

ISSN 1509-0051



Buletyn

Od 1990 roku



Październik '19 Kwartalnik Okręgowej Izby Lekarskiej w Płocku nr 3 (139)

SENIORZY



powyżej 40 użytkowników
125 zł brutto

powyżej 40 użytkowników
59 zł brutto

informacja o kartach

Informacje na temat karty FitProfit znajdą Państwo na stronie www.fitprofit.pl

Informacje na temat karty FitSport znajdą Państwo na stronie www.kartafitsport.pl



Joanna Sokołowska

ODA DO...

Oddaję w Państwa ręce nowy numer *Biuletynu*, prawie w całości poświęcony działalności Komisji Seniorów Płockiej Okręgowej Izby Lekarskiej. Pozwoliłam sobie rozpocząć go wierszykiem, w którym anonimowy autor - i nie jest to, wbrew internetowej opinii, Wisława Szymborska - z przymrużeniem oka wychwala zalety wieku dojrzałego. Czytając sprawozdania z działalności płockich lekarzy - seniorów, oglądając efekty ich pracy twórczej i społecznej, nie sposób się oprzeć wrażeniu, że zachowują do siebie właśnie taki, pełen spokoju i autoironii dystans. Choć na pewno nie mają „wszystkiego” tam, gdzie zaleca literacki Banksy...

Płocki seniorat medyczny spotyka się i wspólnie podróżuje - nie są to wycieczki odległe, ale sprzyjają zacieśnianiu koleżeńskich więzi. To może właśnie dzięki tym spotkaniom lekarze i lekarze dentyści pracujący w Komisji Seniorów mają doskonałe rozeznanie w potrzebach i oczekiwaniach swojego środowiska.

W *Biuletynie* przeczytacie Państwo o takich wyjazdach - do ziemi łowickiej, do arboretum w Rogowie, na plener malarski w Zwierzyńcu. Znajdziecie też relację ze spotkania z lekarzami seniorami, którzy ukończyli dziewięćdziesiąty rok życia. Dzięki zapobiegliwości Hanny Skwarskiej-Porowskiej, wiceprezesa do spraw lekarzy seniorów, ta kilkunastoosobowa grupa spotkała się na kameralnym koncercie dziecięco-młodzieżowego zespołu „Santiago”, prowadzonego przez lekarkę Ewę Magierską i jej męża. Na wniosek H. Skwarskiej-Porowskiej osoby „90+” otrzymały również od samorządu lekarskiego symboliczne wsparcie finansowe.

Z prawdziwą przyjemnością polecam Państwu lekturę fragmentu książki „Sto lat mojego życia”. Jej skrypt, opatrzony autografem, przywiozły do Izby H. Skwarska-Porowska i E. Mazurkiewicz. Autor - chirurg, wieloletni dyrektor szpitala w Sierpcu - Stefan Kośmider na prawie dwustu stronach, w krótkich rozdziałach snuje opowieść, jakby wyjętą z kart powieści Wiesława Myślińskiego. Pokazuje drogę, którą przeszedł z małopolskiej

wsi Ułina Mała przez kolejne etapy edukacji i kariery zawodowej, w zawsze trudnych realiach - przedwojennej, wojennej i powojennej rzeczywistości, aż do dnia dzisiejszego.

Czuję się w obowiązku wspomnieć o tym, o czym nie przeczytacie Państwo w *Biuletynie* - o stałej pomocy, której udzielają sobie wzajemnie na co dzień członkowie Komisji Seniorów. Nie chwalał się tym, ani nie wykazuje jej w żadnych sprawozdaniach. Po prostu, znając potrzeby słabszych kolegów, świadczą drobne uprzejmości. Ktoś komuś robi zakupy, załatwia pomoc w dostaniu się do lekarza, pomaga podczas pobytu w szpitalu. Bo czasem wystarczy zwykły kontakt telefoniczny, by przegonić samotność... Zawsze wtedy pojawia się Elżbieta Mazurkiewicz, Marianna Rybicka czy inni, którzy wiedzą, komu i czego brakuje. Biermy z nich wzór, byśmy i my, za kilka czy kilkanaście lat, stanowili tak zgrane środowisko.

Grupa seniorów to rosnąca liczebnie społeczność, nie tylko wśród lekarzy. W naszym środowisku ta tendencja jest jednak szczególnie widoczna, gdyż osiągnięcie wieku emerytalnego rzadko kiedy wiąże się z zakończeniem pracy zawodowej. Czasem aż trudno oprzeć się wrażeniu, że działalność pewnych placówek ochrony zdrowia wręcz opiera się na pracy lekarzy-seniorów. Fakt ten z pewnością wymaga pogłębionej analizy i dyskusji, w której na jednej szali należałoby położyć pozytywne efekty pozostawiania w zawodzie osób w wieku emerytalnym, na drugiej zaś motywacje ekonomiczne, które zmuszają niejako seniorów do pracy po to, by mogli zachować dotychczasowy standard życia. Zwraca uwagę równoczesny całkowity brak form wsparcia ze strony Państwa dla naszej grupy zawodowej - lekarzom nie przysługują, tak jak innym przedstawicielom tak zwanej „budżetówki”, ani urlopy „na poratowanie zdrowia”, ani preferencyjne zasady korzystania z usług medycznych, o przywilejach wynikających z pracy w godzinach nocnych, czy szczególnego narażenia zdrowotnego nie wspominając. Może o tym powinniśmy mówić najgłośniej na wszelkich protestach dotyczących warunków pracy w opiece zdrowotnej?

I życzymy sobie, byśmy wszyscy kiedyś byli seniorami, bo długość życia lekarzy w ostatnich latach znacznie się skraca...

Co to za życie bywa w MŁODOŚCI !?

Nie czujesz serca... wątroby... kości...

Śpisz jak zabity, popijasz gładko...

i nawet głowa boli cię rzadko.

Dopiero człeku twój wiek DOJRZAŁY!

Odstania życia urok wspaniały...

Gdy łyk powietrza, z wysiłkiem łapiesz...

Rwie Cię w kolanach...

Na schodach sapiesz...

Serce jak głupie szybko ci bije...

Lecz w każdej chwili czujesz że ŻYJESZ !

Więc nie narzekaj z byle powodu

Masz teraz wszystko, czego za młodu

nie doświadczyłeś. Ale DOŻYŁEŚ!

Więc chociaż czasem w krzyżu cię lupie

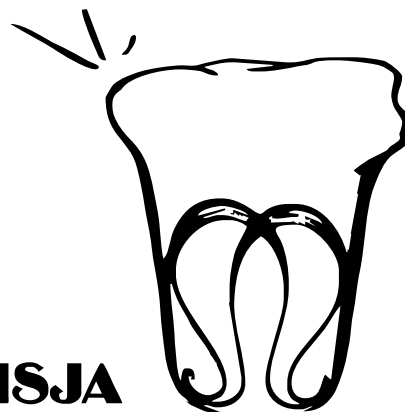
Ciesz się dniem każdym!

Miej wszystko w (...)!!!

„Oda do starości” autor nieznan

Ewa Szczutowska

Od kilku dni polską rzeczywistość obiega informacja o niewątpliwie politycznym sukcesie zachodzącym w pewien sposób o część naszej grupy zawodowej. Wiosenne zapowiedzi polityczne stały się faktem. Dnia 12 września 2019 roku weszła w życie ustawa o opiece zdrowotnej nad uczniami /Dz.U.2019 poz.1078/ uchylając dotychczasowe rozporządzenie z 2009 roku. Zgodnie z zapisami ustawy szkoła musi zapewnić opiekę zdrowotną dla każdego ucznia do ukończenia 19 roku życia - w tym zapewnić dostęp do lekarza stomatologa.



**KOMISJA
STOMATOLOGICZNA**

Dentysta w każdej szkole, czyli co w stomatologii piszczy...

