Ich jakość jest gwarantowana do tego stopnia, że w opisie miodu podaje się dokładną kompozycję zebranego przez pszczoły pyłku kwiatów. Jest w czym wybierać! Czy to z miodów jasnych, takich jak akacjowy, rzepakowy, lipowy, wielokwiatowy, czy też z ciemnych, gdzie poza gryczanym i wrzosowym występuje prawdziwie polski specyfik – miód spadziowy. Spośród wszystkich miodów właśnie spadziowy zawiera najwięcej soli mineralnych. Wyjątkowymi walorami obdarzone są miody z dodatkiem propolisu i mleczka pszczelego. Propolis to oczyszczony i pozbawiony wosku kit pszczeli, bogaty w związki biologicznie czynne. Miód z dodatkiem propolisu wspomaga leczenie w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, jamy ustnej i gardła, a także wątroby i żołądka. Miód z dodatkiem mleczka pszczelego poprawia samopoczucie u osób w podeszłym wieku.

Byłem zdziwiony, gdy od **Mariusza Opoki**, prezesa Zrzeszenia Pszczelarzy ***Apipol*** dowiedziałem się, że statystyczny obywatel naszego kraju zjada zaledwie 300 gramów miodu. Ja miód lubię i jem go prawie każdego dnia, jak Francuz lub Niemiec. Nie jestem statystyczny.

Brzączowickie gospodarstwo jest rozległe. Dużo tu miejsca na rozwinięcie działalności. Gdy przemierzaliśmy teren, dowiedziałem się, że niebawem powstanie tu centrum edukacyjno – rehabilitacyjne. Pszczoły to mądre stworzenia. Wiele się można od nich nauczyć. Plany już są gotowe. Goście będą przemieszczać się w specjalnie zaprojektowanych sterylnych korytarzach ze szkła, co umożliwi dokładną obserwację tego pszczelego raju. Wieść o Brzączowicach rozniesie się daleko. Dalej niż zdoła dolecieć pszczoła.

Nie mam wątpliwości, że projekt się powiedzie. Wszak patronuje mu Ryszard Tomaszewski – znawca pszczół i marzyciel.

Zbigniew Solarz
fot. Michał Grzegorczyk

P.S. Człowiek czerpie z hodowli pszczół same korzyści. Pszczelarze używają pasującego jak ulał słowa, nazywając pożytkami to, co pszczołom zawdzięczamy.

Coś słodkiego na pociechę, czyli smak dzieciństwa

Czy pamiętacie leki, jakie podawała Wam mama w dzieciństwie? Babcine sposoby na przeziębienie, aromat herbaty na bolący brzuch, domowe metody na stłuczone kolana? Jeśli pamiętacie, to spróbujcie przywołać smaki i zapachy tamtych specyfików. Nie wszystkie były smaczne i pachnące... Mama nieraz musiała szybko podać coś słodkiego na pociechę.

Wiele osób jeszcze dziś krzywi się na wspomnienie tłustej substancji, pachnącej rybami i odrażającej w smaku. Niestety, ten przysmak Eskimosów nigdy nie wzbudzał entuzjazmu w dzieciach. Na szczęście czasy się zmieniły, technologia poszła do przodu i tran nie wywołuje już takich emocji jak dawniej. Dostępny jest bowiem w postaci smacznego syropu o smaku cytrynowym, owocowym lub miętowym lub w postaci żelowych, bezzapachowych kapsułek. Przyznam się, że nigdy nie skusiłam się na płyn, ale przyjmowanie kapsułek faktycznie jest „bezproblemowe".

Dużo mniej trudności napotykała aplikacja czosnku, który jest uznaną przyprawą w naszej kuchni. Niemniej podawanie ząbków „na żywca" wzbudzało zrozumiały sprzeciw niektórych pacjentów. Ja wprawdzie pamiętam kanapki z masłem i czosnkiem jako wielki przysmak… Niemniej zarówno wówczas, jak i dzisiaj wrażliwym nosom ciężko się pogodzić z efektami spożycia tego znakomitego surowca uodparniającego. Podobnie jak w przypadku tranu, przemysł farmaceutyczny wyszedł naprzeciw oczekiwaniom pacjentów. Do nabycia są zarówno tabletki powlekane, jak i czosnkowe perełki – malutkie i bezzapachowe.

Przyznam szczerze, iż sama nie pamiętam trudności związanych z zażywaniem tranu i czosnku. Z leków, jakie dostawałam w dzieciństwie, najlepiej pamiętam antybiotyki. Zapach pochodnych penicyliny tak głęboko wrył mi się w pamięć, że na ćwiczeniach z analizy leków rozpoznawałam je nosem. Dzisiaj pachną tak samo, chociaż ich forma została znacznie unowocześniona. Znakomicie pamiętam również nacieranie terpentyną. Było mi po niej najpierw bardzo zimno, a potem okropnie gorąco – i szczerze nie cierpiałam tego zabiegu. Dzisiaj o terpentynie przypomina dzieciom już tylko wierszyk Brzechwy „Katar" (ten, w którym doktor naciera chorej Katarzynie grzbiet terpentyną). Na szczęście nikt już nie smaruje swoich pociech tym rozpuszczalnikiem (terpentyna stanowiła poważne źródło uczuleń). Za to jest wybór maści rozgrzewających – współczesne preparaty są skomponowane tak, że nie drażnią skóry, a niektóre nadają się nawet dla kilkumiesięcznych dzieci.

Babcia przy biegunce podawała mi napar z szyszek olchowych i koński szczaw – a surowce te zbierała sama. Według mnie smakowały okropnie (jak ziemia), ale rzeczywiście były skuteczne. Pamiętam również aromatyczną herbatę z mięty i rumianku. Chociaż nie wolno mi jej było dosładzać, już sam zapach wydawał się przynosić ulgę rozstrojonemu żołądkowi. Współcześnie apteczna półka z ziołami przywodzi ma myśl tamte zapachy… Zioła najmniej ze wszystkich leków zmieniły się na przestrzeni lat. Jednak i na tym polu pojawiły się pewne nowości, bo dla tych, którzy w ogóle nie lubią ich aromatu, dostępne są zioła w tabletkach.

Dawniej na stłuczone kolana przykładało się liść babki lancetowatej. Zawsze wydawało mi się, że ten sposób jest skuteczny, chociaż kiedy dziś myślę o tych brudnych listkach,

które kładłam sobie na zdartą skórę, to wydaje mi się to mało prawdopodobne. Dzisiaj większość środków odkażających doczekała się wygodnych postaci żelowych (rivanol, altacet, a nawet woda utleniona). Na bolącą rankę mama dawała buzi i lizaka, dzisiaj można podać smakowy syrop przeciwbólowy i kolorowy plaster „na ozdobę". Niewątpliwie „gorycz upadku" jest dzisiaj znacznie mniej gorzka…

Współczesne dzieciaki nie wyjadają już „na sucho" Visolvitu z saszetki, chociaż ten smaczny produkt niewiele się zmienił. Wybór smakołyków jest tak ogromny, że pewnie nie przyszłoby im nawet do głowy, że w tym szczypiącym w język proszku można znaleźć odrobinę słodyczy... A dla chętnych na buzujące witaminy w aptece czeka wybór specjalnych, musujących tabletek. Deficytowy okres, jeśli chodzi o słodkości, pamiętają niewątpliwie wielbiciele tabletek na gardło Akron. Niejedna osoba z rozrzewnieniem wspomina żółte dropsy, które można było kupić niemal w każdym kiosku. Maluchy kupowały je zamiast łakoci, kiedy słodycze były na kartki. Nie ma już reglamentacji, a dla najmłodszych w aptece czekają witaminowe dropsy z sokiem owocowym, rozpuszczalne gumy i cukierki toffi.

W mojej rodzinie często piło się mleko z miodem i masłem przy pierwszych objawach infekcji. Dietetycy pewnie złapaliby się za głowę, widząc to niezwykle odżywcze remedium na przeziębienie. Napój jest bardzo smaczny i cudownie rozgrzewa, ale po jego konsumpcji trudno nie zerkać z niepokojem na wagę. Na szczęście nie ma potrzeby, aby w imię liczenia kalorii rezygnować z dobroczynnych właściwości przetworów pszczelich.

Leki są smaczniejsze, bardziej kolorowe, ładniej zapakowane. Powiedzenie, że „lekarstwo musi być niesmaczne", nie znajduje już dzisiaj zastosowania. Te specyfiki, które pamiętam z dzieciństwa będę wspominać z nostalgią, nawet jeśli ich stosowanie wiązało się z niezbyt przyjemnymi doznaniami. Jednocześnie rozumiem, że niektóre leki muszą unowocześnić się – lub odejść.

mgr farm. Olga Sierpniowska

Z okazji radosnych świąt Bożego Narodzenia,
spokoju i miłości w sercach, przyjaciół wokoło
oraz ciasteczek i miodu na stole
życzymy Czytelniczkom i Czytelnikom
Aptekarza Polskiego.

Życzymy, aby Nowy 2007 Rok
był dla Was i Waszych Najbliższych,
czasem dobrych wydarzeń i spełnionych marzeń,
a każdy nowy dzień upływał w zdrowiu
i z uśmiechem na twarzy.
Niech Anioł strzeże szczęścia w Waszych domach.

Zespół Redakcji Aptekarza Polskiego

Bóg się rodzi

„Bo się narodził Zbawiciel, Wszego świata Odkupiciel – Gloria! Gloria! Gloria! In excelsis Deo!”

Wigilijny wieczór, jedyny w roku, w którym serce każdego wierzącego człowieka bije mocniej. Wieczór, w którym bierzemy do ręki opłatek i składając sobie życzenia dzielimy się nim z tymi, z którymi złączyło nas życie.

Wigilijny opłatek jest znakiem naszej otwartej, życzliwej i dobrej postawy, jest symbolem naszych najpiękniejszych i najbardziej ukrytych pragnień radości i wzajemnej miłości. Jest wreszcie bardzo wyraźnym wezwaniem. Łatwo bowiem podzielić się chlebem, o wiele trudniej sercem i miłością. Tymczasem ludzie nie czekają na okruszynę naszego chleba, lecz na okruszynę serca i miłości.

Dobry Bóg od zarania wieków dzielił się z nami chlebem. Dawał ludziom słońce, powietrze, wodę, urodzaje... wszystko, co potrzebne do życia. Ale najważniejsze to, że Bóg postanowił podzielić się z nami swoim sercem, swoją miłością. Warto przypomnieć sobie prośbę uczniów z Wieczernika: *mane nobiscum* – *„zostań z nami”*. Został Chrystus z nami, by podzielić się niepojętą miłością, która kiedyś skłoniła Go do ukrycia swego majestatu w osobie bezradnego Dziecięcia, a dziś pod postacią okruszyny chleba, dzieli się z braćmi sercem i miłością.

Obchodzimy Boże Narodzenie i myślimy o ponad dwu tysiącach lat zbawienia. To znaczy, myślimy o tym, co stało się za sprawą życia i śmierci jednego człowieka: Jezusa z Nazaretu. Razem z całym Kościołem przeżywamy to, co sprawiło tych niewiele słów przez Niego wypowiedzianych i zapisanych w Ewangelii, która jest Dobrą Nowiną dla nas wszystkich.

Tyle razy spoglądaliśmy na stajenkę betlejemską. Zachwycało nas bijące z niej ciepło. Ludzie różnie reagują na światło, które bije od Betlejem. Herod odczytuje je jako zagrożenie dla swego małego świata, swojej władzy, swojej codzienności, swoich przyzwyczajeń. Mieszkańcy Betlejem zamykają bardziej serca niż domy, by nie pozwolić oczarować się dobroci, szczerej i prostej. Trzej Królowie ponoszą trud, by przyjść z daleka i uklęknąć w pokorze przed Bogiem. Pasterze – zbudzeni, trochę przestraszeni dziwnym biegiem nocy – idą, aby podzielić radość z obecności Dziecięcia.

Przez całe stulecia do Betlejem zdążali wielcy i mali tego świata. Wszyscy przeżywali w Betlejem niezapomniane chwile. Ta wędrówka trwa do dziś, ograniczana jedynie przez trudne momenty wojny palestyńsko-izraelskiej.

Wśród nich jesteśmy i my, aptekarze i farmaceuci. Pielgrzymujemy do Betlejem. W roku Jubileuszu 2000 Narodzin Syna Bożego byli razem ze mną lekarze i aptekarze w Ziemi Świętej. Byliśmy również w Betlejem. Wchodziliśmy do Groty Narodzenia Pana i czuliśmy się jakby lepsi w blasku i cieple Gwiazdy Betlejemskiej. Jest ona jedyna, ale tak potężna, że na firmamencie całej drogi mlecznej tylko ona przyciąga naszą uwagę. Światło płynące od tego żłóbka ośmiela w nas pragnienie dobra. Jest jakaś tajemnicza moc w szczerości. Ona jest mocniejsza od naszego zmęczenia, od naszych rozczarowań, potężniejsza od lodu naszych pustych nocy...

Małe Dziecię rozbraja w nas nagromadzone uprzedzenia, każe zapomnieć o okrucieństwie i terroryzmie świata, pozwala łudzić się – chociaż przez chwilę – że jest inaczej, że coś się zmieniło, nabrało sensu...

W Betlejem Bóg objawia jakby swoje „drugie oblicze”. Ukazuje się w znaku Dziecięcia. Tutaj nie ma miejsca na grozę. Rodzi się nowy obraz Boga. Tego, który jest delikatny i bezbronny jak dziecko.. Tego, który pragnie spocząć w sercu człowieka niczym w ramionach matki. Obraz Tego, który niejako ukrywa swe bóstwo, aby ośmielić człowieka.

Hieronim Bosch, Pokłon trzech króli

Jacopo Bassbanjo, Pasterze z Dzieciątkiem

W *Małym Księciu* Antoine de Saint-Exupery umieszcza ciekawą rozmowę Księcia z lisem. Lis prosi go „oswój mnie". Co to znaczy „oswoić"? – „Oswoić – to znaczy stworzyć więzy". Bóg pragnie nas „oswoić" – to znaczy stworzyć więzy. Więzy braterstwa i miłości. Bóg stał się człowiekiem. Przyjął nasze ludzkie ciało. Cóż zatem oznacza to Wcielenie Syna Bożego, jeśli nie braterstwo Boga z wszystkimi ludźmi?