I tu nasuwa mi się refleksja - po 20 latach „reformy” historia zatoczyła koło. W 1999 roku i kilku kolejnych latach nastąpiło systematyczne „niszczenie” opieki stomatologicznej nad uczniami w placówkach nauczania przez instytucje, które dysponowały publicznymi środkami - Kasę Chorych, a następnie NFZ. Reforma zastała np. w Płocku ponad 30 gabinetów stomatologicznych mieszczących się w przedszkolach, szkołach podstawowych i średnich, gdzie lekarze stomatolodzy wraz z personelem dbali o uzębienie dzieci i młodzieży. Była Poradnia Międzyszkolna zapewniająca dostęp do opieki stomatologicznej uczniom, gdzie nie było gabinetu i lekarza dentysty w szkole. Lekarze dentyści zatrudnieni w ośrodkach gminnych czy wiejskich sprawowali aktywną opiekę nad uczniami okolicznych szkół. Podczas zatrudniania młodych lekarzy dentystów w pierwszej kolejności oferowane były placówki szkolne. Było planowe leczenie, coroczne badania, fluoryzacja /m.in. rozdawanie tabletek z fluorem młodszym dzieciom/, edukacja, sprawozdania na koniec roku szkolnego. Podobnie było w Sierpcu, Kutnie, Gostyninie, Łęczycy i w całym kraju. Niektórzy taki model opieki stomatologicznej wspominają dobrze, niektórzy niekoniecznie. I przyszła „reformacja” w postaci kontraktów m.in. stomatologicznych. Na pierwszy ogień likwidacji poszły szkolne gabinety stomatologiczne - bo o dzieci mają dbać rodzice a nie szkoła - tak mówili urzędnicy lekarze. Ileż było nerwów, negatywnych emocji po stronie świadczeniodawcy i satysfakcji po stronie urzędniczej podczas negocjacji - walka toczyła się o każdy gabinet, o każdego lekarza stomatologa - mniejszy kontrakt oznaczał gabinet do zamknięcia, lekarza i personel do zwolnienia z pracy. To były trudne lata. Gabinety w szkołach - nawet te dobrze wy-

posażone były najpierw zamykane - na rok, bo może na przyszły rok uda się wynegocjować korzystniejsze warunki kontraktu; na dwa... Kontrakty z roku na rok były jednak gorsze - gabinety znikaly jedne po drugich - dyrektorzy szkół, przedszkoli jako ich właściciele pozbywali się sprzętu i przeznaczali pomieszczenia na inne cele. Czasami nawet nie było kontraktu i wtedy przyszedł z pomocą Urząd Miasta. Udało się w kilku placówkach szkolnych utrzymać gabinety stomatologiczne. Tak jest w Płocku i kilku innych miastach w Polsce - około 700 gabinetów funkcjonuje w szkołach na różnych warunkach - jako publiczne, finansowane przez samorządy lokalne lub kontraktowe z NFZ.

Jak wspomniałam - historia zatoczyła koło. Stomatologia wraca do szkół. Sukces? Powiedziałabym - smutny frazes. Bo lekarz dentysta wcale nie wraca do szkoły, bo tu wcale nie chodzi o dzieci i ich uzębienie. Ustawa wprowadzona została szybko - jak wiele innych - bez dbania o szczegóły, z wieloma wątpliwościami na które nikt nie zna odpowiedzi. Ale cel jakoby jest szczytny - takie rozwiązanie ustawowe ma spowodować poprawę stanu uzębienia populacji dzieci i młodzieży, które jakie jest akurat nam - lekarzom dentystom - nie trzeba mówić. Wszak przez ostatnie 20 lat za zdrowie dzieci odpowiedzialni byli rodzice.

Zgodnie z obowiązującą ustawą to nie na nas - lekarzy dentyków - państwo „zrzuciło” obowiązek organizacji opieki stomatologicznej. To organ prowadzący szkołę ma zapewnić warunki organizacyjne i zawrzeć umowę z podmiotem o udzielanie świadczeń stomatologicznych dla uczniów danej placówki. Opieka stomatologiczna może być sprawowana w gabinecie stomatologicznym w szkole lub poza szkołą, w podmiocie wykonującym

działalność leczniczą w ramach kontraktu z NFZ lub w dentobusie. Nikt jednak nie wie jak ma wyglądać treść umowy czy porozumienia a wątpliwości jest wiele - inaczej będzie wyglądała umowa dla podmiotu z gabinetem w szkole, inaczej poza szkołą a jeszcze inaczej z podmiotem mającym dentobus.

Lekarz stomatolog czy higienistka stomatologiczna /ustawa w ogóle nie mówi o asystentkach czy pomocach dentystycznych/ pracujący w szkole czy poza szkołą nie są pracownikami szkoły, nie podpisują umów o pracę i nie podlegają służbowo dyrektorowi placówki szkolnej. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za jakość udzielanych świadczeń zdrowotnych, profilaktycznych czy promocji zdrowia.

Świadczenia zdrowotne mają być udzielane uczniom w ramach kontraktu z NFZ przy czym wartość kontraktu nie wzrasta. Świadczeniodawca, który podpisał umowę/porozumienie ze szkołą przekazuje kopię do właściwego oddziału NFZ. Świadczenia uczniom danej placówki w ramach kontraktu ogólnostomatologicznego mają być nielimitowane i udzielane uczniom poza kolejnością.

Lekarz dentysta, który „wejdzie” w ustawowy system jest między przysłowiowym młotem a kowadłem - szkołą i wymogami a płatnikiem, którym jest NFZ. Lekarz dentysta, który podpisał porozumienie ze szkołą - ma obowiązek udzielania świadczeń leczniczych i profilaktycznych zgodnie z Zarządzeniami Prezesa NFZ ale również szerzenia edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia - tylko kto ma za to zapłacić tego już nikt nie określa. Nikt również nie określa sposobu i odpowiedzialności za uczniów, którzy mają dotrzeć do gabinetu poza szkołą, za ewentualne szkody wyrządzone w placówce przez uczniów. Świadczenia stomatologiczne lecznicze udzielane uczniom wymagają pisemnej zgody rodziców przed udzieleniem świadczenia zdrowotnego natomiast świadczenia profilaktyczne udzielane mają być przy braku sprzeciwu ze strony rodziców. Te dokumenty powinny być dostarczone lekarzowi dentyście przez pielęgniarkę szkolną - nie jest obowiązkiem lekarza zbieranie tych dokumentów. Lekarz zobowiązany jest natomiast prowadzić dokumentację medyczną zgodnie z przepisami. Osobą ustawowo zobowiązaną do kontaktu pomiędzy szkołą a lekarzem dentystą jest pielęgniarka szkolna.



Lekarzu dentysto, posiadający kontrakt z NFZ! Nie masz obowiązku podpisywania umowy czy porozumienia ze szkołą. Jednakże jeśli się zdecydujesz - dobrze prześledź warunki - najlepiej, żeby były uzgadniane wspólnie. Zwróć uwagę na zapisy o odpowiedzialności za wymogi organizacyjne; na harmonogram swojej pracy i dopasowywania go do możliwości swoich oraz szkoły; na sposób dostarczenia dokumentów - zgód - za treść i aktualność których odpowiada dyrekcja szkoły; na zapisy o kontaktowaniu się z dyrekcją - ustawowo to pielęgniarka integruje opiekę zdrowotną; na zapisy o stworzeniu warunków do prowadzenia edukacji i promocji zdrowia z zastrzeżeniem, że

tematyka, sposób prowadzenia i terminy będą uzgadniane z lekarzem itd.

Dopiero w dn. 11 września 2019 roku Prezes NFZ podpisał i opublikował Zarządzenie nr 120/2019/DSOZ, niestety uwagi Naczelnej Rady Lekarskiej zgodnie z przyjętym Stanowiskiem Komisji Stomatologicznej NRL nie zostały przyjęte. Zespół Radców Prawnych Naczelnej Izby Lekarskiej wskazuje błędny sposób dostosowania kontraktu do wymogów ew. zawartej umowy czy porozumienia ze szkołą - jest to rozwiązanie dalece niekorzystne dla lekarzy dentyistów.

Zarządzenie nie wyłącza także korelacji wielkości kontraktu z liczbą godzin zadeklarowanych w harmonogramie przyjęć. Podjęte zostały w tej sprawie czynności do usunięcia tej nieprawidłowości. Komisja Stomatologiczna NRL po raz kolejny jednak z niepokojem stwierdza brak należytego dialogu pomiędzy organami władzy publicznej a przedstawicielami środowiska lekarzy dentyistów.

Zatem lekarzu dentysto chcący być w szkole - bądź ostrożny i czujny.

Misja poprawy zdrowotności stomatologicznej dzieci i młodzieży jest szczytna i myślę, że nikt z nas w to nie wątpi, ale czy taki sposób dojścia do tego jest właściwy? Wątpię...

Tą ustawą nie rozwiąże się problemów opieki stomatologicznej nad dziećmi i młodzieżą chociażby z tego względu, że podmiotów mających kontrakt stomatologiczny jest w skali kraju ok. 7 tysięcy a szkół - ok. 34 tysięcy, więc chociażby z tego powodu dentyści w każdej szkole nie będzie. A zwiększenie dostępności do świadczeń stomatologicznych to już zupełnie inny temat.

Okręgowa Rada Lekarska zwraca się z prośbą do Lekarzy i Lekarzy Dentystów o nadsyłanie wspomnień o Kolegach zmarłych w okresie od października 2018 roku do dnia dzisiejszego.

Wspomnienia wraz ze zdjęciami proszę przesyłać na adres Izby biuro@oilplock.pl do dnia 4 listopada 2019

Elżbieta Mazurkiewicz

W radio brzmi piosenka „40 lat minęło jak jeden dzień”, a mnie przecież minęło 40, 50, 60 i więcej... Każdy dzień mojego życia był bardzo wypełniony, każdy przynosił wiele. Były dobre, ale były i trudne - ciężkie a nawet tragiczne, często godziny przeplatały się wzajemnie, nastroje zmieniały, a pojęcia nuda do dzisiaj nie znam...

Hania Porowska, przewodnicząca Komisji Seniorów przekazała radosną wiadomość - jest wśród nas szesnastu lekarzy w wieku „90+”, a wśród nich nawet jeden 101-latek! Są w różnej kondycji fizycznej i umysłowej. Żyją w bardzo różnych warunkach. Mieszkają wśród bliskich, a czasem samotnie we własnych domach, także w placówkach opieki społecznej. Każdy z nich ma za sobą - podobnie jak ja - wiele wspomnień, rodzinnych i związanych z pracą.

Rada OIL, na czele z Prezesem Ryszardem Mońdzielem, postanowiła uczcić naszych dostojnych jubilatów. Przecież, choć nie wszyscy znamy się osobiście, stanowimy lekarską rodzinę. Wśród seniorów są Ci, którym zawdzięczamy naukę za-

i więcej, coś o tym wiemy! Komisja seniorów rozpoczęła więc poszukiwania. Z dużą pomocą biura OIL wyszukano adresy i nawiązano kontakty. Zasmuca fakt, że w trakcie tych poszukiwań, na przestrzeni kilku miesięcy, trzy osoby z grona seniorów odeszły na „wieczny dyżur”...



Minęło, jak jeden dzień...

wodu - byli naszymi opiekunami, kierownikami specjalizacji, przyjaciółmi. Wszystkich szanujemy i wiele im zawdzięczamy. Ale przede wszystkim wiele zawdzięczają im pacjenci, którym oddali niezliczone godziny swojego życia, w trudnych warunkach i za niewielką pensję. My, nieco młodsze pokolenie „60 +”



Zaprosiliśmy do kawiarenki „Caffelek” w siedzibie Izby na „urodzinowy tort” wszystkich, którym zdrowie pozwoliło na przybycie. Każdy, również Ci, których stan zdrowia zatrzymał w domu, otrzymali od samorządu lekarskiego drobny finansowy upominek. Niektórych przedstawicielki Komisji Seniorów odwiedziły w domach, pozostałym życzenia i prezent przesłaliśmy drogą pocztową. Wspólnie z Jerzym Załęskim odwiedziliśmy w domu Panią Annę Szarozyk. Było miło i serdecznie, wspominaliśmy dawne chwile, znajomych, a opiekunka gospodyni częstowała nas kawą i słodkościami. Gdyby Doktor nie miała kłopotów z chodzeniem przychodziłaby do izby - przyrzekliśmy więc odwiedzać ją częściej.



Marianna Rybicka z Hanną Porowską odwiedziły Marię Madej-Szmyską, a jeszcze tego samego dnia wraz z Teresą Jaworską-Pioś i Hanną Porowską odwiedziłyśmy dom opieki w Koszelewie, gdzie przebywają dwie lekarki dentystki - Janina Czarnoc-

ka i Narcyza Królikowska. Obie Panie, mieszkające w Koszelewie, ucieszyły się odwiedzinami, życzeniami i podarkami. Były także wspomnienia, bo znałyśmy się wcześniej, a nawet „wypomniano” mi, jak usuwałam ósemkę. Prawda, że to wzruszające ?



Na spotkanie w Izbie dość licznie przybyli koledzy z Komisji seniorów, na czele z poprzednimi jej przewodniczącymi: Barbarą Kacer, Marianną Rybicką i Barbarą Kuligowską. Wszystkie te Panie, podczas swojej działalności w Komisji wykazywały bardzo dużo troski o kolegów, którzy znaleźli się w trudnych życiowych sytuacjach. Staraly się poznać ich problemy, wyszukiwały potrzebujących i - przy dużej życzliwości prezesów OIL - pomagały w możliwy sposób. Nie było łatwo, bo i sytuacje zdarzały się niezręczne, i niejednokrotnie problemy skrywane były z zawstydzeniem przez potrzebujących. Każda Przewodnicząca Komisji wkładała bardzo dużo pracy i serca w organizowanie radosnych spotkań dla sprawnych i chętnych. Były też czasami jedynymi osobami, które towarzyszyły w tragicznych chwilach, bywały przy końcu życia, a kilkakrotnie, zamiast rodziny, organizowały pogrzeby. Bardzo dziękujemy Im za to.



Szczególnie ucieszyła nas obecność w naszym gronie pań - Ireny Małaczyńskiej-Garstki i Marii Zmysłowskiej. Spotkanie było bardzo sympatyczne, a uświetnił je występ młodych utalentowanych artystów płockich z zespołu „Santiago”, którymi opiekują się Ewa Magierska z mężem. Był tort, róże, nawet lampka szampana. Przemile jubilatki, które przyznały, że w siedzibie Izby są po raz pierwszy, opowiedziały nam - z dużym polotem i poczuciem humoru - o sobie i swoich zawodowych przygodach. Snuto więc opowieści, a łezka kręciła się w oku, bo wszystko już było...



Po tych chwilach pełnych emocji nasuwa się refleksja - w erze komputerów i cyfryzacji nic nie zastąpi ludzkich serc... Próbujemy więc ocalić wspomnienia, uszanować przeszłość i pamiętać, że świat nie zaczął się od nas i na nas się nie zakończy.

Jedyny taki ogród - czyli wycieczka Seniorów do Rogowa

Maria Godlewska

Komisja Seniorów zorganizowała piękną i niezapomnianą wycieczkę do Arboretum w Rogowie. 18 maja o godz. 10:00 wyruszyliśmy autokarem do Rogowa. Po niespełna godzinie jazdy dotarliśmy do celu tj. ogromnego ogrodu osobliwości-Arboretum SGGW. Miła przewodniczka na wstępie wdrożyła nas w historię obiektu i zapewniła komfort zwiedzania. Ruszyliśmy zatem na długi spacer i mimo dość pokaźnej grupy liczącej ok. 50 osób trudno było oprzeć się wrażeniu, że obcujemy sam na sam z przyrodą. Należy pamiętać, że Arboretum jest przede wszystkim obiektem naukowym. Ogród został założony w 1923 roku.

Po długiej ścieżce rozwoju, ewolucji i rozszerzania działalności wygląda dziś imponująco! W ciągu tego czasu kolekcje roślin rozrosły się do jednych z największych i najciekawszych w Polsce, osiągając 3500 gatunków i odmian, a powierzchnia udostępniona do zwiedzania liczy 41 ha. Nasza ścieżka edukacyjno-poznawcza była ogólno-tematyczna. Mogliśmy zatem podziwiać osobliwe formy roślin o szczególnych cechach dekoracyjnych. Trudno byłoby się tu doszukać wypielegnowanych alejek z ławeczkami. Tu dominuje naturalizm. Obok pięknie kwitnących różaneczników i magnolii o niezliczonej ilości odmian i bajecznych kolorach, co krok napotykalimy unikatowe rośliny.

A zatem mieliśmy okazję podziwiać kolekcję przepięknych klonów, cedr libański, jodły olbrzymie, świerk szydlasty i czarny, kolekcję dębów, cyprysów, sosen, jesionów itd. Największe wrażenie wywarła chyba grupa żywotników olbrzymich. Te ogromne drzewa żyją do 1000 lat, osiągają ponad 60 m wysokości i do 500 cm grubości pnia. W rodzimej Ameryce Północnej nazywają je „drzewem życia”. Indianie robili z nich kanoe, budowali domy, a kora służyła do wyrobu ubrań i butów! Oj... prawdziwa to osobliwość. Jak maleńki jest człowiek przy tych kolo-sach! Pośród twarzy pełnych zachwytów było dużo ochów i achów, i wszechobecnego zadziwienia nad różnorodnością form, kolorów i faktur flory. Cała ta przepiękna architektura krajobra-zu, aż kipi naturalizmem i fantastyczną symbiozą roślin. Ma się nieodparte wrażenie, że jest to jedna wielka rodzina żyjąca w przyjaźni, wzajemnym wsparciu i życzliwości. Tym drzewom i krzewom jest tu po prostu dobrze. To się naprawdę czuje! Cały ten przepiękny ogród żyje na zasadzie naczyń połączonych. Po tak dużej dawce wrażeń i nasyceniu oczu pięknem i różnorodno-ścią przyrody przyszła kolej na nasycenie żołądków. A zatem po dobrym obiedzie, wymianie wrażeń i zakupie sadzonek ruszyli-śmy w drogę powrotną, a nasz miły kierowca jeszcze długo krą-żył po mieście by wysadzać grupki seniorów, w dogodnych dla nich miejscach. Cudowna, niezapomniana wycieczka i jakże kolorowa!!