Narodzenie Dziecięcia jest znakiem łaskawości Boga. Jezus rodzi się dla nas, „dla nas i dla naszego zbawienia zstąpił z nieba" (Wyznanie wiary). Święta Narodzenia Pańskiego są świętami nadziei. W tym momencie Bóg mówi nam: „Nie jesteście Mi obojętni. Nie jestem „Wielkim Zegarmistrzem", który uruchomił mechanizm kosmosu, który dał wam początek, i obojętny zostawił was waszemu losowi. Bóg jest zatroskany o nas. Żyjemy w jego sercu. Jezus rodzi się, ponieważ Ojciec Niebieski nie chce nas zostawić samym sobie. Bóg wchodzi w nasze życie, aby zbawić.

Chrześcijański aptekarz, którego Ojciec Święty Jan Paweł II w *„Karcie pracowników służby zdrowia"* nazywa „sługą życia", powinien pozwolić Panu narodzić się i wejść w nasze życie, zaufać Mu. Kołysany między wiarą i wątpieniem, albo niemożnością źle funkcjonującej Ochrony Zdrowia i wybrania swego miejsca – z tego wszystkiego wybiera się – obchodzenie Świąt Bożego Narodzenia. Obchodzenie z całym zachwytem familijnego kontaktu, przelewania się z towarzystwa w towarzystwo, w nastroju świątecznym, z liryzmem ludowym kolęd. Tylko na to wszystko nie potrzeba być wcale chrześcijaninem i ci, co w żadne narodzenie Boga nie wierzą, też obchodzą Boże Narodzenie.

Co więcej czyni ten, którego nazywają katolikiem?

Czuje się związany z Bogiem za pomocą opłatka, opłatkiem jest przylepiony do Boga. W barokowej Polsce, kiedy pieczętowano listy lakiem, krążyło przysłowie – „ Z braku laku dobry i opłatek" (zalepiano listy opłatkiem). Bardzo licha forma, forma deficytu – przylepianie się do Boga opłatkiem – puszcza zwykle, odklejony człowiek idzie drogą odmienną niż Bóg. To geneza wszystkich krachów wiary w człowieku – nie Bóg od człowieka, ale człowiek odlepił się od Boga. Czy warto? Odnaleźć Boga nie na zasadach dolepiania się opłatkiem, a wewnętrznej przemiany. Znaleźć Boga nie można, można Go tylko znajdować każdego dnia od nowa przez ustawiczne przetwarzanie się w dobro, w lepszego człowieka, przez przemianę.

Oby życie chrześcijańskiego aptekarza i farmaceuty było życiem takiej wiary, o jakiej przed laty pisał poeta:

„O Wiaro święta. Chrystusa wiaro!
Ty przodków cnotę budziłaś starą:
Bo ci przodkowie, ci nasi starzy,
Brali hart ducha od twych ołtarzy.

Opłatek

Wytworzenie tego niezwykłego chleba wigilijnego nie jest sprawą łatwą, pomimo że jego składnikami są tylko mąka pszenna i woda. Ale tajemnica tkwi w proporcjach i w procesie technologicznym. W Stanach Zjednoczonych opłatki są szare (ze specjalnej mąki razowej) – bardziej przypominające chleb.

Produkowane są również opłatki kolorowe przeznaczone dla zwierząt domowych. Tradycja ludowa głosi, że podzielenie się opłatkiem ze zwierzętami zapewni im zdrowie przez cały następny rok. (oprac. ed)

Fot. archiwum

Rozumni w radzie, bitni na wojnie,
Cały swój zawód wiedli dostojnie:
Bo swoje sprawy o każdej chwili
Bogiem poczęli, Bogiem kończyli"...
(Władysław Syrokomla)

Życzyć zaś chcę na Święta Bożego Narodzenia wszystkim Drogim Aptekarzom i Farmaceutom, Profesorom, Pracownikom Naukowym i Waszym Rodzinom, aby wszystko wokół nas przebiegało tak normalnie, że aż nudno. Żeby nie było dziwactw i śmieszności, żeby zdrowie społeczeństwa nie znajdowało się w rękach polityków, ale apolitycznej służby zdrowia i abyście nie musieli nagle leczyć na zachorowania sercowe ludzi skorumpowanych. Żeby wszystko było przemyślane i mądre. Tego wszystkiego życzmy sobie za sprawą Bożej Dzieciny.

Z bliskością serc i modlitwy
- Wasz Duszpasterz
Ks. Józef Jachimczak CM

grudzień 2006 r.

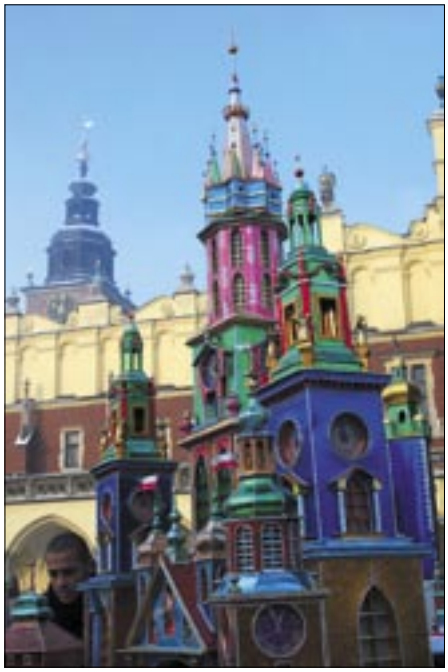
Szopki krakowskiej z niczym porównać nie można

Pochód szopkarzy

Smukły, wielopoziomowy, wieżowy, bogato zdobiony budyneczek, skonstruowany z lekkich, nietrwałych materiałów. Charakteryzuje się, zwłaszcza obecnie, nagromadzeniem zminiaturyzowanych elementów zabytkowej architektury Krakowa, fantazyjnie przetworzonych i połączonych. Ma zaś służyć za godne miejsce przedstawienia wielkiej tajemnicy Narodzin Syna Bożego.

– *Szopki krakowskiej z niczym innym porównać nie można. Zjawisko to, narodzone w dziewiętnastowiecznym Krakowie, przetrwało w świetnej formie do dzisiaj* – mówi Anna Szałapak, kustosz wystawy krakowskich szopek w Muzeum Historycznym w Krakowie.

Szopka konkursowa na tle Sukiennic



Zwyczaj budowania szopek bożonarodzeniowych wywodzi się z wczesnośredniowiecznych Włoch. Do Polski ten obyczaj trafił w XIII w. Jednak w żadnym innym miejscu nie wrósł on tak silnie w miejską tradycję jak w Krakowie. Oczywiście najstarsze polskie jasełka, jednocześnie jedne z najstarszych zachowanych w Europie, znajdują się właśnie w tym mieście, u Sióstr Klarysek, w romańskim kościele św. Andrzeja. Ten średniowieczny zwyczaj wykonywania szopek bardzo szybko przyjął się w domach. Z czasem ta domowa szopka rozwinęła się w Polsce w dwóch wersjach. Pierwsza z nich to tak zwana betlejemska, ściśle związana z postaciami biblijnymi. Przedstawia postaci dzieciątka Jezus w żłobku, Maryi, św. Józefa i składających maleńkiemu pokłon trzech wędrowców ze wschodu. Druga, to szopka kukiełkowa, która powstała wyłącznie w naszym kraju: łączy wątki biblijne ze świeckimi o charakterze obyczajowo-satyrycznym i odzwierciedla aktualne wydarzenia. Z czasem ta druga już w niewielkim stopniu przypominała prawdziwą szopkę, a zaczęła bardziej odgrywać rolę kukiełkowego teatrzyku z dużą dozą satyry, czy nawet melodramatu. Tylko jedno miasto nie uległo tej modzie. W Krakowie losy szopki na szczęście potoczyły się zupełnie inaczej. Być może, zawdzięczamy to poczuciu odpowiedzialności Krakowian za narodowe tradycje i obyczaje.

– *W drugiej połowie XIX wieku w Krakowie rozkwitła moda na przyjmowanie w domach grup teatralno-kolędniczych, stąd powstał jakby odrębny cech szopkarzy. Jego członkami byli głównie murarze, cieśle i robotnicy budowlani, zamieszkujący ówczesne przedmieścia Krakowa, przede wszystkim Krowodrzę, Grzegórzki i Zwierzyniec. W okresie jesienno-zimowym potrzebowali oni dodatkowych zarobków i dlatego zajęli się produkcją szopek. Tworzyli dwa rodzaje tych dzieł. Pierwsze, małe, zaczęli wyrabiać masowo. Miały one uproszczoną konstrukcję, do 40 cm wysokości, nie posiadały sceny teatralnej i były znacznie skromniej zdobione, sprzedawane „pod choinkę" i jako pamiątka z Krakowa. Kolejne, bardzo pracochłonne,*

duże, dochodzące nawet do dwóch metrów, budowle przystosowane do odgrywania przenośnego lalkowego widowiska z tekstami i muzyką, czyli do tzw. chodzenia po kolędzie – mówi kustosz wystawy.

– *Przedstawienie szopki w mieszczańskich i inteligenckich domach do I wojny światowej należało do obowiązującego programu świąt. Niestety, wojna zahamowała tradycję odgrywania jasełek* – dodaje.

Przełom stanowiły lata bezpośrednio poprzedzające II wojnę światową. W 1937 roku zorganizowano I Konkurs na Najpiękniejszą Szopkę Krakowską, który spowodował odrodzenie tradycji budowania szopek. Zgłoszono do niego aż 86 szopek. Tak duże zainteresowanie tym konkursem sprawiło, że organizatorzy zdecydowali, że będzie się on już odbywał każdego roku. Co prawda konkurs nie wskrzesił zwyczaju odgrywania przedstawień jasełkowych, ale za to spowodował, że na stałe w tradycję miasta wrosło budowanie szopki specjalnie na tę imprezę. Od tej pory, z przerwą wojenną w latach 1939-1944, konkursy odbywają się w tym samym miejscu do dziś, a od lat 70. stałym dniem tej imprezy jest pierwszy czwartek grudnia.

Dzień konkursu jest wielkim świętem dla szopkarzy i ich rodzin. Już od rana znoszą oni i zwożą swoje szopki i ustawiają je na stopniach pomnika Mickiewicza. W mieście panuje podniosła i wyjątkowa atmosfera. Mieszkańcy Krakowa i turyści, do godziny 12 w południe mogą podziwiać szopki zgłoszone do konkursu. Dokładnie po godzinie 12, po wysłuchaniu hejnału z wieży kościoła Mariackiego, szopkarze biorą swoje dzieła, maszerują wokół sukiennic w Rynku Głównym do Muzeum Historycznego – wyjaśnia Anna Szałapak. Tam poddają się ocenie zacnego jury konkursowego. Każdego roku w konkursie bierze udział od kilkudziesięciu do stu kilkudziesięciu szopkarzy. Większość z nich to dzieci, rywalizujące ze sobą w kategorii szopek dziecięcych i młodzieżowych. Twórcy szopek to przedstawiciele bardzo różnych zawodów i grup społecznych. Obok tradycyjnie związanych z szopkarstwem rzemieślników i robotników dołączają urzędnicy, inżynierowie, a nawet gospodynie domowe. Muzeum Historyczne jako organizator konkursu kolekcjonuje szopki od 1945 roku. Obecnie posiada blisko dwieście eksponatów, co czyni je właścicielem najbogatszej w świecie kolekcji szopek krakowskich w zbiorach oficjalnych.

– *Kolekcja nasza zawiera prace wszystkich wiodących artystów szopkarzy powstałe od 1945 roku. Na podstawie tego zbioru bez trudu można prześledzić rozwój i przemiany sztuki szopkarskiej. Wyraża się ona zarówno w zastosowanym materiale, oświetleniu, konstrukcji, architekturze, sposobie zdobienia, kolorystyce, jak i rozmaitości postaci występujących w szopkach* – opisuje kustosz wystawy. – *Postaci symbolizują czasy, w których żyjemy lub też przypominają o rocznicach i ważnych wydarzeniach z przeszłości. Jeżeli chodzi o architekturę, która najbardziej wyróżnia szopkę krakowską od innych, w pierwszych szopkach konkursowych widzimy głównie stylizowaną Wieżę Mariacką i barokowe kopuły kościołów krakowskich. Dopiero później pojawia się inspiracja murami obronnym, Barbakanem i Bramą Floriańską. W wielu szopkach odnajdujemy renesansowe attyki Sukiennic, krenelażowe szczyty gotyckich kościołów, ostrołukowe okna ze sterczynami, kolorowe witraże i wiele innych motywów* – dodaje. *Dla niektórych szopkarzy najbardziej inspirujący jest Zamek Wawelski, z często powtarzającym się motywem Kaplicy Zygmuntowskiej.*

– *Szopka krakowska będąca fantazją na temat klimatu i architektury naszego miasta jest również świetną lekcją historii, działającą na wrażliwość estetyczną i uczucia. Piękna, przemyślana szopka uczy, bawi i wzrusza* – tak zakończyła się opowieść Anny Szałapak o szopkach krakowskich.

Joanna Korn
fot. Rafał Korzeniowski

Szopka Andrzeja Boruckiego, 2004 r.

Kolędy z szopką w tle

Rozmowa z Anną Szałapak, artystką z Piwnicy pod Baranami

Czym są dla Pani święta Bożego Narodzenia?

Wiadomo, że są ważne i przejmujące. Wszyscy staramy się być czuli i ciepli. Zawsze w tym czasie wspominam moich ukochanych dziadków od strony matki, oraz moją nianię Helcię. Ich obecność i rola w moim życiu była niezwykła. Dziadek robił wszystko, by święta były rzeczywiście szczególne. Dbał, by niczego na nich nie brakowało. Kultywował świąteczne zwyczaje, najbardziej chyba właśnie śpiewanie kolęd.

Ale jako artystka i kustosz w Muzeum Historycznym chyba nie ma Pani zbyt wiele czasu przed i podczas świąt?