Harmonogram spotkań Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy w Płocku

PAŹDZIERNIK

18 października - Święto diecezjalne Św. Łukasza
18:00 - wykład w świetlicy Szpitala na Winiarach
19:00 - Msza św. - kaplica szpitalna - poczęstunek

LISTOPAD

3 listopada - Zaduszki, Święto Zmarłych
13:30 - odwiedzanie grobów cmentarz komunalny
15:00 - cmentarze ul. Kobylińskiego - zapalanie zni-
czy
16:00 - Msza św. zaduszkowa połączona z wypo-
minkami w Kaplicy cmentarza Kobylińskiego

GRUDZIEŃ

15 grudnia - Spotkanie opłatkowe
15:30 - Msza św. w Kaplicy Bożego Miłosierdzia -
przewodniczy ks. biskup Roman Marcinkowski
17:00 - spotkanie w OIL - gościem uroczystości bę-
dzie J. E. ks. biskup Roman Marcinkowski

KATOLICKIE STOWARZYSZENIE LEKARZY w PŁOCKU zaprasza do wspólnego przeżywania święta zmarłych w dniu 3 listopada 2019 - niedziela. Od wielu lat wspólnie z Prezesami OIL, członkami Rady, żyjącymi lekarzami, oraz członkami rodzin zmarłych uczestniczymy w wypominkowym odczytywaniu nazwisk naszych poprzedników. W rejestrze OIL zapisano 474 osoby. Modlimy się we Mszy św. zaduszkowej, odwiedzamy groby i zapalamy znicze pamięci na odnalezionych grobach w Płocku i innych miejscowościach. Od kilku lat są to znicze zakupione przez Radę, a logo Izby przypomina o naszej pamięci i szacunku.

Proponujemy:

3 listopada godz. 13:30 - spotykamy się przy cmentarzu komunalnym, odwiedzamy groby, zapalamy znicze
- godz. 15:00 spotykamy się przed bramą cmentarza przy ul. Kobylińskiego, odwiedzamy groby na cmentarzu zabytkowym i starym cmentarzu
- godz. 16:00 - w Kaplicy Cmentarza ul. Kobylińskiego wypominki połączone z Mszą świętą

Zachęcamy wszystkich Państwa do odwiedzenia naszych zmarłych. Szanujmy wspomnienia, pamiętamy o wszystkich bez względu na narodowość i wyznanie.

W imieniu KSL Elżbieta Mazurkiewicz

OBRZĘDY I ZABYTKI ZIEMI ŁOWICKIEJ

Marianna Rybicka

W upalny świąteczny dzień Bożego Ciała grupa seniorów pod przewodnictwem Hanny Skwarskiej-Porowskiej wyjechała na wycieczkę do Łowicza. Inspiratorką tego wyjazdu była Anna Piekut - rodowita łowiczanka, która w czasie podróży opowiadała o historii swojego rodzinnego miasta, jednego z ważniejszych historycznych miejsc naszego regionu.

Łowicz, przez wieki było zarządzany przez biskupów, obdarzony był wieloma przywilejami nadanymi mu przez Króla i Książęta Mazowieckie. To one dały miastu możliwość rozwoju - budowy zamku, barokowo-renesansowej katedry i wielu cennych obiektów. To tu powstała tradycja słynnych tygodniowych jarmarków.

Celem wyjazdu naszej grupy był udział w uroczystości Procesji Bożego Ciała prowadzonej przez biskupów łowickich. Jej uczestnicy, podtrzymujący tradycje i odrębność etniczną regionu, występują w tradycyjnych strojach Książaków Łowickich. Przez wieki zachował się ten piękny zwyczaj uroczystości, w której udział biorą orkiestry i przedstawiciele wielu parafii łowickich. Korowód procesji rozpoczynały wystrojone dzieci z poduszkami. Za nimi szły kobiety niosące obrazy, zaś chórągwie kościelne dźwigali mężczyźni, ubrani w kolorowe wełniane spodnie, białe koszule z czerwoną ozdobą przy kołnierzu i na brzegach wyłogów rękawa, buty z cholewami. Starsi mężczyźni ubrani byli w długie sukmany z czarnego sukna, a młodzież w lejniki obszyte taśmami i zapięte na mosiężne guziki. Głowy mężczyzn przykrywały czapki z czerwonymi stroikami. Podziwialiśmy stroje kobiet - kiecki z własnoręcznie tkanej wełnianej tkaniny w drobne kolorowe paski, u dołu zakończone bajecznie kolorowym pasem haftowanych róż. Młode łowiczanki ubrane były w tradycyjne koszule „bielunki” i gorsety zapięte na guziki lub sznurowane czerwoną wstążką. Ozdobą uroczystych strojów stroju były korale. Głowy dziewcząt zdobiły kolorowe piękne wianki lub chusty.

Przeszliśmy trasą tradycyjnych czterech ołtarzy, a na ostatnim odcinku procesji, na ulicy przy Starym Rynku, podziwialiśmy małą wystawę miejscowego malarstwa i liczne stoiska regionalnych pamiątek. W upale prażącego słońca pożegnaliśmy miasto zabierając w pamięci piękno łowickiej tradycji i regionalnej kultury.

Drugą atrakcją wycieczki było zwiedzanie Arkadii i pałacu w Nieborowie - letniej rezydencji Radziwiłłów. Właścicielka dóbr, Helena Radziwiłłowa od roku 1778, tworzyła zespół ogrodowo-parkowy w stylu w sentymentalno-romantycznym, modnym w ówczesnej Europie. Głównym projektantem Arkadii był Szymon Bogumił Zug.

Zabytki parku zostały wpisane w 1967 roku na listę zabytków Instytutu Dziedzictwa Narodowego i są pod opieką Muzeum Narodowego w Warszawie. Ich zwiedzanie rozpoczęliśmy spacerem wzdłuż niszczonego akweduktu. W cieniu drzew dotarliśmy do okrągłej Świątyni Diany, wspartej na czterech kolumnach jońskich. Po jej tympanonie czytaliśmy słowa Francesca Petrarke z sonetu In morte di Madonna Laura: DOVE PACE TRAVAI D'OGNI MIA GUERRA (Tutaj odnalazłam spokój po każdej mojej walce).

Piękną Ziemię Łowicką pożegnaliśmy piknikiem na ławeczce w fascynującym parku Arkadii i zabraliśmy w pamięci piękną regionalną kulturę Książaków.



PRZYCHODZI WENA DO LEKARZA 2019



Po raz trzeci na scenie Teatru Słowackiego w Krakowie, Jarosław Wanecki, przewodniczący Komisji Kultury Naczelnej Rady Lekarskiej, zrealizował Galę Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. Profesora Andrzeja Szczeklika "Przychodzi wena do lekarza". Podczas koncertu z udziałem chóru Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie Medici Pro Musica, wręczono nagrody laureatom oraz uhonorowano Anną Dymną. Prowadząca Fundację "Mimo wszystko" wybitna polska aktorka świętuje w tym roku jubileusz 50-lecia pracy artystycznej. ■

WITAMY STAŻYSTÓW!

26 sierpnia w siedzibie Izby prawa wykonywania zawodu lekarza i lekarza dentysty odebrało z rąk prezesa Ryszarda Mońdziela kilkunastu młodych lekarzy i jeden lekarz dentysta. Od października rozpoczną staże lekarskie i lekarsko-dentystyczne na terenie płockiej OIL

„Przyszłam tu dzisiaj do Was - witała ich Marianna Rybicka, honorowy członek Okręgowej Rady Lekarskiej - by Wam powiedzieć, że ja swój dyplom odebrałam w roku 1959 i nadal czynnie wykonuję zawód lekarza. Jest to możliwe dzięki pomocy i współpracy z ludźmi młodymi takimi, jak Wy.” ■



TENIS

W dniach od 17 do 19 maja 2019 pod egidą Polskiego Stowarzyszenia Tenisowego Lekarzy (PSTL) we Wrocławiu odbył się Ogólnopolski Turniej Tenisowy Lekarzy PSTL V-Motors Volvo Car Cup, w którym uczestniczyło 84 lekarzy i dentyistów z całej Polski. Turniej odbył się na kortach otwartych z mączki ceglanej na terenie kompleksu Olimpijski Club przy alei Ignacego Jana Paderewskiego 35, który uchodzi za jeden z najładniejszych obiektów tenisowych w Polsce. Medycy rywalizowali w singlu i w deblu w różnych kategoriach wiekowych, począwszy od kategorii do lat 35 a skończywszy na kategorii powyżej 80 lat. Rozegrany został także turniej pocieszenia. Sponsorami zawodów byli m.in.: Naczelna Izba Lekarska w Warszawie, Dolnośląska Izba Lekarska we Wrocławiu oraz V-MOTORS - Dealer Volvo Wrocław, a organizacją zajęli się Marcin Pokrzywnicki, Piotr Wieczorkowski, Adam Frąckiewicz i Anna Leśnikowska.

W piątek na kortach w Sofa Lounge & Restaurant odbyło się players party dla uczestników turnieju i osób towarzyszących. Zwycięzcy i finaliści z każdej kategorii wiekowej w singlu i w deblu otrzymali pamiątkowe puchary. Tytuł najlepszej zawodniczki turnieju zdobyła Agata Wojciuk, najlepszym zawodnikiem został Bogusław Rataj, natomiast nagroda fair play powędrowała do Grażyny Martini-Kamińskiej.

Okręgową Izbę Lekarską w Płocku reprezentowała Agata Biniewicz. Zajęła 2 miejsce w singlu i 1 miejsce w deblu w kategorii +55.

Więcej informacji na temat turniejów tenisowych lekarzy na stronie www.pstl.org.

Marcin Pokrzywnicki – Sekretarz PSTL



od prawej Agata Biniewicz



Pierwszego dnia Mistrzostw w hotelu turniejowym „Omega” odbyła się konferencja naukowa podczas której mogliśmy posłuchać m.in. bardzo ciekawego wykładu na temat odgłosów wydawanych podczas wysiłku przez tenisistów w kontekście otolaryngologicznym. Po wykładach lekarze bawili się na bankiecie, na którym obecny Zarząd PSTLu nagroził pięknymi statuetkami lekarzy, którzy na koniec sezonu 2018 zajęli 1 miejsce w rankingu PSTL w singlu i w deblu w swoich kategoriach wiekowych. Zbigniew Frenszkowski - pierwszy, Honorowy Prezes PSTL, z okazji XX-lecia Stowarzyszenia wygłosił autorski wiersz o tematyce tenisowej obfitujący w wiele rymów i odniesień do historii lekarskiego sportu. Lekarze wraz z osobami towarzyszącymi najbardziej zasłużeni dla Stowarzyszenia i o najdłuższym stażu turniejowym zostali uhonorowani pamiątkowymi odznakami i pucharami.

Podczas drugiego dnia MP w trakcie trwania grilla turniejowego odbyło się losowanie upominków ufundowanych przez firmę Lexus. Można było wylosować m.in. piłkę tenisową z podpisem samej Agnieszki Radwańskiej. Wszyscy uczestnicy Mistrzostw otrzymali ponadto narodowe, biało-czerwone stroje, w których już w sierpniu tego roku będą reprezentować Polskę w Mistrzostwach Świata Lekarzy w Tenisie w Wilnie. W przyszłym roku jubileuszowe XXX Letnie MP Lekarzy w Tenisie zaplanowane są w Poznaniu. Więcej o tenisowych turniejach lekarskich na stronie www.pstl.org.

Medale dla OIL w Płocku zdobyła Agata Biniewicz - srebrny medal w singlu i w deblu w kategorii +55.

Marcin Pokrzywnicki - Sekretarz PSTL

ZWIERZYNIEC 2019

Ogólnopolski Plener Lekarzy Malujących - refleksje poplenerowe.

Hanna Woźniak-Kwiatkowska

Jestem lekarzem stomatologiem

Jedną z wielu moich pasji jest malowanie obrazów. Od dziecka lubiłam malować i rysować. Z czasem swoją radością malowania kolorami, chciałam dzielić się z innymi. Zaczęłam wtedy wystawiać swoje obrazy, też na Ogólnopolskich Wystawach Lekarzy Malujących w Łodzi.



Nie ukrywam, że uczestnictwo w wystawach wymagało na początku od mnie przezwyciężenia lęków. Czy mogę? Czy powinnam? Czy...? Jednak chęć podzielenia się, tym co mnie „uskrzydla”, przewyciężyła moje opory.

Zapraszam lekarzy, którzy malują obrazy (wiem, że jest ich wielu), do OIL w Łodzi by tam prezentowali swoje prace, pokazali je „światu”.

Jako jedna z nielicznych grup zawodowych, mamy w Łodzi, możliwość dzielenia się radością malowania. W ostatni tydzień maja, co roku, łódzka OIL organizuje w swojej przepięknej siedzibie, wystawę obrazów, malujących lekarzy z całej Polski. Prezentowane tam obrazy są oceniane przez profesorów Akademii Sztuk Pięknych. Dla uczestników, obok najważniejszego - pokazania tam swoich prac - konkurs oceniany przez profesjonalistów, podnosi rangę imprezy. Na eleganckim wernisażu, sam pan Prezes OIL w Łodzi wita uczestników i przybyłych gości, wręcza dyplomy. Zawsze panuje tam bardzo miła atmosfera.

Zapewniam, że każdy z Państwa, z przyjemnością będzie uczestniczył w wernisażu, wystawie, utwierdzając się, do jak „wyjątkowej” grupy zawodowej należy.

Pięć lat temu po przeczytaniu ogłoszenia w Gaze-

cie Lekarskiej, zgłosiłam się na lekarski plener malarski i zostałam zakwalifikowana. Pomimo trudności związanych z obowiązkami zawodowymi, pojechałam. Warunki mieszkaniowe na plenerach bywają różne, mieszkamy tam zawsze w kilku osobowych pokojach, ale nie na wypoczynek tam jeździmy.

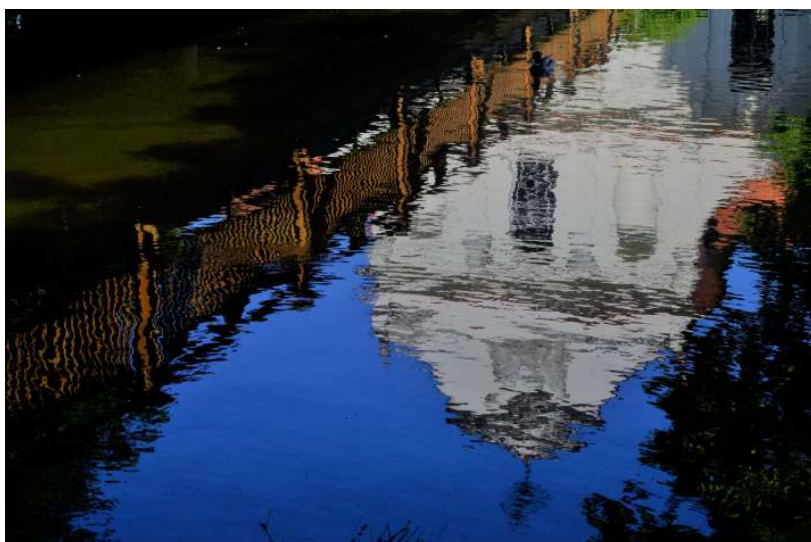
Dziś wiem, że kto raz uczestniczył w plenerze lekarzy malujących, będzie już co roku pragnął na nich bywać. Dzieje się tak, za sprawą atmosfery twórczej, wzajemnej pomocy, życzliwości, jaka panuje wśród uczestników pleneru. Całemu przedsięwzięciu przewodzi od dziewiętnastu lat organizator z ramienia NIL pan dr Włodzimierz Cerański - artysta malarz z Warszawy.

W tym roku 28 uczestników z całej Polski i spoza jej granic, gościło w pensjonacie „Zacisze” w Zwierzyńcu. W czasie wspólnego malowania na plenerze, wymieniamy się doświadczeniami, spostrzeżeniami, uczymy się od siebie postrzegać piękno. Cieszymy się, że możemy wspólnie malować.

Na zakończenie pleneru, każdy prezentuje swoją twórczość na poplenerowym wernisażu.