Rzeczywiście. Dla mnie okres Bożego Narodzenia jest bardzo wyczerpujący, ponieważ jako kustosz Muzeum Historycznego organizuję Konkurs Szopek Krakowskich oraz wystawę pokonkursową W tym roku także po raz pierwszy organizujemy wystawę szopki neapolitańskiej. Oprócz tych wszystkich obowiązków związanych z pracą w muzeum, oczywiście nie ustaję z koncertami. W okresie Bożego Narodzenia prezentuję publiczności specjalny program „Koncert kolęd z Szopką Krakowską w tle". Śpiewam kolędy kompozytorów Piwnicy pod Baranami, ale też tradycyjne kolędy. Co ważne zawsze podczas takiego koncertu opowiadam o tradycji szopki krakowskiej. Ten czas Bożego Narodzenia jest dla mnie o wiele bardziej pracowity niż na przykład podczas świąt Wielkiej Nocy.

Które z wykonywanych kolęd są najbliższe Pani sercu?

Z tych tradycyjnych niewątpliwie i to od dziecka, i nie tylko dlatego, że była ona ulubioną naszego papieża Jana Pawła II, jest kolęda „Oj maluśki, maluśki". W pamięci, z dzieciństwa najbardziej utkwiło mi śpiewanie tej kolędy przez naszego wuja, który pięknie śpiewał basem. Niesamowicie wzrusza mnie fragment:
„Cy nie lepiej by Tobie, by Tobie,
siedzieć było w niebie.
Wsak Twój Tatuś kochany, kochany,
nie wyganiał Ciebie"
Oczywiście w naszym domu zawsze śpiewało się kolędy. Bardzo lubię „Tryumfy Króla Niebieskiego". Lubię również „Lulajże Jezuniu" za jej liryczność. Kiedy występuję, wykonuję wiele różnych kolęd m.in. obok tradycyjnych kolędę katyńską i warszawską. Wykonuję również kolędy skomponowane przez Zygmunta Koniecznego do słów Agnieszki Osieckiej napisane specjalnie na pokaz szopki krakowskiej w Paryżu. Po wykonaniu swojego repertuaru, proponuję publiczności wspólne śpiewanie. Często widownia tak się rozśpiewuje, że naprawdę trudno jest mi zejść ze sceny i skończyć koncert.

Czy są święta, które utkwiły Pani najbardziej w pamięci?

Święta Bożego Narodzenia w stanie wojennym. Dla nas wszystkich z Piwnicy pod Baranami były wyjątkowo smutne. Piwnica była oczywiście zamknięta, a my nagle pozostaliśmy bez możliwości spotkania i podzielenia się, jak zawsze, opłatkiem. Na pewno szczególna była również wigilia w 1996 roku, kiedy przy stole wigilijnym usiadła z nami do wieczerzy, Agnieszka Osiecka. Sama bardzo chciała do nas przyjechać. Te święta były wyjątkowo wesołe. Okazało się, że były to jej ostatnie święta. Od tego momentu, a także po śmierci Piotra Skrzyneckiego coraz częściej w czasie świąt Bożego Narodzenia przychodzą refleksje o życiu, relacjach z ludźmi i o tych, którzy są już po drugiej stronie. Ale święta to dla mnie także wiele radości. Bóg się rodzi, a jego narodziny zapowiadają odnowę.

Ile osób w Pani domu zasiada do Wigilii?

Święta Bożego Narodzenia zawsze obchodzimy w domu rodzinnym. To mama jest główną dowodzącą. W naszym domu nigdy nie było tłumów. Obchodziliśmy je raczej w ścisłym rodzinnym gronie. W czasach mojego dzieciństwa oczywiście spędzaliśmy święta z dziadkami. Wielkim wydarzeniem były święta, kiedy przyjeżdżał do nas brat mamy. Wuj był emigrantem, który w czasie wojny był żołnierzem Armii Krajowej, a po jej zakończeniu musiał zostać w Anglii. Po raz pierwszy przyjechał do nas dopiero bodaj w 1960 roku.

Wigilia rozpoczyna się wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej gwiazdki?

Raczej się tak nie zdarza. Prawie zawsze do świątecznego stołu siadamy około godz. 19. Wszyscy odmawia-

my pacierz, łamiemy się opłatkiem. Delektujemy się świątecznymi potrawami. Po zupie grzybowej przychodzi aniołek, co oczywiście oznacza, że rozpakowujemy prezenty, które cały wieczór czekają pod choinką. Najbardziej lubię prezenty-niespodzianki. Mogą to być drobiazgi, ale ważne, żeby były ładnie opakowane i by było ich całe mnóstwo. W naszym domu dużym powodzeniem cieszą się książki, kalendarze ścienne, ozdoby choinkowe i słodycze. Ja około godziny 24 jestem już wykończona, ale jeśli za oknem jest piękna zima i świeży śnieg, to czasem wybieram się na pasterkę.

Jakie potrawy znajdują się na świątecznym stole?

Moja mateczka nie pozwoli sobie odebrać palmy pierwszeństwa w kuchni. Ona uwielbia przygotowywać święta i oczywiście na stole musi znaleźć się 12 potraw. Każdy w domu lubi coś innego. Ja wprost uwielbiam czapki prawdziwków, wcześniej namoczonych w wodzie, panierowanych i smażonych na maśle. Wigilia nie obeszłaby się bez smażonego karpia oraz zupy grzybowej. Na stole pojawiają się również kluski z makiem, groch z kapustą. Na deser jemy tzw. łamańce. Przyrządza się je w następujący sposób: do parzonego w mleku maku dodaje się bakalie i kawałki czekolady. Wszystko mieszamy, aż powstanie jednolita masa. Na koniec wkłada się do tego kruche ciasteczka w kształcie aniołków i gwiazdek. Przed podaniem na stół, do łamańców dodajemy prawdziwą bitą śmietanę.

Które z polskich zwyczajów kultywuje się w Pani domu?

Trzeba koniecznie schować łuskę z świątecznego karpia do portfela. To gwarantuje dostatek finansowy przez cały rok. Oczywiście zawsze jest na stole dodatkowe nakrycie. Ten zwyczaj po śmierci taty nabrał w naszym domu szczególnego znaczenia. Pod obrusem znajduje się sianko, a na samym środku stołu jest figurka małego Jezusa w żłobku. Na talerzyku położony jest opłatek. W naszym domu nigdy nie było zwyczaju odwiedzania się w pierwszym dniu świąt. Tego dnia także robienie czegokolwiek było kategorycznie zabronione. Odwiedzanie było możliwe dopiero w drugim dniu świąt. Oprócz tradycji domowych mamy jeszcze obyczaje „Piwnicy pod Baranami".

Na czym one polegają?

Zwyczaj, o którym opowiem stworzyliśmy wspólnie z Jackiem Wójcickim i Zbigniewem Preisnerem. I właściwie powstał on już po śmierci Piotra Skrzyneckiego. W drugi dzień świąt panowie przebierają się za diabły, ja oczywiście za anioła i wędrujemy z kolędą po naszych przyjaciołach nie tylko z Piwnicy. Odwiedzaliśmy m.in. Jerzego Turowicza i Zygmunta Koniecznego. Ale najzabawniejsza historia wiąże się z kolędą u Andrzeja Sikorowskiego, który nas w ogóle nie rozpoznał, wysłał do nas swoją córkę, która chciała nam wręczyć za kolędowanie 10 złotych.

Czy te święta z jakiegoś powodu będą szczególne?

W tym roku po raz pierwszy przedstawimy połączony projekt. W Pałacu Krzysztofory, miejsc, gdzie znajduje się wystawa pokonkursowa szopek oraz prezentacja szopki neapolitańskiej, 29 grudnia, razem z Jackiem Wójcickim zaśpiewamy kolędy. W tym dniu będą dwa koncerty dla publiczności: o godzinie 17.00 i 20.00. Repertuar, dla wielu na pewno zaskakujący, niech pozostanie na razie tajemnicą.

Joanna Korn
fot. Rafał Korzeniowski

Szopka Włodzimierza Łesyka, 1985 r.

ANNA SZAŁAPAK wychowywała się w rodzinie z tradycjami krakowskimi. Z domu wyniosła szacunek dla korzeni i tradycji. Stąd też i wybór studiów: etnografia na Uniwersytecie Jagiellońskim. W uniwersyteckim zespole „Słowianki" przetańczyła całe studia. Chciała tańczyć, a nie śpiewać, bo nie lubiła być w chórze. Kochała także śpiew – stąd wzięła do ręki gitarę i nauczyła się akompaniować. Śpiewała w domu – dla samej siebie i dla znajomych. W 1979 roku zdecydowała się zaprezentować publicznie swe umiejętności wokalne. Wystąpiła w Piwnicy Pod Baranami. I tak rozpoczął się okres regularnych występów piwnicznych, trwający aż do śmierci Piotra Skrzyneckiego w 1997 r. Śpiewała piosenki skomponowane przez Krzysztofa Rychlika, Zbigniewa Preisnera, Jana Kantego Pawluśkiewicza, Zbigniewa Raja i czołowego kompozytora piwnicznego – Zygmunta Koniecznego.

Jednocześnie koncertuje w kraju i za granicą, przedstawiając przygotowane przez siebie spektakle muzyczne: „Z czego składa się świat" [1987], „Koncert kolęd z szopką krakowską w tle" [1990], „Żywa woda" [1997]. Wykonuje utwory najsłynniejszych poetów i kompozytorów polskich, m.in. Agnieszki Osieckiej, Ewy Lipskiej, Czesława Miłosza, Zygmunta Koniecznego, Andrzeja Zaryckiego, Zbigniewa Preisnera, Jana Kantego Pawluśkiewicza. Jej najnowsza płyta to „Serca na rowerach. Piosenki do wierszy Ewy Lipskiej" do których muzykę skomponowali Andrzej Zarycki, Andrzej Sikorowski i Seweryn Krajewski.

Niemal jednocześnie z występami w Piwnicy rozpoczęła pracę w Muzeum Historycznym miasta Krakowa w Dziale Folkloru i Tradycji Miasta, który od wielu lat prowadzi samodzielnie, pełniąc funkcję kustosza. Steruje organizowaniem dorocznych konkursów szopek krakowskich, a także urządzaniem wystaw pokonkursowych tych wyjątkowych dzieł sztuki. Opiekuje się też Lajkonikiem, który raz w roku – w pierwszy czwartek po święcie Bożego Ciała, wyrusza w pochodzie po krakowskich ulicach.

Święta z pomysłem

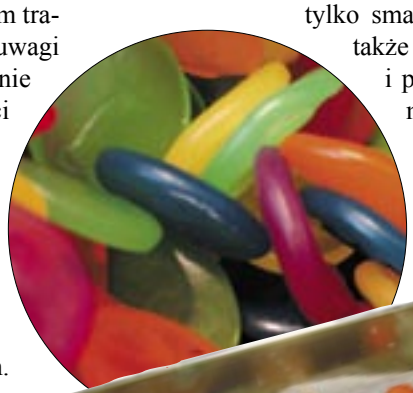
Święta Bożego Narodzenia są okresem wyjątkowo kolorowym, radosnym i nacechowanym pozytywnymi emocjami. Ich atmosferę można wyczuć w domu, na ulicy i w pracy. Wszystkie punkty handlowe dekorują ozdoby choinkowe, kuszą świątecznie opakowane towary, do zakupów zachęcają specjalnie przygotowane promocje. Także apteki zmieniają swój wystrój, modyfikują asortyment i przygotowują świąteczne „zaplecze".

Wydaje mi się, że opracowując plan marketingowy apteki na ten „gorący okres", warto pomyśleć o tym, jak podzielić się z naszymi pacjentami czymś więcej niż tylko marżą.

Chciałabym zaprezentować kilka pomysłów stawiających na indywidualne podejście do pacjentów. Sądzę, że szczególną uwagę należy poświęcić pacjentom lojalnym naszej aptece, bo to właśnie z nimi w tym czasie najłatwiej zbudować lub utrwalić pewną szczególną więź. Wszak święta to okres, w którym tradycyjnie poświęcamy więcej uwagi osobom bliskim i znajomym. A nie da się ukryć, iż kłopoty i radości „stałych bywalców" stają się po trosze naszymi…

Jedną z lepszych stron świąt – zaraz obok leniuchowania i prezentów – jest łasuchowanie. Częstowanie słodyczami jest powszechnym i dobrze przyjętym zwyczajem. Jeśli zdecydujemy się na obdarowywanie nimi pacjentów, to dla maluchów najlepiej wybrać cukierki witaminowe. Może te, które na co dzień mamy w sprzedaży? Dla dorosłych wybrałabym słodkości chociaż trochę kojarzące się z apteką – ziołowe lub miodowe. Aby nikomu nie było przykro, dobrze mieć w zanadrzu coś bez cukru – przecież aptekę licznie odwiedzają cukrzycy.

Zamiast cukierków mogą być również kruche ciasteczka – na pewno będą wyglądały bardziej „domowo". Słodkości można przygotować osobiście lub zlecić to zadanie profesjonalnej ciastkarni. Ci, którzy znają sekret wypiekania „chińskich ciasteczek", mogą pokusić się o umieszczenie w nich optymistycznych przepowiedni dotyczących zdrowotnej pomyślności pacjentów w nadchodzącym roku. „Ciasteczko z wróżbą" ma nie tylko smakować, ale także bawić – i pozostawiać miłe wrażenie.



GWIAZDA BETLEJEMSKA

Coraz częściej w naszych domach podczas Bożego Narodzenia pojawia się poisencja, zwana gwiazdą betlejemską, czyli wilczomlecz nadobny (Euphorbia pulcherrima Willd. ex Klotzsch syn. Poinsettia pulcherrima).

Krajem jej pochodzenia są Meksyk i Ameryka Centralna, skąd w 1834 pierwsze okazy przywędrowały do Europy. Nazwa potoczna poinsecja pochodzi od nazwiska hobbysty botanika Joela Poinsettiego Nazwa wilczomlecz związana jest z białym sokiem, który roślina wydziela nawet przy

Składanie życzeń to jedna z najsilniej zakorzenionych świątecznych tradycji. Na pewno będziemy składać je naszym pacjentom. Wielu z nich pracownicy apteki znają z imienia i nazwiska. Może warto uczynić pewien wysiłek i zaprojektować karty świąteczne, które wypisane będą specjalnie dla nich? Karty można wysłać lub wręczyć pacjentom, których znamy i sąsiadom apteki. Taka karta świąteczna mogłaby mieć kształt lub kolor kojarzący się z daną apteką (Eskulap, waga, moździerz, serce). Oprócz życzeń na rewersie takiej karty można umieścić treści podkreślające charakter nadawcy – np. wypróbowany przepis na wino farmaceutyczne, domowy sposób na powstrzymanie kaszlu, wierszyk lub anegdotę związaną ze zdrowiem, medycyną lub farmacją. Mogą to też być treści „od serca" – nasz przepis na wigilijną rybę lub rodzinne świąteczne ciasto. Może to być także zdjęcie pracowników apteki. Co i jak? – podpowie nam wyobraźnia.