Tym razem w ogrodach pensjonatu „Zacisze” zaprezentowaliśmy wszyscy około 200 prac w różnych technikach malarskich. Dr Cerański w imieniu swoim i Prezesa Komisji Kultury NIL Jarosława Waneckiego, wręczył nam dyplomy z podziękowaniem za uczestnictwo w Ogólnopolskim Plenerze Lekarzy Malujących „ROZTOCZE”.

W czasie plenerów zawsze pierwsze dni, są dla mnie „malarzko” stracone. I tym razem szukałam inspiracji, by zacząć malować. Tym razem moją „iskrą” było odbicie w wodzie kościoła na wyspie. To doznanie piękna sprawiło, że przez następne dni nucąc jak zawsze, przy malowaniu obrazów, piosenkę Kombii „Kolory tańczą w Twoich oczach” malowałam jeden obraz za drugim. Do Plocka wróciłam z mokrymi olejami.



PŁOCKIE DNI NEFROLOGICZNE



PROGRAM

4 października 2019 (piątek) - (Hotel Tumski)

- 15:00 Lunch i rejestracja uczestników
15:30-17:00 Walne zebranie członków Warszawsko-Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego - zebranie sprawozdawczo-wyborcze
17.00-20:00 Sesja naukowa I
17:00-17:40 **Michał Kuriga**
„Epidemiologia nowotworów układu moczowego w Polsce i na Mazowszu”
17:40-18:30 **Dr n. med. Piotr Kryst**
„Guzy urotelialne układu moczowego - postępy w diagnostyce i leczeniu”
18:30-19:20 **Prof. dr hab. n. med. Tomasz Demkow**
„Postępy w diagnostyce i leczeniu guzów nerkowo-komórkowych”
19:20-20:00 **Prof. dr hab. n. med. Ilona Kurnatowska**
„Czynniki ryzyka nowotworów układu moczowego zależne od pacjenta i środowiska”
20:30 Kolacja

5 października 2019 (sobota) - Hotel Tumski

- 8:00-11:00 Sesja naukowa II
Wykłady poprzedzone prezentacją przypadku w danym temacie przedstawionym przez młodego nefrologa.
8:00-8:45 **Prof. dr hab. n. med. Michał Nowicki**
„Zespół lizy guza i uszkodzenie nerek w praktyce onkologa i hematologa”
8:45-9:15 **Prof. dr hab. n. med. Leszek Pączek**
„Jak niewydolność nerek wpływa na zwiększenie ryzyka choroby nowotworowej - czy nefrolog może zmniejszyć ryzyko choroby nowotworowej u swoich pacjentów ?”
9:15-9:45 **Prof. dr hab. n. med. Jolanta Małyżko**
„Diagnostyka w/w nowotworów mity i prawdy o nefropatii kontrastowej”
9:45-10:15 **Prof. dr hab. n. med. Ryszard Gellert**
„Dializoterapia u chorych z nowotworami układu moczowego”
10:15-11:00 **Prof. dr hab. n. med. Stanisław Niemczyk**
„Etyczno prawne dylematy we wdrażaniu do leczenia dializami”
11:00-11:15 Przerwa kawowa
11:15-14:15 Sesja naukowa III
11:15-12:00 **Prof. dr hab. n. med. Magdalena Durlik**
„Nowotwory układu moczowego po transplantacji nerki”
12:00-12:45 **Prof. dr hab. n. med. Dariusz Moczulski**
„Nowotwory układu moczowego uwarunkowane genetycznie”
12:45-13:15 **Michał Ostrowski**
„Praktyczne aspekty zgłaszania do transplantacji nerki pacjentów onkologicznych”
13:45-14:30 **Dr Andrzej Tysarowski**
„Diagnostyka molekularna nowotworów - aktualne możliwości i wpływ na terapię”
14:30 Zakończenie konferencji i lunch

Płock, 3 września 2019 roku

Szanowni Państwo.

Zarząd Warszawsko-Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego, Zarząd Płockiego Towarzystwa Lekarskiego oraz Okręgowa Izba Lekarska w Płocku mają zaszczyt zaprosić Szanownych Państw na Konferencję Naukowo-Szkoleniową „Płockie Dni Nefrologiczne”, która odbędzie się w Płocku w dniach 4-5 października 2019 roku w Płocku.

Tematem wiodącym konferencji będzie:

Nefro-uro-onkologia nowotwory układu moczowego - problem interdyscyplinarny

Wykłady wygłoszą wybitni przedstawiciele wymienionych dyscyplin medycyny.

Zaszczytem dla całego środowiska lekarskiego będzie przyjęcie przez Państwa zaproszenia do wzięcia udziału Uroczystej Kolacji naszego Towarzystwa, która odbędzie się 4 października 2019 roku o godz. 20:30 w Hotelu Tumskim przy ul. Piekarskiej 9 w Płocku.

Przedkładam program konferencji z nadzieją na życzliwe jego przyjęcie.

Pozostajemy z wyrazami najwyższego szacunku.

*W imieniu Zarządu Warszawsko-Łódzkiego
Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego
Przewodniczący
Komitetu Organizacyjnego
Dr Michał Kuriga*

Wszelkich informacji udzielać będzie sekretariat zjazdu mieszczący się w Oddziale Nefrologii Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego, ul. Medyczna 19, 09-400 Płock, tel. kom. 601-263-623 oraz tel. (24) 364-61-67. Numer telefonu jest jednocześnie numerem faxu, który czynny jest całą dobę.

Adres email organizatorów konferencji:

ptl@ptlplock.pl

Stefan Kośmider

24 sierpnia przedstawicielki OIL - Hanna Skwarska-Porowska, Teresa Mazurkiewicz i Jolanta Mroczyńska złożyły jubileuszowe życzenia w dr Stefanowi Kośmiderowi, stujednoletniemu chirurgowi z Sierpca. Pamiątką z tego spotkania jest przekazany przez Pana Doktora skrypt jego książki zatytułowanej „Sto lat mojego życia. Z długiego życia wydarzenia na nowo napisane”, opatrzony własnoręczną dedykacją.

To nie są zwykłe zapiski. To niezwykle wzruszający i poruszający dokument miłości - do rodziny, ojczyzny (także tej małej), żony i do zawodu. Wspomnienia Pana Doktora, spisane z kronikarską dokładnością, chirurgiczną precyzją i talentem literackim zasługują na publikację dla szerokiego grona czytelników. Na łamach *Buletynu* publikujemy niewielki fragment tego prawie dwustustronicowego dokumentu, z nadzieją, że kiedyś uda się nadać mu formę powszechnie dostępnej książki



1. Pierwszy dzień, dni...

PIERWSZY DZIEŃ W GIMNAZJUM

Pamiętam dzień wrześniowy 1925 roku, gdy pierwszy raz znalazłem się w Gimnazjum w Miechowie, żeby zdawać egzamin do I klasy. Język polski - pani profesor Janina Zaporska przeprowadziła dyktando. Zrobiłem jeden błąd ortograficzny. Ocena pozytywna. Religia - ks. Świrszczewski zadał mi pytanie: „co kapłan niesie w czasie procesji?” Długie namyślanie. I nie pamiętam, co odpowiedziałem, ale ocena była pozytywna. Egzaminów z innych przedmiotów nie pamiętam. Ale rezultat tak! PRZYJĘTY.

PIERWSZY DZIEŃ NA UNIWERSYTECIE

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, koniec września 1937 roku. Sala wykładowa - I piętro Collegium Minus. Tłum kandydatów. Wszystkie miejsca zajęte. Przed każdym kartka białego papieru i ołówek chemiczny. Wchodzi profesor Godlewski. Zapowiedź urzędnika Dziekanatu Medycznego, że nie wolno notować, co sprawdza w trakcie wykładu. Wykład profesora ma temat: „Krażenie azotu w atmosferze” i trwa 45 minut. Następnie, po krótkiej przerwie profesor głosi drugi wykład „Lecznicze wody Krynicy”. Teraz słyszymy polecenie napisania w ciągu 45 minut streszczenia obu wykładów.

Po dwóch tygodniach w holu uniwersytetu mają być wywieszane wyniki egzaminu.

Przyjeżdżam z Ustronia, gdzie jestem na wakacjach u stryja Władka i gdzie pomagam mu w aptece. To właśnie stryj namówił mnie na studia medyczne. W holu tłum kandydatów kłębi się przed tablicą ogłoszeń. Podchodzę nieśmiało i ja. „Kątem oka” spoglądam na listę, ale od dołu, bo boję się spojrzeć tam, gdzie są nazwiska na literę K. Posuwam się powoli do góry listy i w końcu widzę swoje nazwisko: STEFAN KOŚMIDER. - Przyjęty!!! (ocena średnia ze streszczenia wykładów i świadectwa maturalnego: dobrze).