Również od pomysłowości i pracowitości wykonawcy zależy, jak duża część karty będzie zindywidualizowana – czy tylko adresat, czy również podpis i treść. Dzisiaj ogromną pomocą i podpowiedzią służą drukarnie, dla których wybrany projekt nie będzie trudny do zrealizowania.

W okresie przedświątecznym szczególną uwagę należy zwrócić na naszych najmłodszych pacjentów. Wszak św. Mikołaj i Gwiazdka istnieją głównie dla nich. Maluchy zwykle są bardzo podekscytowane perspektywą otrzymania prezentów i już od początku grudnia zajmują się prawie wyłącznie wysyłaniem listów na biegun północny.

Aby trochę uszczęśliwić najmłodszych, można przygotować konkurs o tematyce „Kiedy jestem chory". Dla uczestników można przygotować upominki od Mikołaja „dla najgrzeczniejszego małego pacjenta", a dla zwycięzców – jakąś wyjątkową atrakcję. Jeśli apteka dysponuje miejscem na korkową tablicę, można przygotować z tych prac piękną wystawę. Na pewno takie „dzieła" zainteresują nie tylko twórców, ale również członków lokalnej społeczności i przypadkowych pacjentów. Będą ciekawą i oryginalną reklamą naszej apteki. Przyjemnie jest sprawiać dzieciom radość. Ponadto – warto, aby mali pacjenci nas lubili, bowiem ich siła perswazji, jeśli chodzi o zakupowe decyzje rodziców, jest bardzo duża.

Wiele aptek może pozwolić sobie na ustawienie w ekspedycji pełnowymiarowej choinki. Aż się prosi, aby znalazły się pod nią prawdziwe prezenty! W zależności od zasobności aptecznej kasy można ufundować kilkadziesiąt, albo nawet kilkaset drobnych upominków, które znajdą się pod aptecznym bożonarodzeniowym drzewkiem. Można skorzystać z prezentów, jakie podsuwają nam firmy specjalizujące się w marketingu aptecznym lub skorzystać z własnych pomysłów. Moim zdaniem, na podarki nadadzą się ziołowe herbatki, małe słoiczki miodu, sole kąpielowe lub ozdoby choinkowe. Bardzo podobają mi się plecione z wikliny aniołki. Mogłyby to być – „anioły, stróże zdrowia".

Mam również propozycję dla wszystkich tych, którzy w swojej roli za pierwszym stołem nie czują się z różnych powodów najlepiej. Niechętnie wychodzą do pacjentów, nie potrafią wręczać prezentów i nie przepadają za składaniem życzeń. Święta to znakomity moment, aby zbliżyć się do ludzi.

Odrobina otuchy to najpiękniejszy prezent, jaki możemy ofiarować naszym pacjentom. I naprawdę nic nie kosztuje.

mgr farm. Olga Sierpniowska
fot. archiwum

jej najmniejszym uszkodzeniu.

W warunkach naturalnych krzew ten osiąga wysokość nawet do 3 m. Poinsecja jest rośliną zieloną, gęsto rozgałęzioną. Swoją atrakcyjność i nazwę nawiązującą do Gwiazdy Betlejemskiej zawdzięcza liściom przykwiatowym o szerokiej gamie kolorów, od czerwonego poprzez kremowy, aż do białego.

Kupując tę piękną, wigilijną roślinę należy zwrócić uwagę na to, iż jest to roślina ciepłolubna, która źle znosi niskie temperatury. Zatem w grudniu nie powinno się kupować jej na ulicy, lecz w kwiaciarni. Podczas transportu należy roślinę odpowiednio zabezpieczyć owijając ją papierem lub folią. Po przyniesieniu do domu poinsecję należy ustawić na oknie unikając w ten sposób nagłej zmiany temperatury, a dopiero po kilku dniach można ustawić doniczkę w głębi pokoju. Objawy przemrożenia to żółknięcie i opadanie liści. Poinsecji nie należy narażać zarówno na przeciągi, jak i suche i gorące powietrze. Doniczkę umieszczamy z dala od kaloryferów. Optymalna temperatura to ok. 20°C.

Uwaga:
Sok z poinsecji zawiera estry diterpenowe i bywa drażniący, dlatego też końcówki łodyg po ścięciu należy przypalić nad świecą. W przypadku kontaktu ze skórą należy sok natychmiast zmyć wodą. Szczególnie groźne jest dostanie się wydzieliny poinsecji do oczu, wtedy trzeba po obfitym przemyciu ich wodą udać się okulisty.

(tb)
fot. archiwum

JEMIOŁA

W okresie Bożego Narodzenia w wielu domach gości jemioła. Powinna zawisnąć w centralnym miejscu domu, aby jej dobroczynna moc mogła promieniować bez zakłóceń. Podobno przynosi szczęście i zgodę.

Niektórzy przypisują jemiole właściwości afrodyzjaku i chyba nie bez kozery, bo pod jemiołą można się całować. Zwyczaj całowania pod jemiołą wywodzi się przypuszczalnie z XVII-wiecznej Anglii. Jemioła kojarzy się z samymi przyjemnościami. Jemioła pospolita to jedyna w Polsce roślina nie zapuszczająca korzeni do ziemi i chyba jedyny półpasożyt, któremu przypisuje się tyle szczęściodajnych właściwości. Już celtyccy kapłani składali jej hołd jako lekowi na wszystkie choroby. W starożytnym Rzymie kleisty miąższ owoców jemioły wykorzystywany był w pułapkach jako lep. Nazwa jemioły *viscum* oznacza po łacinie lep
Surowcem są młode pędy i liście. Ziele zawiera: flawonoidy, aminy (m.in. cholina, histamina), trójterpeny, kwasy organiczne (m.in. kwas kawowy), wiskotoksyny (0,05 - 0,1%). Wyciąg z ziela obniża ciśnienie tętnicze krwi, działając bezpośrednio na serce. Stosowany jest przy podwyższonym ciśnieniu krwi lub jego zmianach pod wpływem bodźców psychicznych, w okresie pokwitania, pomocniczo przy miażdżycy. Owoce jemioły są silnie trujące. (ed)

Fot. archiwum

Leśna

Nadchodziło pierwsze Boże Narodzenie bez Taty. Święta bez Niego były ponurą perspektywą. Zaproszenie do leśniczówki spadło jak z nieba.

Do leśniczówki pojechałam wraz z mamą. Stół był nakryty białym obrusem spod którego wystawały źdźbła siana. Pod oknem stała choinka czubem wbijająca się w sufit. Własnoręcznie wykonane pierniko we ozdoby, łańcuchy pracowicie sklejane przez dzieci od kilku tygodni, bibułkowe jeżyki, bombki, czerwone jabłka i orzechy pomalowane na złoto błyszczały kolorowo razem z migoczącymi lampkami. Dawały poczucie spokoju, dostatku i radości. Pod sufitem wisiała okazała jemioła. Po domu plątały się zaniepokojone dziwnym zachowaniem domowników psy, a przy kominku mrucząc sennie wygrzewały się dwa ogromne koty.

Gdy zasiedliśmy do stołu pierwsza gwiazda świeciła już od dawna Pan Antoni, gospodarz domu, odmówił modlitwę, wziął opłatek i dzieląc się nim ze wszystkimi składał życzenia zdrowia, spokoju i radości. Stale myślałam o Tacie... Na brzegu stołu stał pusty talerz...

Kolacja składała się z więcej niż 12. dań, bowiem pani domu wzniosła się ponad wszelkie szczyty. Śledzie we wszelkiej postaci, zupa rybna i barszczyk z kiszonych buraczków, rozpływające się w ustach pierogi z grzybami, kapusta z grochem, makiełki i kluski z makiem. Na półmiskach pyszniły się karp i miętus w galarecie, nadziewany szczupak, karp po żydowsku i karp smażony, sandacz w śmietanie, lin na nie-

Wigilia

biesko, sum nadziewany sardelami i okonie z rydzami z patelni. Stół się uginał. A na koniec pan Antoni nalał po kieliszeczku orzechówki własnej roboty – na dobre trawienie i rozgrzewkę przed drogą na Pasterkę..

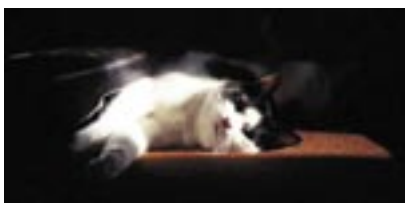
Na dworze powitał nas siarczysty mróz, a nogi zapadały się w śniegu prawie do kolan. Celem naszym były stajnia, obora, owczarnia i chlew. Gospodarz chlebem podzielił się ze swoimi zwierzętami, a gospodyni jeszcze rzuciła do kurnika trochę ziarna.

Droga do wiejskiego kościółka wiodła przez las. Kiedy znikły światła leśniczówki, dookoła zapanowała kompletna ciemność. Tylko smuga śnieżnej bieli wskazywała drogę. Z oddali dochodziły jeżące skórę na plecach odgłosy mówiące, że nie jesteśmy sami w tym lesie. Szło się trudniej niż dało się przewidzieć. Prowadziła nas GWIAZDA widoczna na czarnym niebie. Czy ta betlejemska?

Wraz ze światłami kościoła dotarły do nas kolędy. W pełnej blasku szopce leżało Dzieciątko, a Maryja i św. Józef spoglądali na pokłon Trzech Mędrców. Pośród nich biegały żywe jagniątka. Radość z narodzin Jezuska i wspólne kolędowanie sprawiły, że w naszych sercach zagościła błogość.

Do leśniczówki wróciliśmy szosą. Droga była dłuższa o 2 kilometry, ale łatwiejsza. A potem przy choince były prezenty. A to kamizelka dziergana rękami gospodyni, a to skarpety z owczej wełny czy słoik konfitur. Przy piernikach, pierniczkach, maku z miodem i orzechami, makowcach i orzechowym torcie radośnie kolędowaliśmy jeszcze przez kilka godzin. Narodził się Pan.

Anka Domańska
fot. archiwum



Kutia

Jest tradycyjną potrawą kuchni polskiej. Na Podlasiu to niemalże obowiązkowe danie wieczerzy wigilijnej.

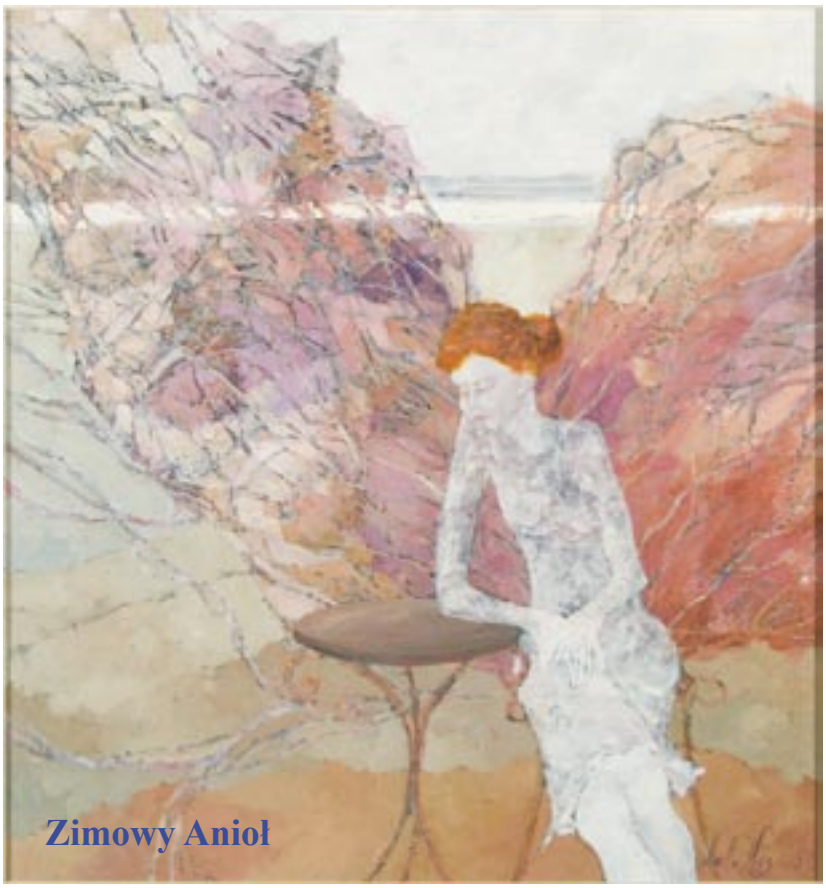
Zazwyczaj robiona jest z pszenicy, mleka, ziaren maku, miodu, orzechów, rodzynek, migdałów i innych smakowitości. Najpierw łuskaną pszenicę (nie za dużo) należy zalać wodą i gotować do miękkości, uważając jednak, aby się nie rozgotowała. Po ugotowaniu odcedzić i wystudzić. W tym czasie można przygotować mak. Trzeba go zalać wrzącą wodą i chwilę pogotować. Po odcedzeniu zmielić go przez maszynkę z gęstym sitkiem. Następnie do maku dodać miód (najlepszy spadziowy) oraz sparzone rodzynki i drobno pokrojone orzechy z migdałami. Wszystko razem wymieszać. Gotową kutię włożyć do salaterki i wstawić na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem na stół dodać trochę mleka. Potrawa ta smakuje wybornie, dlatego niewiele jej zostaje na później. Je się ją z łamańcami, na które przepis podaje Anna Szałapak (str.25). *(zs)*

Przepis na pierogi rozpływające się w ustach:

Weź 4 żółtka i 4 łyżki gęstej, dobrej śmietany. Wgnieć mąki, ile się da. To proporcja.
Na 100 pierogów trzeba ok. 10 żółtek i 10 łyżek śmietany. A mąki? Tyle, ile się wgniecie. Pierogi nadziać można wszystkim, co przyjdzie do głowy: kapustą z grzybami, farszem grzybowym, a nawet owocami.

Smacznego
(ed)

Fot. archiwum



Zimowy Anioł

Kolęda

Aniołowie, aniołowie biali,
na coście to tak u żłobka czekali,
pocoście tak skrzydełkami trzepocąc
płatki śniegu rozsypali czarną nocą?

fragment wiersza K. K. Baczyńskiego

Martta Węg w 2002 r. ukończyła z wyróżnieniem studia w Europejskiej Akademii Sztuk w Warszawie na Wydziale Malarstwa w pracowni prof. Barbary Szubińskiej. W 2005 roku otrzymała w Londynie nagrodę „Vernissage Graduate Art Prize in Painting 2005 oraz we Francji Honorowy Medal Miasta Bourg-la-Reine. Dwukrotnie uhonorowana stypendium artystycznym Ministra Edukacji Narodowej. Uczestniczka wielu wystaw indywidualnych i zbiorowych w Polsce i zagranicą, m.in. w Paryżu w Galerii Art Presént, w Londynie w The Bloxham Galleries, we Włoszech w Gallerii Arte Bersani i w Arnhem w Holandii. Obrazy artystki znajdują się w kolekcjach prywatnych w kraju i zagranicą oraz we włoskim muzeum Pinacoteca Comunale di Finale Ligure.

Świąteczny dyżur

Pracy w ten szczególny dzień jest o wiele więcej niż normalnie Inne apteki są nieczynne, więc cały ruch przypada na apteki całodobowe – z mgr farm. Mariolą Nayigiziki rozmawia Jacek Świdziński.

Pani magister, świąteczny dyżur w aptece takiej, w której Pani pracuje – całodobowej – to przymus czy dobra wola?
Zdecydowanie dobra wola. Staramy się dzielić te dyżury świąteczne po równo; ktoś, kto nie pracował w poprzednie święta, pracuje w trakcie najbliższych. Ale nie na zasadzie przymusu, lecz wewnętrznego porozumienia. Jest to dyżur dodatkowo płatny.
Czy ma Pani doświadczenia z takiego dyżuru? Jak on wygląda: cięższy niż zazwyczaj, lżejszy?
W tej aptece pracuję od około dwu lat i jeszcze nie miałam zajętych świąt. Ale z poprzedniej pracy wiem, jak to smakuje. Można przeżyć, choć pracy w ten szczególny dzień jest o wiele więcej niż normalnie. Wbrew pozorom Boże Narodzenie czy Wielkanoc to nie są święta, które nam, farmaceutom, przynoszą odpoczynek. Inne apteki są nieczynne, więc cały ruch przypada na placówki całodobowe. Do tej apteki można przyjść o każdej porze, każdego dnia, więc pacjenci odruchowo kierują się w naszą stronę. Przychodzą do nas w przypadkach nagłych, bo ktoś zachorował, bo zabrakło jakiegoś leku; ale przychodzą do nas pacjenci w przypadkach banalnych: żeby uzupełnić zapas plastrów, żeby był w domu jakiś lek w rodzaju kropli żołądkowych czy środka przeciw przeziębieniom. Teraz przychodzą do nas nawet po zakupy pod choinkę.
Czy w świąteczne dyżury bywa w aptece niebezpiecznie, zwłaszcza nocą?
W naszym przypadku zagrożenia specjalnie nie odczuwa się. Obok jest

Fot. autora

parking strzeżony, z drugiej strony sklep całodobowy, a apteka wyposażona jest we własny system stałego monitoringu. Nie należy się obawiać, ale należy być ostrożnym...
Jaka jest klientela takiej apteki całodobowej?
W ciągu powszedniego dnia przybywają do nas przede wszystkim mieszkańcy okolicznych bloków. Ale w ciągu dyżurów świątecznych, a także w nocy trafiają do nas pacjenci z całej Warszawy, a także spoza niej.
Dziękuję za rozmowę, życzymy Pani i wszystkim pracującym w te dni aptekarzom spokojnego dyżuru w nadchodzące święta.

Dam Ci serce szczerozłote, dam konika cukrowego…

Gdy Marek Grechuta zaśpiewał te słowa – wspomina Krystyna Janda – oszalałam, podobnie jak wszystkie dziewczyny w Polsce.

Trudno było powstrzymać ogromne emocje biorąc, pod uwagę elektryzujące napięcie emanujące z postaci szczupłego mężczyzny o twarzy subtelnej, a niekiedy przyrównywanej do twarzy anioła. I taki pozostał do ostatnich chwil swojego życia. Szczupły, delikatny, z ciepłym uśmiechem i dobrotliwym, wydawało się, wszystko rozumiejącym na tym świecie – spojrzeniem.

Polecam tę książkę zatytułowaną tak po prostu **„Marek Grechuta"** autorstwa **Wojciecha Majewskiego**. Wielkim jej atutem jest to, że została napisana również przez muzyka, choć należącego do młodszego pokolenia niż Grechuta, próbującego dociec w czym tkwił fenomen tego artysty.

Wojciech Majewski wywodzi się z rodziny muzyków. Ojciec to już historia polskiego jazzu, a brat Robert jest znakomitym trębaczem i kompozytorem. Oczywiście autor książki, Wojciech Majewski, jest również wszechstronnie wykształconym muzykiem jazzowym i pedagogiem. W 2001 roku wydał album „Grechuta" z jazzowymi interpretacjami utworów Marka Grechuty, z którym później zagrał na jego płycie „Niezwykłe miejsca".

Książka powstała w wyniku wieloletnich kontaktów i rozmów z Markiem Grechutą, a także z artystami, którzy blisko stykali się ze wspaniałym twórcą, Janem Kantym Pawluśkiewiczem, Grzegorzem Turnauem, Krystyną Jandą. Na pewno w pamięć oglądających festiwal Opole 1977 zapadła oryginalna interpretacja piosenki „Guma do żucia" przez Krystynę Jandę. A czy pamiętamy lub wiemy, kto był autorem tej piosenki? No właśnie, Marek Grechuta. A Janda otrzymała za tę piosenkę jedną z głównych nagród.

Jan Kanty Pawluśkiewicz, utalentowany kompozytor i pianista, współtwórca klimatów krakowskiej Piwnicy pod Baranami, to również kompozytor piosenek Grechuty.

Autor przywołuje wspomnienia wymienionych artystów, a także wielu innych błyszczących w kulturze polskiej, jednym tchem określających twórczość Marka Grechuty i jego samego jako niepowtarzalne zjawisko muzyczne. Marek Grechuta tworzył w oparciu o swoje własne poetyckie teksty, a także interpretował miedzy innymi poezję Stanisława Ignacego Witkiewicza, Stanisława Wyspiańskiego. Interesował się również malarstwem i tak powstały piosenki inspirowane obrazami Modiglianiego, Toulous-Lautreca, Maneta. Zresztą piosenki te znalazły się na płycie zatytułowanej „Unikaty" załączonej do tej książki. Pochodzą z Festiwalu Piosenki Studenckiej w 1984 roku, festiwali opolskich w latach 1976 i 1979, a także unikalne nagranie zarejestrowane w mieszkaniu artysty pod znamiennym tytułem „Całe życie przed tobą". Jego piosenki przepojone są wiarą w nadzieję, miłość i marzenia.

Wojciech Majewski pisząc o takim zjawiskowym artyście rozpoczyna opowieść zdaniem: *„Grechuta przybył z nieznanej krainy, by spełnić swą misję i pewnego dnia odejść…"* a kończy książkę słowami: *„Marek Grechuta nie przyszedł na niczyje miejsce i nie będzie przez nikogo zastąpiony"*.

Fot. okładki - autor

Można zadać pytanie, kim był Marek Grechuta? Czy może cherubinkiem przynoszącym radość i marzenia?

Pozostając w tym refleksyjnym nastroju przypomniał mi się wiersz Gałczyńskiego, związany ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia, który tak oto się kończy…

Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie
Blask świeczek złotem zasnuwa,
a z kąta, z ust brata, płynie
kolęda na okarynie:
LULAJŻE, JEZUNIU,
MOJA PEREŁKO,
LULAJŻE, JEZUNIU,
ME PIESCIDEŁKO.

Być może, tym cherubinkiem jest Marek Grechuta nucący gdzieś tam wysoko wesoła kolędę.

Wojciech Majewski „MAREK GRECHUTA", wydawnictwo Znak, Kraków 2006

Fot. archiwum redakcji

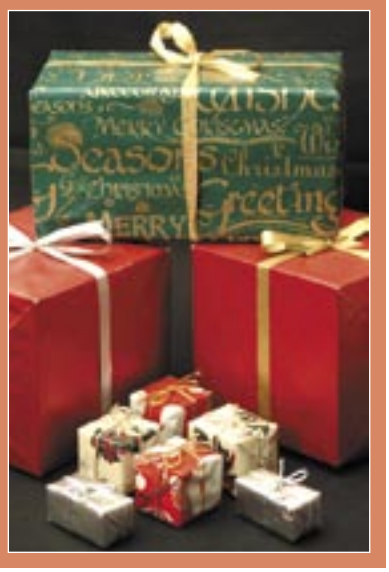
DZIESIĘCIOLECIE DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI ROZWOJU WYDZIAŁU FARMACEUTYCZNEGO W LUBLINIE

W roku 1944 Lubelska Izba Aptekarska zaproponowała władzom powstającego Uniwersytetu im. M. Curie –Skłodowskiej powołanie dodatkowo Wydziału Farmacji obiecując pomoc w jego tworzeniu. Aptekarze zarejestrowani w Lubelskiej Izbie Aptekarskiej dotowali Wydział do roku 1950, do czasu upaństwowienia aptek!

W 1996 roku powstała Fundacja Rozwoju Lubelskiego Wydziału Farmaceutycznego. **Patronem Fundacji jest mgr farm. Witold Łobarzewski, pierwszy prezes Lubelskiej Izby Aptekarskiej.** W ciągu 10 lat istnienia Zarząd Fundacji przekazał na potrzeby Wydziału ponad 500.000 zł. Fundacja zakupiła aparaturę naukową dla większości Zakładów Wydziału. Nowa aparatura umożliwiła usprawnienie i unowocześnienie toku studiów farmaceutycznych.

Od 2005 roku Fundacja ma status Instytucji Pożytku Publicznego.

(oprac. zs)



Fot. archiwum

Święty Mikołaj ma kwaterę w Laponii

Święty Mikołaj ma kwaterę główną w Laponii i stamtąd, na saniach zaprzężonych w reny, wyrusza w grudniową podróż do dzieci na całym świecie, czasami nawet podrzucając coś grzecznym rodzicom!

Trudno odgadnąć, czemu w czasach samolotów i pociągów TVG, wiekowy, bądź co bądź, święty, konsekwentnie upiera się przy tak tradycyjnym środku transportu. I zimno, i wietrznie, i śnieg pada na głowę, ale cóż, przyzwyczajenie jest drugą naturą nie tylko człowieka, ale i świętych.

Każdy, jeśli tylko ma możliwość, może złożyć Mikołajowi osobistą wizytę. Mikołaj przyjmuje gości przez cały rok. Trzeba się dostać do Finlandii, a dalej samolotem lub wygodnym pociągiem do Rovaniemi, stolicy Laponii. Przed dworcem czeka autobus nr 8, wskakujemy i po kwadransie już jesteśmy w wiosce Świętego Mikołaja, leżącej dokładnie na kręgu polarnym – 66º32'35'' szerokości geograficznej północnej.

Wioska, położona wśród przepięknego, zimowego lasu, wygląda jak senne marzenie zakochanego cukiernika! Jest to zespół budynków z sosnowych bali, wspaniale pachnących żywicą, w którym jest kościółek, i poczta, i małe muzeum, i oczywiście całe mnóstwo sklepów z pamiątkami pod tytułem „Św. Mikołaj & Co". Na poczcie coś dla wygodnickich na gotowym formularzu – nawet w języku polskim! – można napisać list do Świętego Mikołaja lub wysłać życzenia świąteczne. Miłe dziewczyny w czerwonych czapeczkach z białym pomponem zapytają od razu, czy życzenia mają być przechowane i wysłane na Boże Narodzenie. List do Świętego Mikołaja można też wysłać z rodzimej poczty za rogiem, na znany wszystkim adres „Święty Mikołaj, Laponia, Finlandia". Tamtejsi pocztowcy mają już spore doświadczenie z taką korespondencją. W ubiegłym roku nadeszło z Polski aż 10238 listów, wyprzedziła nas tylko Wielka Brytania i Korea z Japonią.

Na ścianach poczty wisi galeria listów we wszystkich możliwych językach świata z prośbami i życzeniami – cała paleta dziecięcych marzeń – od nowej studni w afrykańskiej wiosce i pokoju w Izraelu do motocykla w Stanach lub nowego komputera w Japonii. W pokoju obok można uwiecznić się z jednym ze służbowych, sklonowanych Mikołajów, a potem otrzymać stempel oficjalnie potwierdzający złożenie wizyty. Kto nie ma ochoty na zdjęcie ze Świętym i jego doklejaną brodą – może nabyć stosowny strój z czapką, butami, płaszczem i wypchanym renem na dokładkę i w święta zadawać szyku w towarzystwie niebanalną kreacją.

W wiosce wszystko się kręci wokół brodatego Świętego: pocztówki, figurki, wisiorki do kluczyków, skarpetki, czapeczki, sweterki, buty, a nawet hamburgery „Santa Claus", które przypominają do złudzenia te z McDonalda, tylko są trochę droższe – opłata klimatyczna! Amatorzy mocnych trunków mogą zaopatrzyć domowy barek w buteleczkę przedniego koniaczku w kształcie legendarnego biskupa z Myrry.

Dla młodszych wiekiem gości urządzono Park Dziwów, który jest otwarty w lecie oraz od 6 do 24 grudnia. Można tu spotkać trolle – takie skandynawskie krasnoludki, wiedźmy i strachy rodem z Kalevali, jest też małe ZOO z młodymi renami ostro ćwiczącymi przed castingiem na zaprzęg do mikołajowych sań.