Teraz szybko na dworzec kolejowy i powrót do Ustronia. Cieszymy się razem ze stryjem. Jadę więc do Uliny, aby tę dobrą wiadomość przekazać rodzicom. Ale nie widzę na ich twarzach radości, zadowolenia czy uśmiechu. Jest zatroskanie, zamyślenie. To wzbudza moje zastanowienie. I wtedy wyobraziłem sobie ich troskę - „skąd my na te długie studia weźmiemy tyle pieniędzy?” I musieli znaleźć - na pierwsze dwa lata - do 1939 roku. Przez kolejne 5 lat z powodu wojny uniwersytet był zamknięty, a od 1945 roku zdecydowałem się kontynuować studia na Uniwersytecie Poznańskim na Wydziale Lekarskim już na własny rachunek. Poradziłem sobie.

PIERWSZA PRACA LEKARZA.

10 kwietnia 1947 roku odbył się w Poznaniu mój ślub z Hanią, a już 1 maja 1947 znalazłem się w pociągu do Łęczycy, gdyż druga Hania (czarna tym razem) Kozłowska, koleżanka z miechowskiego gimnazjum załatwiła mi pracę w łęczyckim szpitalu powiatowym przez swoją ciocię, szarytkę, pielęgniarkę Wilczyńską. W pociągu do Łęczycy oglądam przez okno manifestacje pierwszomajowe.

„Sto lat mojego życia”

W Łęczycy spędzam noc w pokoiku przy rentgenie i rano spotykam się z moim przyszłym szefem - nauczycielem, doktorem Andrzejem Szymańskim, dyrektorem szpitala i ordynatorem oddziału chirurgiczno-ginekologiczno-położniczego. Mój pierwszy dzień pracy. Biały fartuch. Poranna wizyta z doktorem Szymańskim na wszystkich oddziałach. I moja nowa funkcja: asystent oddziału. Pracowałem za pensję salowej w wysokości 600 zł, bo tylko taki etat był wolny - sejmik nie przewidywał w budżecie na ten rok etatu dla lekarza. I dodatkowo, za te „wielkie” pieniądze pełniłem 24-godzinne dyżury. Przez cały rok, do czasu przyścia drugiego lekarza, doktora Władysława Gorała, mojego przyjaciela. Ale przez ten rok wiele się nauczyłem. Na co dzień moimi „przewodnikami” w pracy były siostry szarytki: siostra Cieniak na chirurgii i operacyjnej, siostra Bronisława Kowalska na chirurgii, a siostra Wilczyńska na oddziale zakaźnym, gdy zastępowałem tam ordynatora dr Paczyńskiego.

Do września 1949 roku dzięki temu, czego nauczył mnie dr Szymański, wykonywałem już samodzielnie wszystkie operacje chirurgiczne, ginekologiczne, położnicze, prowadziłem porody. To, czego się nauczyłem wtedy z zakresu ginekologii i położnictwa, pozwoliło mi później, w latach 1955-1963, samodzielnie prowadzić oddział chirurgiczno-ginekologiczno-położniczy w szpitalu w Staszowie. W tym okresie w naszym życiu małżeńskim spełniło się jeszcze nasze marzenie - w maju 1949 roku urodziła się Bożenka. Z oporem przychodziła na ten świat, słaba, malutka - 2200 g, a poród trwał 48 godzin. Czuwałem przy łóżku porodowym - cały czas z doktorem Szymańskim.

To szpitalne życie, mocny start w zawodzie trwał do września 1949 roku. Bo wtedy dostałem powołanie do wojska, na roczny kurs przeszkolenia oficerskiego lekarzy (KPO) przy CWS w Łodzi. Nie wiedziałem jeszcze wtedy, że wojsko „zabierze” mi 6 lat, 2 miesiące i 8 dni mojego życia.

PIERWSZY DZIEŃ NA KURSIE PRZESZKOLENIA OFICERSKIEGO LEKARZY

Łódź, wrzesień 1949 r., wejście „nijakie” do starego budynku przy ulicy Żeligowskiego. Razem z licznymi „skazańcami” poborowymi zostajemy zarejestrowani przez naszego przyszłego dowódcę kompanii, otrzymujemy sorty mundurowe (wypłowiłe drelichowe mundury i także furazjerki, i juchtowe buty z gwoździami). A na I piętrze, w dużej sali - żelazne łóżko, siennik wypchany słomą, dwa koce. Tyle zapamiętałem z pierwszego dnia.

Później już wykłady, ćwiczenia, strzelnica. I nagle - przed Zaduszkami - wiadomość o rozwiązaniu kursu i przesłanie nas do Sztabu Okręgu po przydział. Dokąd? Jak zdecyduje szef służby okręgu. A krótko jeszcze przed decyzją - weryfikacja

każdego kursanta przed wysoką komisją MONu z Warszawy. Część, głównie dawni żołnierze AK, NSZ, odpada - nie są godni służyć w Ludowym Wojsku Polskim.

PIERWSZY DZIEŃ W SŁUŻBIE WOJSKOWEJ

30 listopada 1949 r., Kołobrzeg, gdzie znalazłem się po rozmowie z pułkownikiem Kowalskim, szefem służby zdrowia okręgu w Bydgoszczy. Prosiłem o przydział do szpitala wojskowego blisko Łęczycy, gdzie zostawiłem pięciomiesięczną córeczkę z żoną. A dostałem przydział do pułku, jako starszy lekarz, do przyjmowania chorych żołnierzy i pobierania próbek posiłków z żołnierskiej kuchni! I w Kołobrzegu. Oddalonym od Łęczycy o ponad 300 km!

Gdy 30 listopada przez dziurę w siatce dostałem się do jednostki - 91. pułku artylerii pancerniej, nie wiedziałem, że tak długo w nim będę - do października 1952 roku, zaliczając jeszcze Gniezno i 4 poligony - 2 letnie i 2 zimowe. (...)

Z długiego życia wydarzenia na nowo napisane | Stefan Kośmider

Wstęp

Książkę tę oddaję Wam, Czytelnikom, w roku swoich setnych urodzin. Pisanie jej miało dla mnie wymiar nie tylko sentymalny ale i użytkowy - każdy dzień pisania zamykałem niedokończonym tekstem, zostawiając resztę na jutro. Wydawało mi się, że w ten sposób przedłużam symbolicznie swoje życie o kolejny dzień, i jeszcze jeden, aż spisałem wszystko, co chciałem. Dlatego niech nie dziwi Was, że historie tu zawarte są w większości już Wam znane - poprzednie moje książki powstawały z myślą o Was i dla Was, tę natomiast napisałam głównie dla siebie. Zgodzicie się chyba, że stulatki należą się pewne przywileje?

Oto więc ukończona książka - zbiór krótkich opowiadań, dotyczących miejsc, osób i wydarzeń z życia mojego i Hani, naszych dzieci, przyjaciół. Znajdziecie tu moje wspomnienia z dzieciństwa, czasów wojny, a potem komunizmu, perypetie z życia rodzinnego. Opisałem także co barwniejsze przypadki, z którymi miałem do czynienia pracując jako lekarz. Dowiedziecie się dlaczego we wrześniu 1939 roku nie dołączyłem do mojego pułku, co robił Józef Piłsudski w Ulinie, jak udało mi się uniknąć aresztowania oraz dlaczego nie warto być myśliwym.

Książkę dedykuję mojej ukochanej Żonie Hani. Odeszła jedenaście lat temu, a jednak jest ze mną codziennie, bo nie ma dnia bym o Niej nie myślał, dziękując, że była.

Stefan Kośmider

Grudzień 2017 r.