Do Rovaniemi można wybrać się w grudniu na specjalną wizytę, połączoną z dwoma noclegami – jeden w prawdziwym lodowym hotelu – z kuligiem saniami zaprzężonymi w reny i olbrzymim ogniskiem płonącym w kopnym śniegu. Trzeba jednak wiedzieć o tym, że w owym czasie pielgrzymuje tam spora część dziecięcej Europy i okolic. Nierozsądny rodzic, któremu nieopatrznie wypsnęła się taka propozycja, chcąc mieć spokój w domu, najdalej w maju powinien myśleć o rezerwacji.

W czasie gdy dziatwa szaleje w Parku Dziwów pod opieką wyszkolonych, różnojęzycznych animatorów, rodzice uwolnieni na chwilę od ukochanego potomstwa mogą dla odsapnięcia zrobić 1,5 km spacer do prawdziwego koła polarnego. Nie wolno zapomnieć o dowodzie pobytu, czyli zdjęciu pod kamiennym obeliskiem. Będzie się czym chwalić. Geograficzne dane na obelisku nie są już prawdziwe, bo krąg polarny każdego roku przesuwa się o ułamek sekundy, ale któż by się przejmował takimi drobiazgami!

Po zaliczeniu wszystkich atrakcji i, stosownie do wieku, opici grzanym winem z korzeniami lub czekoladą z miodem, żegnamy szanownego Mikołaja, szepcząc Mu gorączkowo w ucho, aby o nas nie zapominał!

Mariola Krapf

Fot. archiwum

Wigilia
w innych krajach

Wigilia w Polsce jest świętem bardzo rodzinnym, uważanym za najważniejszy dzień w roku. Jednak w wielu krajach nie ma ona takiego znaczenia. Podobnie jak u nas Wigilię obchodzi się na Litwie, w Czechach i na Słowacji.

Kolację, w polskiej tradycji postną, rozpoczyna łamanie się opłatkiem i modlitwa. Na stole, przykrytym białym obrusem, z wiązką sianka pod spodem, ustawia się jedno puste nakrycie. Jest symbolicznie przeznaczone dla niezapowiedzianego gościa, natomiast dawniej dla ducha przodków. Niegdyś wigilijna kolacja była mocno związana ze światem duchów, a dusze zmarłych krewnych były szczególnie wyczekiwane tego wieczoru. Dlatego, aby nie wyrządzić krzywdy przybyłym na nią, nie należało zajmować miejsca siedzącego bez uprzedniego jego zdmuchnięcia, bo na nim już mogła siedzieć dusza.

Zwyczaj łamania się opłatkiem jest poza Polską (z wyjątkiem Litwy) nieznany. W wielu krajach nie ma też postu, ani pasterki, jak np. w USA, natomiast w Holandii pasterka jest jedyną mszą w roku, podczas której kościoły są pełne. W **Wielkiej Brytanii** Wigilii nie obchodzi się. W pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia charakterystycznym daniem obiadowym jest pieczony indyk z borówkami.

Wigilii nie ma również w **Holandii** i coraz częściej w **Belgii,** gdzie Wigilia jest coraz częściej zamieniana na uroczyste śniadanie świąteczne w restauracji. We **Francji** najważniejszy jest obiad świąteczny z pasztetem z gęsiej lub kaczej wątróbki, ostrygami i wędzonym łososiem. W **Danii** podczas Wigilii podaje się pieczoną kaczkę, a na zakończenie ryż z owocami. W **Austrii** na wigilijnym stole znajduje się karp lub kaczka, a w **Niemczech** kiełbaski i sałatka kartoflana. **Boliwijczycy** w Wigilię święcą własnoręcznie wykonane figurki. Następnie trwa całonocna zabawa. W **Kolumbii** świętuje się już od 8 grudnia, przystrajając krzewy ozdobami i lampkami. Nie ma wieczerzy, ale po ostatniej mszy świętuje się przez całą noc. W **Meksyku**, gdzie święta są obchodzone w atmosferze religijnej, typowym zwyczajem jest piniata (zabawa polega na strąceniu specjalnie przygotowanej kuli wypełnionej przeważnie słodyczami, których uczestnicy starają się zebrać jak najwięcej).Na **Filipinach** przez cały okres Adwentu zdobi się domy i ulic i przedstawia się szopkę z udziałem aktorów, a w **Kamerunie**, gdzie święta przypadają na okres wakacji i wzmożonych prac polowych, Wigilia jest dniem wolnym; pali się wówczas ogniska, czyta Biblię i śpiewa pieśni.

(oprac. ed)

„Mój kwiat napełniał całą planetę swoją wonią...”

„Mały Książę” Antoine de Saint-Exupery

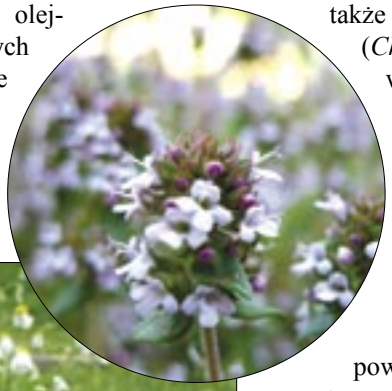
Aromaterapia – leczenie zapachami

Zmysł powonienia odgrywa ważną, choć często niedocenianą rolę w ludzkim życiu. Jak wielka jest potęga zapachów, świadczyć mogą zbliżające się święta Bożego Narodzenia, pełne orzeźwiającego aromatu przystrojonej choinki i świątecznych wypieków. Odczuwanie tych zapachów zawdzięczamy obecności olejków eterycznych, które oprócz właściwości aromatycznych mają zastosowania lecznicze.

Początków stosowania roślin aromatycznych i olejków eterycznych poszukiwać należy w najstarszych źródłach historycznych. Już 3500 lat p.n.e. w starożytnym Egipcie stosowano rośliny aromatyczne, zaś w okresie III Dynastii Faraonów (ok. 2650-2575 p.n.e.) upowszechnił się zwyczaj balsamowania i mumifikowania zwłok przy użyciu m.in. gumożywic, cedru, goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu, rumianku i jałowca. Co ciekawe, w XX wieku, kiedy otwierano pochodzące z tego okresu grobowce, nadal wyczuwalny był delikatny aromat tych roślin. Dalszy rozwój wiedzy dotyczącej leczniczych właściwości roślin aromatycznych zawdzięczamy naukowcom i lekarzom starożytnej Grecji i Rzymu. Szczególnie zainteresowany leczniczymi właściwościami roślin aromatycznych był Hipokrates, nazywany „ojcem medycyny” oraz Dioskorydes, autor „*De Materia Medica*”. Ważną rolę odegrał także perski lekarz, filozof i uczony – Avicenna, który udoskonalił proces destylacji olejków eterycznych. Od tego okresu lecznicze zastosowanie roślin aromatycznych, w tym aromaterapia, cieszyła się dużym zainteresowaniem, zaś w ostatnich latach można zaobserwować jej szczególnie intensywny rozwój.

Aromaterapia jest dziedziną medycyny alternatywnej zajmującą się zastosowaniem leczniczym naturalnych olejków eterycznych.

Twórcą terminu „aromaterapia” był francuski chemik, badacz olejków eterycznych Rene-Maurice Gatefosse. Współczesna aromaterapia korzysta zarówno z tradycyjnej wiedzy o działaniu zapachów na stan emocjonalny, nastrój i samopoczucie człowieka, jak również z wyników doświadczeń prowadzonych w celu oceny aktywności biologicznej olejków eterycznych oraz wyizolowanych z nich związków chemicznych. Badania te pozwoliły na potwierdzenie ich przeciwdrobnoustrojowej aktywności (np. *Thymi oleum, Caryophylli oleum*) w stosunku do wielu patogenów, w tym również antybiotykoopornych szczepów bakterii. Udowodniono także właściwości przeciwzapalne (*Chamomillae oleum*), rozgrzewające (*Rosmarini oleum, Eucalypti oleum* oraz *Sinapis oleum*), żółciopędne i żółciotwórcze (*Menthae piperitae oleum*) oraz wykrztuśne (*Anisi oleum, Serpylli oleum*, *Eucalypti oleum*) olejków eterycznych.



Olejki eteryczne są odpowiedzialne za aromat ziół stosowanych w kuchni – bazylii, oregano, majeranku, liścia laurowego oraz ziela angielskiego, jak również mieszanek przyprawowych np. ziół prowansalskich (mieszanki ziół z Prowansji, regionu położonego na południu Francji zawierającej m.in. rozmaryn, tymianek, cząber ogrodowy i majeranek) i pieprzu ziołowego (składającego się z kolendry, kminku, majeranku, gorczycy, liścia laurowego i ostrej papryki). Specyficzny za-

pach piernika pochodzi od dodanych do ciasta przypraw korzennych (mieszanka imbiru, cynamonu, kardamonu, goździków, gałki muszkatołowej, kolendry i ziela angielskiego), do makowca dodajemy olejek migdałowy, zaś cynamon doskonale podkreśla walory smakowe i zapachowe szarlotki.

Aromaterapia nie zaleca podawania doustnego olejków, ze względu na ich dużą aktywność biologiczną oraz działanie drażniące. Podstawowe zasady stosowania aromaterapii przedstawione zostały przez Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne jako tzw. „*Dekalog Aromaterapii*". W myśl dekalogu należy używać tych olejków lub mieszanek olejków, których zapach najbardziej odpowiada pacjentowi. Należy jednocześnie pamiętać, że w mieszance nie powinno znajdować się więcej niż pięć olejków. Dawkowanie olejku zależy od jego rodzaju oraz techniki podawania. Generalnie w aromaterapii istnieją dwie drogi podania olejków eterycznych – przez skórę i poprzez inhalację, przy czym należy podkreślić, że żaden olejek eteryczny nie powinien być stosowany na skórę bez uprzedniego rozcieńczenia w tzw. nośniku. Jako nośniki stosowane są różnego rodzaju oleje, najpopularniejsze z nich to olej arachidowy, migdałowy, słonecznikowy, sezamowy lub oliwa z oliwek. Inhalacje olejków eterycznych znalazły zastosowanie m.in. w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i gardła (kataru, kaszlu, przeziębienia, zapalenia zatok i gardła), bólów głowy, stanów zmęczenia, nadpobudliwości i zaburzeń snu. Najprostszą techniką inhalacji jest wdychanie olejku nakroplonego na chusteczkę higieniczną w ilości 2-3 kropli lub wkroplonego do naczynia z ciepłą wodą. Można oczywiście używać specjalnych kominków aromaterapeutycznych, w których olejek (5 do 10. kropli) jest podgrzewany i dzięki temu efektywniej paruje, roznosząc dookoła przyjemną woń. Dobry efekt przynosi także zastosowanie różnego rodzaju inhalatorów, rozpylaczy lub nawilżaczy powietrza.

Działanie olejków eterycznych podanych na skórę jest uzależnione od stanu zdrowia skóry, jej temperatury oraz właściwości nośnika w którym rozpuszczony jest olejek. Najpopularniejsze techniki stosowania olejków na skórę to kąpiele, masaże i kompresy z dodatkiem olejków eterycznych. Kąpiele pomagają w leczeniu dolegliwości fizycznych (bóle mięśni, choroby skóry), jak również tych o podłożu psychicznym (np. bezsenności). Dodatek olejku jałowcowego (*Juniperi oleum*), cedrowego (*Cedri oleum*) lub olejku drzewa herbacianego (*Melaleuca oleum*) do kąpieli znakomicie leczy bądź wspomaga leczenie stanów zapalnych skóry. Jeżeli stosujemy kąpiele aromaterapeutyczne, to należy pamiętać, że olejek (10 do 15. kropli) powinien być rozpuszczony w ½ szklanki pełnotłustego mleka przed dodaniem do wody, oraz unikać jednoczesnego ▶

Inhalacje z użyciem olejków eterycznych są zalecane w leczeniu następujących dolegliwości:

INFEKCJI GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH
anyżowy (*Anisi oleum*);
cynamonowy (*Cinnamomi oleum*);
cytrynowy (*Citri oleum*);
drzewa herbacianego (*Melaleuca oleum*);
eu**kaliptusowy** (*Eucalypti oleum*);
goździkowy (*Caryophylli oleum*);
hyzopowy (*Hyssopi oleum*);
miętowy (*Menthae piperitae oleum*);
sosnowy (*Pini oleum*)
ZMĘCZENIA
bazyliowy (*Basilici oleum*);
jałowcowy (*Juniperi oleum*);
kolendrowy (*Coriandri oleum*);
kminkowy (*Carvi oleum*)
BEZSENNOŚCI
jałowcowy (*Juniperi oleum*);
lawendowy (*Lavandulae oleum*);
melisowy (*Melissae oleum*)

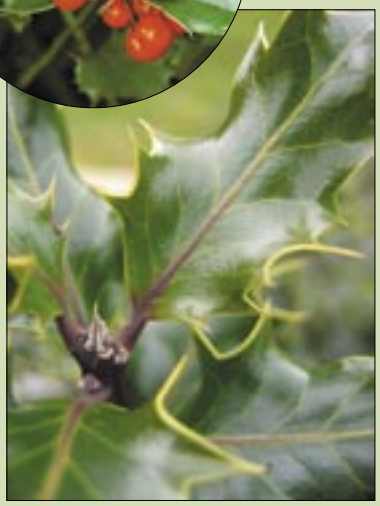
• Olejki eteryczne są substancjami o właściwościach drażniących, dlatego podczas ich stosowania zawsze należy zachować ostrożność. Ponadto powinny być przechowywane w oryginalnych, odpowiednio oznakowanych i zaopatrzonych w dozownik (kroplomierz) pojemnikach w miejscu niedostępnym dla dzieci.
• Jeżeli olejek dostanie się do oka, należy przemyć je dużą ilością pełnotłustego mleka. Do zmywania olejków, np. z powierzchni skóry nie należy stosować wody, lecz wspomniane wcześniej mleko lub olej roślinny. W przypadku wystąpienia wysypki skórnej po podaniu olejku eterycznego należy zaprzestać jego stosowania.

OSTROKRZEW

W okresie Bożego Narodzenia coraz częściej, prócz choinki i jemioły, w naszych domach goszczą świąteczne stroiki z ostrokrzewem.

W krajach anglosaskich ostrokrzew jest jednym z głównych symboli Bożego Narodzenia.
Już Druidzi czcili ostrokrzew, który zimą zachowuje zieleń. Średniowiecze uznawało ostrokrzew za cudowną roślinę, która odstraszała czarownice i chroniła przed urokami. Wierzono, że gałązki ostrokrzewu przynoszą szczęście i pokój.
Indianie Ameryki Południowej mieli praktyczne zastosowanie liści ostrokrzewu paragwajskiego – warzyli wspaniały napój dodający energii, znany dzisiaj jako Yerba Mate . Wierzono, że zwalcza głód, odmładza on ciało, oczyszcza krew *ze złego*, wzmacnia włosy i zwiększa siły.
Napar Yerba Mate zawiera witaminy A, C, E, B1, B2, ryboflaminę, magnez, wapń, żelazo, sód, potas, mangan, krzem, fosfor, siarkę, kwas cytrynowy,
Można w nim znaleźć również mateinę (związek z grupy isantyn), która działając pobudzająco jednocześnie obniża ciśnienie krwi.

(ed)



Fot. archiwum

używania płynów pianotwórczych. Technika masażu aromaterapeutycznego z zastosowaniem olejku jałowcowego, hyzopowego (*Hyssopi oleum*), imbirowego (*Zingiberi oleum*), cedrowego, cynamonowego (*Cinnamomi oleum*), cytrynowego (*Citri oleum*), lawendowego (*Lavandulae oleum*) lub goździkowego (*Caryophylli oleum*), jak również ich mieszanin jest szczególnie skuteczna w leczeniu chorób reumatycznych (RZS, ChZS). Przed wykonaniem masażu olejek rozpuszczamy w odpowiednim nośniku, najczęściej w ilości 3-6 kropli olejku eterycznego na 10 ml nośnika.

Bardzo ważna jest kwestia jakości stosowanych olejków eterycznych. Zawsze należy kupować olejki z pewnego źródła, posiadające na opakowaniu dokładne informacje odnośnie rośliny, z której zostały otrzymane (nazwa łacińska), czystości oraz zgodności z normami obowiązującej Farmakopei Polskiej, Farmakopei Europejskiej lub Międzynarodowej Organizacji Normalizacji (ISO). Oczywiście do celów leczniczych nadają się jedynie czyste, nie zawierające żadnych dodatków olejki eteryczne pochodzenia naturalnego.

Przy wielu dolegliwościach kurację olejkową można stosować samodzielnie, lecz przed pierwszym zastosowaniem danego olejku powinien zostać przeprowadzony skórny test alergiczny. Taki test można wykonać samodzielnie. W tym celu kroplę olejku lub mieszanki należy rozpuścić w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzeć w skórę za uchem albo na mostku. Jeżeli w ciągu 24 godzin nie pojawi się czerwony odczyn, swędzenie lub pieczenie, olejek może być stosowany. W przypadku dzieci, alergików, astmatyków i kobiet w ciąży stosowanie olejków powinna zawsze poprzedzić konsultacja z aromaterapeutą, lekarzem, lub farmaceutą. Dla osób chorych na epilepsję przeciwskazane są olejki: eukaliptusowy (*Eucalypti oleum*), hyzopowy (*Hyssopi oleum*), jałowcowy (*Juniperi oleum*), koprowy (*Foeniculi oleum*), piołunowy (*Absinthii oleum*), rozmarynowy (*Rosmarini oleum*), szałwiowy (*Salviae oleum*) i wrotyczowy (*Tanaceti oleum*). ■

mgr farm. Łukasz Świątek
fot. Stanisław Kwiatkowski

Literatura:

Barnes J., Williamson E. M. http://www.rpsgb.org.uk;
Bensouilah J. *Int. J. Aromatherapy* (2005) 15: 134–140;
Bird SR. *Int. J. Aromatherapy* (2003) 13: 185-195;
Burkhard P.R., Bukhard K., Haenggeli C.A., Landis T. *J. Neurol*. 1999: 246(8): 667-670;
Eileen D. Cristina *Home Health Care Management & Practice*. 2004 16(6): 474-479;
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne; www.pta.org.pl;
Saint-Exupéry A. Mały Książę. Przekład: Jan Szwykowski. Inst. Wyd. PAX, Warszawa 1998;
Wolski T., Baj T. *Aromaterapia.* 2006; 12: 10-18.

Choinka – bez recepty

- Nasza aptekę świątecznie udekorujemy na 6 grudnia, na Mikołajki. – opowiada mgr Magdalena Leszczyńska, kierowniczka apteki znajdującej się w Warszawie. – Tradycyjnie będzie to choinka, a ponadto przy każdym z okienek znajdą się świąteczne ozdoby.

Apteka działa przy dużym centrum handlowym i otwarta jest w przysłowiowy świątek, piątek i niedzielę, średnio dziennie obsługuje 450 pacjentów. Ale w ostatniej dekadzie grudnia ta liczba wzrasta do 600. i więcej osób.

Przełom listopada i grudnia to dla nas dni wytężonej pracy – mówi mgr Leszczyńska. *– Są po temu dwie przyczyny. Po pierwsze, wraz z nastaniem czasu zimowego szybko wzrasta liczba przeziębień, angin i grypy. A po drugie – im bliżej świąt, tym więcej zakupów prezentowych, takich jak preparaty witaminowe (zwłaszcza dla dzieci), a dla osób starszych środki na wzmocnienie (zwłaszcza oparte na miłorzębie) czy kosmetyków, w jakie można zaopatrzyć się w aptece. W tej ostatniej grupie królują środki ochrony i pielęgnacji skóry (kremy, żele).*

Kilka kilometrów dalej na Bródnie działa apteka nastawiona przede wszystkim na klientelę z pobliskich blokowisk. Tu wszyscy się znają, a osoby starsze wpadają do „swojej" apteki nie tylko w celu realizacji recepty, ale również – na pogawędkę. Panie magister są miłe i wyrozumiałe. Znają wielu pacjentów, wiedzą o ich dolegliwościach (tych prawdziwych i tych – czasami – domniemanych...), kiedy trzeba – służą radą.

Świąt oczekuje się tutaj bez niepokoju: wiadomo, że ruch będzie większy niż zazwyczaj, wiadomo, że obok tradycyjnego w grudniu popytu na środki przeciw przeziębieniom wzmożona fala zakupów sięgnie po środki neutralizujące dolegliwości żołądkowe, wątrobowe i – hm... – wynikające z nadużycia napitków. W okresie przedświątecznym również i w tej aptece spodziewają się zwiększonej sprzedaży kosmetyków, preparatów witaminowych, ziołowych środków na wzmocnienie, itd. Już na przełomie listopada i grudnia apteka dobrze zaopatrzyła się w artykuły mogące być prezentami pod choinkę. Pacjenci chętnie kupują specyfiki ładnie opakowane, a jeśli do właściwego produktu doda się jakiś drobiażdżek, jakąś torebkę, bombkę, pędzelek do oczu i bóg jeden wie co tam jeszcze, wówczas sukces handlowy jest murowany – usłyszałem w aptece.

Kolejna apteka, którą odwiedziłem, położona jest w samym sercu warszawskiego Śródmieścia. Wokół niej dziesiątki, o ile nie setki siedzib firm i ich przedstawicielstw.

– Sądząc po powtarzających się twarzach, gros naszych pacjentów to mieszkańcy okolicznych ulic. – mówi mgr farm. Marta Kulińska, pracownik apteki. – *Gdy do świąt Bożego Narodzenia pozostaną dwa tygodnie, a tym bardziej tydzień – będzie tu tłoczno. Ale to chyba dobrze, prawda? Dobrze dla nas, aptekarzy, i dobrze dla naszych pacjentów...*

Potem przychodzi styczeń i zaczynają się spokojniejsze dni. No, chyba że pojawi się (odpukać!!!) epidemia grypy. Ale jej nikt nie wypatruje.

Nasza spontaniczna sonda upewnia w jednym: zawód aptekarza i praca w aptece ma charakter służby. I w końcu nie ma w tym nic dziwnego: zawsze chodzi tu o ludzkie zdrowie, a często – nawet o życie. A służba to służba, nawet z choinką w tle...

Jacek Świdziński
fot. autora

lokata na lata

do 5,8%

o stałym oprocentowaniu

na 12 miesięcy

SKOK STEFCZYKA

www.skokstefczyka.pl
infolinia: 0 801 600 100 (koszt połączenia lokalnego)
lub 058 782 93 00

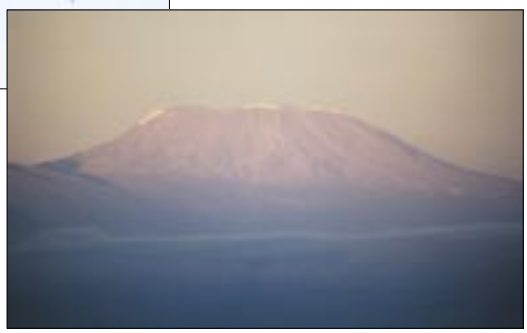
Sylwester globtrotera

„Czy możesz mi zdradzić słodką tajemnicę, gdzie w tym roku spędzamy Sylwestra? Już i tak się z tym nosisz jak kura z jajkiem" – zwracam się do mężczyzny mojego życia zanurzonego po pas w pudle po telewizorze, udającym od 30. lat prowizoryczny magazyn map z całego świata. „W samolocie!" – dudni z pudła obszerna i ze wszech miar wyczerpująca informacja. „Przynajmniej nie będę musiał wysłuchiwać, że nie masz co na siebie włożyć!"

Jak wszystkim wiadomo – pożegnać stary rok można w najrozmaitszy sposób, uzależniony od gustu, stanu zdrowia, wieku i zasobności portfela. Można na własnych śmieciach solo, można i w towarzystwie niewielkiego, najwyżej 20-osobowego grona znajomych, kiedy to Pani domu już wczesnym popołudniem słania się na nogach po zakończeniu przygotowań „małego przyjątka", można też wyciągnąć z sejfu garnitur z brylantów po prababci hrabinie i zadawać szyku na balu w Operze

Wiedeńskiej. Tu warunkiem, oprócz pokaźnej sumy pieniędzy, jest posiadanie wśród najbliższych przyjaciół np. kanclerza Austrii. Niezwykle pomaga to w skutecznym pozbyciu się walorów pieniężnych, tj. nabyciu biletów na bal! O takich drobiazgach, jak stosowna do okoliczności kreacja, nie ma co wspominać, bo przy już poniesionych kosztach to będzie po prostu mały pikuś. Możliwości jest wiele i z pewnością dla każdego z nas znajdzie się coś odpowiedniego.

A tak a propos samolotu – jeden z Sylwestrów rzeczywiście przeżyliśmy w samolocie, lecącym z Zürichu przez Nairobi do Dar-al-Salam. Po obowiązkowym szampanie i kanapkach z kawiorem pilot zrobił nam wspaniałą niespodziankę – prezent od siebie i linii lotniczych – wykonał pętlę nad samym kraterem Kilimandżaro i przy wspaniałej widoczności mogliśmy podziwiać szczyt królewskiego wulkanu. Cały samolot gwałtownie przechylił się na jedno skrzydło i to bynajmniej nie z powodu niespodziewanego manewru – po prostu wszyscy pasażerowie, nawet ci „ob-



latani" na tej trasie, przykleili się z aparatami fotograficznymi i filmowymi do okien po jednej stronie, bo gratka była niemała.

Zaklinanie Nowego Roku

Zanim powitamy Nowy Rok nadchodzi chwila zadumy. Zanim huczna zabawa rozpocznie się na dobre, warto podsumować mijający czas. To dobry moment na przyjrzenie się popełnionym błędom, zastanowienie się nad przyczynami niepowodzeń.

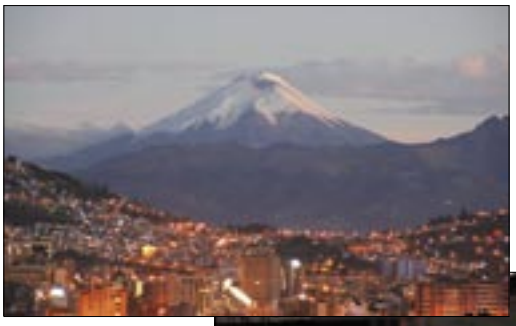
To również dobra chwila na - obiecuję, że zacznę chodzić na basen, rzucę palenie, będę więcej czasu spędzać z rodziną, nauczę się języka, codziennie będę się gimnastykować...

Wielkie postanowienia noworoczne podejmowane w nastroju chwili często nie mają szczęścia, niestety, być zrealizowane. Czy warto zatem je podejmować i narażać się na gorycz niespełnienia? Może zamiast nakładać na siebie kolejne obowiązki włączyć muzykę i cieszyć się radością sylwestrowej nocy...

A gdy przyjdzie pora wypełniania przyjętych postanowień robić to najrzetelniej jak potrafimy.

(ed)

Do jednych z najbardziej żywiołowo spędzonych Sylwestrów zaliczam ten **w stolicy Ekwadoru – Quito**. W wystawnych restauracjach i hotelach bawili się tam tylko



ostrożni turyści oraz ekwadorska śmietanka towarzyska – tak żeby się można było pokazać, żeby było z pompą i drogo, czyli pod tytułem: „Popatrzcie, stać mnie na to!" Kilka razy taniej i na pewno kilka razy fajniej można było spędzić tę noc tak jak jej mieszkańcy – czyli wprost na ulicy. Stroje dowolne, od kreacji chyba ex-ślubnych do dżinsowych, od masek maszkaronów z obowiązkowymi motywami diabła, anioła i śmierci do normalnych „świątecznych" ciuchów. Konkurencyjna muzyka z ustawionych wzdłuż ichniej Marszałkowskiej namiotów, występy teatrów, kabaretów i orkiestr ulicznych, jak również indywidualnych, domorosłych artystów – to wszystko pulsowało życiem, śmiechem, tańcem i kolorami przed naszymi oczyma w obłędnym korowodzie. Koło północy zmęczeni upałem – a na dokładkę Quito leży na wysokości ponad 2000 m n.p.m., więc i co nieco bez tchu – biorąc przykład z innych, klapnęliśmy na krawężniku z butelkami piwa w ręku. „Co prawda to miejsce w loży głównej uwiera mnie nieco w niewymowną, ale za to widok – z pierwszej ręki!" – sapnęłam do mojego ślubnego nieszczęścia, odrywając go jednocześnie od kontemplacji baaaardzo głębokiego dekoltu jego sąsiadki na brukowcu.

Momentu północy nie dało rady przegapić! Rozległo się bicie dzwonów, a potem tak straszliwy wrzask, gwizdy, łomot bębnów i wycie piszczałko-fletów, że aż spłoszone wrony, z równie głośnym krakaniem, setkami zerwały się z okolicznych drzew i dołączyły do ogólnej kakofoni. Ludzie rzucali się sobie na szyję z życzeniami, przy czym stopień zażyłości nie miał absolutnie żadnego znaczenia, każdy, kto akurat był pod ręką, obdarzany był szczodrze przez wybuch uczuć sąsiada. Przekonałam się o tym, gdy jakiś kurduplowaty (jak prawie wszyscy) Manuel w indiańskim meloniku na głowie wziął mnie w muskularne objęcia i jakoś niespieszno mu było się odkleić!

Fanom **USA** może niezbyt się spodoba to, co teraz piszę, ale uważam, że obywatele tego kraju najmniej fantazyjnie żegnają Stary Rok.

Co prawda – zaczynają dosyć wcześnie, bo już około 18:00 i, zależnie od stanu, z obowiązkowym BBQ, czapeczkami, trąbkami, serpentynami i wstążeczkami, najczęściej w barwach narodowych oraz ogromną choinką na Madison Square. O północy orkiestra gra tusz, następuje odliczanie sekund, skrupulatne wypicie szampana po złożeniu życzeń i „po plotkach", jak mówi zaprzyjaźniony Ślązak. O godzinie 0:15 personel sprząta opustoszałe sale. Oczywiście, proszę wnieść poprawki na dodatki narodowościowo – geograficzne, jako że np. w Nowym Orleanie bawią się inaczej niż w Salt Lake City, ale „białego mazura" o 5:00 rano to Amerykańce nie wymyśliły!

Jednym z najbardziej niezapomnianych był Sylwester, a raczej

jego zakończenie **w Lamu** (**Kenia**, godzina lotu od Mombasa), które stało się niemal omenem na cały rok. Sam Sylwester był raczej tradycyjny, z olbrzymim, świeżo złapanym homarem, szampanem i popisami tańców lokalnych, ale tylko dla gości hotelowych. Lamu jest jednym z głównych ośrodków religijnych islamu w Kenii, więc i personel zbytnio nie podniecał się naszymi zwyczajami, bo to dla nich nie data Nowego Roku. Za to z samego rana, kiedy chciałam położyć skacowaną głowę w mizernym cieniu palmy, wróciłam do rzeczywistości w sposób zdecydowanie brutalny. Na ten sam pomysł – ukojenia skołatanego po imprezowaniu łba – wpadła również czarna mamba, gwoli ścisłości jeden z najmniej sympatycznych okazów gadów afrykańskich. Z okrutnym wrzaskiem: „nioka, nioka!" (wąż w Ki-swahili) pobiłam wszelkie rekordy olimpijskie w biegu z przeszkodami, a nie mniej przerażona mamba szurnęła w druga stronę. Słysząc mój wrzask, czarni pracownicy hotelu złapali, co kto miał pod ręką, i rzucili się, bynajmniej nie mnie na pomoc, ale w pogoń za mambą. Okazuje się, że owo gadzisko jest dla nich takim delikatesem, jak nie przymierzając dla nas kawior. Mamba została dopadnięta, usmażona i zjedzona

z zachowaniem obowiązującego ceremoniału przez mieszkańców wioski, z której pochodził personel, a mnie pogratulowano dobrego znaku szczęścia na nadchodzący rok.

Jeżeli ktoś z Państwa chce przeżyć **chiński lub wietnamski Nowy Rok,** to przede wszystkim powinien się najpierw zdecydować według którego kalendarza zamierza imprezować. Nasz Sylwester jest obchodzony również i w tych krajach, ale proszę się nie łudzić, to tylko erzatz dla turystów, no i może dla garści tych bardziej zglobalizowanych przedstawicieli

skośnookiej rasy. Prawdziwy Nowy Rok to Święto Tet, przypadające z reguły około połowy lutego i trwające cztery dni. Widoki na ulicach są wspaniałe. Mnóstwo dekoracji, feeria świateł, lampionów, baloników, chorągiewek i posągów bożka powodzenia i pieniędzy – szeroko uśmiechniętego, z workiem złotych monet i teraz już najczęściej kiwającego napędzaną na baterie tłustą łapką. Jest to dzień ważny również z tego powodu, że np. każdemu Wietnamczykowi lub Birmańczykowi przybywa jeden rok w dokumentach, chociażby urodził się ostatniego grudnia!

Stare tradycje muszą być zachowane, więc prawie wszyscy mieszkający po tamtej stronie Wielkiego Chińskiego Muru targają do domu nie choinkę, lecz drzewko mandarynkowe obsypane owocami, które mają przynosić szczęście i dobrobyt w nadchodzącym roku. W północnej części Wietnamu dochodzi do tego obsypane kwiatami karłowate drzewko wiśni – też symbolizujące spokój ducha i nadziei na nadchodzący rok. Można się dobrze uśmiać, widząc mikrego z natury Wietnamczyka na wątłym motorowerze, balansującego na tylnym siedzeniu olbrzymią donicą z drzewiną dwa razy większą od niego samego. Gorzej, jeżeli szczęśliwy nabywca, piastując w ramionach dorodny wiecheć, usiłuje się przed Tobą wcisnąć do zapchanego pociągu...

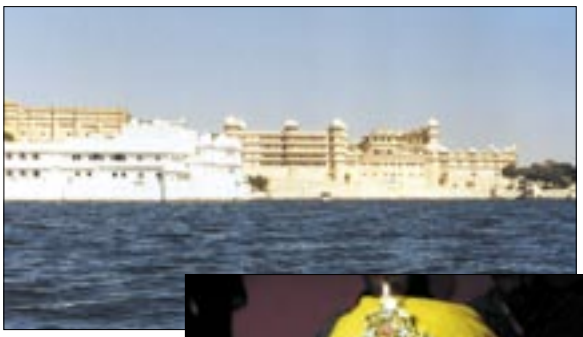
Z dużą pompą, muzyką i tańcem obchodzą Nowy Rok **mieszkańcy wysp Samoa i Pago-Pago** na Południowym Pacyfiku. Można tu obchodzić Sylwestra za jednym razem dwa razy, bo wyspy te leżą prawie na „data line". Od razu zauważyć można różnice społeczno-portfelowe. Śmietanka towarzyska udaje się do restauracji hotelowych, by spędzić tę noc po „europejsku", a tak naprawdę raczej po „amerykańsku". Tu można się dokładnie przekonać, czym odznacza się ta „Creme de la creme"... Sama nie należąc do kobiet z anoreksją, od razu ucieszyłam się, podziwiając obecne damy i mój kompleks „opon Michelina" na brzuszku z trzaskiem wylądował w kącie! Jako że żona jest chodzącym dowodem pozycji i zamożności męża, więc przeciętna waga pań wahała się w granicach 100-150 kilogramów! Misternym aluminiowym krzesełkom niebezpiecznie rozjeżdżały się nóż-

ki! A to i tak pestka w porównaniu z wagą króla Tonga, oscylującą gdzieś w okolicach 325 kg!

Normalni śmiertelnicy bawią się doskonale na licznych „lua-lua". Jest to zbiorowe party dla wszystkich mieszkańców danej wioski. W dostarczeniu jadła i picia partycypują wszyscy tubylcy oraz zaproszeni goście. Wszelkie żywnościowe dobra rozkładane są na długich stołach na głównym placyku, a z boku, na małym podium, usadawia się trzy-czteroosobowa „orkiestra". Nieważne ,że jednym z instrumentów są dwie pokrywki od rondli lub skrzynka po makaronie z naciągniętymi żyłkami albo sznurkami, grunt że daje dźwięk, a zgrabne kuperki tancerek aż migają przed oczyma. Nad kieckami też nie warto się długo zastanawiać, w końcu palm rośnie dookoła, ile się chce,

więc spódniczka z liści palmowych jest gotowa w 10 minut! Co większe strojnisie otulają się w różnokolorowe „pareo", czyli kawałek obłędnie kolorowego materiału zawiązanego na szyi, ewentualnie, zależnie od tego, co chcemy pokazać, pod lub nad biustem – sama wystąpiłam w podobnie skleconej kiecce, sprokurowanej naprędce z hotelowej firanki! Hibiskus we włosy, klapki na nogi – i balujemy!

Problemu „co na siebie włożyć", nie rozwiążesz tak łatwo, gdy na przykład spędzasz Sylwestra **w byłym pałacu maharadży na wyspie koło Udajpuru.** Wiadomo, że zazwyczaj w podróż nie zabierasz



wspomnianej wyżej, diamentowej kolii po babci, więc możesz tylko podziwiać urocze Hinduski w mieniących się wszystkimi kolorami, wyszywanych srebrem lub złotem sari. Do tego kilogramy bransoletek, pierścionków, naszyjników i broszek. Nic dziwnego, najczęściej dziewczyna nosi na sobie cały swój posag. Że sari nie musi być szyte, więc i mnie uratował przydrożny stragan i pomoc zaśmiewających się pokojówek, skutecznie owijających mnie w różnokolorowy kokon. W Indiach w zamożniejszych rodzinach obchodzi się Sylwestra raczej sztywno, na modłę angielską, bo jednak wpływ kultury Anglików i modusu zachowania się towarzyskiego zapuścił głębokie korzonki w hinduskiej „society". Ponieważ jednak Indie są krajem multinarodowościowym i wieloreligijnym, więc i data zakończenia roku jest różna, i sposób obchodzenia też, czyli „każdy sobie rzepkę skrobie". To, co ich łączy, to fakt, że wszyscy Hindusi, w czambuł, jak leci, uwielbiają święta i ceremonie.

Na zakończenie coś z kraju leżacego znacznie bliżej nas, a mianowicie **ze Szwajcarii**. Poważne z natury „serojady" spędzają Sylwestra podobnie do nas, tyle że raczej bez balu do białego rana, kiedy to „pan wodzirej wprost szalał po sali", ale szampan, wino lub piwo leje się strumieniami. Wspaniale jest spędzić tę noc gdzieś w Alpach. Po wystawnej kolacji w domu lub restauracji całe miasteczko gromadzi się na głównym placu pod ratuszem, gdzie są ustawione namioty. Tam można się jeszcze wzmocnić kiełbaskami z grilla, wypić bombę pienistego piwa lub tego, co ma zdecydowanie największe powodzenie w tej temperaturze – grzanego wina lub piwa z korzeniami. Na środku stoi olbrzymi bałwan lub choinka i palą się sosnowe pniaki albo piecyki na węgiel. Dźwięki dzwonów

kościelnych obwieszczają północ i wtedy wszyscy zapalają trzymane w rękach sztuczne ognie. Petardy, „żabki", ognie bengalskie i rakiety idą w ruch. Wśród tłumów uwija się jeden lub dwóch kominiarzy w wyprasowanych garniturach, z kulą i szczotką, obcałowując lub dając się obcałowywać co ładniejszym dziewczynom. Do tego dochodzi policjant, strażnik i listonosz, czyli osobistości pilnujące ładu i porządku w tej alpejskiej społeczności. Najczęściej już koło godziny 2:00 nad ranem, nawet tych najbardziej wytrwałych mróz wygania w ciepłe domowe, knajpiane lub inne pielesze na dokończenie świętowania.

Czyli, jak kto może, jak się da i, najważniejsze, oby nikt nie pozostał samotny w tę noc – tym życzeniem chcę zakończyć snutą przed Państwem wizję sylwestrowego szaleństwa.

Miriam Kocurowska
fot. archiwum autorki

P.S. Należy jednak coś dodać na temat następstw tej upojnej nocy: ból głowy, suszenie, czyli hangover, czyli po prostu kac! Różne kraje wymyśliły rozmaite remedium na tę przypadłość. Szwajcarzy leczą się „Mehlsuppe", czyli zupą z mąki żytniej, dodając tradycyjny Alkaseltzer. W Kazachstanie i Uzbekistanie aplikują sobie kumys, czyli sfermentowane mleko kobyle lub wielbłądzie. Cały Daleki Wschód ratuje się mocno „naciągniętą" zieloną herbatą, a Rosjanie uważają, że nie ma nic lepszego niż „klin" i sok z kiszonej kapusty. W Himalajach leczą Cię zupą z czosnku, normalnie używaną w wypadku choroby wysokogórskiej, wychodząc z założenia że i tak już jesteś „high". Czym byśmy się nie leczyli – proszę Państwa – nie przesadzajmy! ■

suplement diety

LACTORAL

Dobry duszek chroni brzuszek

Nowy smak nektarynkowy

Co to jest LACTORAL junior?

LACTORAL junior jest probiotykiem, suplementem diety zawierającym liofilizowaną zawiesinę żywych bakterii probiotycznych należących do rodzajów *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*, wyizolowanych z przewodu pokarmowego zdrowych, karmionych naturalnie niemowląt, wykazujących prawidłowy skład flory jelitowej. 1 saszetka (1 porcja) preparatu LACTORAL junior zawiera maltodekstrynę, mleko, sacharozę, 10 mld bakterii kwasu mlekowego w następujących proporcjach: *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus plantarum*, aromat identyczny z naturalnym.

Producent

Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED
Spółka Akcyjna; Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków,
tel: (012) 425 25 12, fax: (012) 425 23 18,
e-mail: marketing@bimed.pl

IBSS biomed

WARTA EKSTRABIZNES

Mówimy tym samym językiem.
Językiem Twojej branży.

Znają moją branżę!

Wiemy, że każda branża jest inna i w każdej występują inne zagrożenia. Dlatego proponujemy Ci nowy pakiet ubezpieczeń WARTA EKSTRABIZNES dopasowany do konkretnej, Twojej branży. Nasza oferta dotyczy właśnie Twojej firmy i jej specyficznych potrzeb.

Nowość! najszerszy zakres ubezpieczenia

Teraz, ubezpieczając majątek, możesz wykupić dla swoich pracowników polisę na życie ze zniżką.

KONKURS!

Wykup ubezpieczenie **WARTA EKSTRABIZNES od 16 października do 31 grudnia i weź udział w konkursie**. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody przydatne w każdym przedsiębiorstwie.

www.warta.pl
Infolinia: 0 801 308 308
Opłata jak za połączenie lokalne.

Razem możemy więcej

WARTA
Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji S.A.