*Pani
dr. Hannie Porowskiej
przedstawicielce Izby Lekarskiej
w Płocku
pokazuje tę książkę do
przejrzenia
i z życzeniami
Stefan Kośmider*

Sierpiec 24.08.2019

PŁOCKIE TOWARZYSTWO LEKARSKIE



Komunikat z Walnego Zebrania Płockiego Towarzystwa Lekarskiego

W dniu 6 kwietnia 2019 w Auli Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Płocku odbyło się Walne Zebranie Płockiego Towarzystwa Lekarskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. Zgodnie ze Statutem po upływie kolejnej 4 letniej kadencji w tajnych wyborach powołano nowe władze. Prezesem PTL został dr hab. med. Maciej Słodki, ginekolog, Rektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Płocku. W skład Zarządu zostali wybrani: dr n. med. Włodzimierz Klonowski - v-prezes, dr n. med. Marek Mądrecki, dr Michał Kuriga, dr Grażyna Lesyng-Pawłowska, dr Przemysław Kapczyński, dr Ryszard Mońdział i dr n. med. Jacek Zieleniewski, który pełnił funkcję prezesa PTL przez ostatnie 2 kadencje i któremu

aktualnie powierzono funkcję Sekretarza Generalnego. Płockie Towarzystwo Lekarskie powołane w 1872 roku jest jednym z najstarszych Towarzystw Lekarskich w Polsce. Od 30 lat jest Oddziałem Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, organizacyjnie funkcjonuje na podstawie jego statutu. W 2022 roku będziemy obchodzić rocznicę 150 lecia jego powołania PTL. Nowowybrany Zarząd będzie starał się temu doniosłemu dla naszego środowiska lekarskiego wydarzeniu nadać godną oprawę organizacyjną.

Dziękujemy wszystkim członkom i sympatykom Towarzystwa za dotychczasową działalność. W związku z jubileuszem 1540 lecia, oczekujemy na propozycje organizacyjne i z góry dziękujemy za wszelakie wsparcie naszych działań.

Z koleżeńskim pozdrowieniem

W imieniu Zarządu Płockiego Towarzystwa Lekarskiego

dr n.med. Jacek Zieleniewski

treść Statutu PTL i jego misja dostępne są na stronie: www.ptl.org.pl

Adres i siedziba: Oddział Nefrologiczny, Wojewódzki Szpital Zespolony w Płocku

Tel. Sekretarz: 601250433, ptl@ptlplock.pl, nefrologia@wszplock.pl

I Ogólnopolski Kongres Neurourologii, Uroginekologii, Rehabilitacji i Urologii Czynnościowej

13-14.12.2019
(piątek, sobota)

Poruszana tematyka

piątek – warsztaty:

Urodynamika
Elektrostymulacja
USG przezprzedsionkowe
Kontraktowanie z zakresu
NURU przez NFZ

sobota:

Neurourofarmakologia
Sesje video (implantacja
zwieracza, eksplantacja taśmy
i siatki)
Nowości w farmakoterapii
Neuromodulacja
Sesja plakatowa

Rejestracja



Telefoniczna:
694 650 989



E-mailowa:
kongresy@debaty-zdrowie.pl



Online:
debaty-zdrowie.pl/nuru

Patroni naukowci



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej

Obowiązki lekarzy prowadzących praktyki

- **Obowiązek bieżącej aktualizacji danych dotyczących prowadzonej praktyki;**

- **Obowiązek posiadania polisy OC;**

- **Obowiązek prowadzenia dokumentacji medycznej;**

Lekarz prowadzący praktykę zawodową jest obowiązany prowadzić dokumentację medyczną. Dokumentację prowadzi się w formie pisemnej lub elektronicznej. Dokumentacja musi być czytelna, zawierać dane pacjenta, przy każdym wpisie musi być umieszczona data i podpis lekarza oraz numer wpisu do rejestru praktyk. Żadnego wpisu nie można usunąć. Dokumentacja musi być zabezpieczona przed zniszczeniem i gwarantować zachowanie poufności. Dokumentacja dzieli się na wewnętrzną, zawierającą historię zdrowia i choroby, wyniki badań itd. oraz zewnętrzną, obejmującą skierowania do szpitala lub innego zakładu opieki zdrowotnej, na badania diagnostyczne itp.

W praktykach zawodowych dokumentację przechowuje się przez okres 10 lat licząc od ostatniego wpisu. Jedynie w przypadku śmierci na skutek uszkodzenia ciała lub zatrucia przechowywane jest ją przez 30 lat. Archiwalną dokumentację przechowuje się przez okres 20 lat, dokumentację indywidualną wewnętrzną w przypadku śmierci na skutek uszkodzenia ciała lub zatrucia - przez okres 30 lat. Zdjęcia rentgenowskie, skierowania na badania i zlecenia lekarzy przechowywane jest przez okres 10 lat. Po upływie tych okresów dokumentacja powinna być zniszczona, tak, by nie można było zidentyfikować pacjenta, którego dotyczyła. Dokumentacja medyczna jest udostępniana na wniosek pacjenta w formie kserokopii lub wypisu. Koszty sporządzenia

kopii pokrywa pacjent.

Lekarz, lekarz dentyista ma obowiązek wskazać miejsce przechowywania dokumentacji medycznej po zakończeniu działalności leczniczej.

- **Obowiązek posiadania regulaminu organizacyjnego, zawierającego:**

- firmę podmiotu;

- cele i zadania podmiotu;

- rodzaj działalności leczniczej;

- zakres udzielanych świadczeń zdrowotnych;

- miejsce udzielania świadczeń zdrowotnych;

- wysokość opłaty za udostępnienie dokumentacji medycznej;

- organizację procesu udzielania świadczeń zdrowotnych w przypadku pobierania opłat;

- wysokość opłat za udzielanie świadczeń zdrowotnych;

- **Obowiązek sporządzania sprawozdawczości**

- zbiorcze zestawienia dotyczące odpadów medycznych ;

- sprawozdania statystyczne;

- **Obowiązek stosowania kas fiskalnych;**

- od dnia 1 maja 2011 roku istnieje obowiązek posiadania kasy fiskalnej dla praktyk zawodowych, których obrót w poprzednim roku podatkowym przekroczył 20.000,- Do limitu tego nie wlicza się przychodów uzyskanych w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia bądź w ramach umów zawartych z placówkami medycznymi.

- **Obowiązek stosowania tablic informacyjnych**, zgodnych z uchwałą NIL nr 18/98/II z dnia 25.04.1998r. - rozmiar 40x60 cm.; zawierających podstawowe dane dotyczące praktyki oraz art. 63 ust. 1 Kodeksu Etyki Lekarskiej.

- **Protokół kontroli wewnętrznej**

WZÓR REGULAMINU ORGANIZACYJNEGO PRAKTYKI ZAWODOWEJ

Na podstawie przepisów art. 23 i 24 ustawy o działalności leczniczej, ustala się regulamin organizacyjny w następującym brzmieniu:

1. Lekarz wykonuje działalność leczniczą pod nazwą Gabinet Przykładowy.

2. Praktyka jest prowadzona w celu udzielania pacjentom świadczeń zdrowotnych o najwyższej jakości, służących zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia, a w szczególności związanych z badaniem i poradą lekarską oraz leczeniem.

Pacjent uzyskuje świadczenie zdrowotne zgodnie ze swoimi potrzebami zdrowotnymi, aktualnym stanem wiedzy medycznej, z wykorzystaniem najskuteczniejszych świadczeń zapobiegawczych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych. Cele praktyki lekarskiej są realizowane poprzez rzetelne i sumienne wykonywanie zadań zgodnie ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej i zasadami etyki zawodowej.

3. Lekarz udziela ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych z zakresu tj. m. in:

-

-

-

4. Świadczenie zdrowotne udzielane są w gabinecie

(należy wskazać miejsce, w którym są udzielane świadczenia zdrowotne).

5. Ustala się następujące opłaty za udostępnienie dokumentacji medycznej:

- 6,90 zł za 1 stronę wyciągu lub odpisu z dokumentacji medycznej,

- 0,65 zł za 1 stronę kopii dokumentacji medycznej,

- 6,90 zł za sporządzenie wyciągu, odpisu lub kopii dokumentacji medycznej na elektronicznym nośniku danych.

6. Udzielanie odpłatnych świadczeń zdrowotnych wymaga uprzedniej rejestracji pacjenta, telefonicznie pod numerem lub osobiście u rejestratorki. Przed pierwszą wizytą pacjent winien przybyć 15 minut przed planowaną godziną wizyty i udostępnić dokument tożsamości, celem założenia dokumentacji indywidualnej pacjenta.

7. Za określone świadczenia zdrowotne, niefinansowane ze środków publicznych, pobierana jest opłata. Jej wysokości została określona w załączniku nr 1 do niniejszego regulaminu.

8. Informacje o wysokości opłat za:

- udostępnienie dokumentacji medycznej oraz

- udzielane - niefinansowane ze środków publicznych - świadczenia zdrowotne są podane do wiadomości pacjentów poprzez wywieślenie w punkcie rejestracji.

Maraton 30-lecia

Komisja ds. Kultury, Sportu i Rekreacji Wielkopolskiej Izby Lekarskiej zaprasza na

XVIII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Maratonie,
które odbędą się w Poznaniu 20 października 2019 roku
dla uczczenia 30-lecia odrodzonych izb lekarskich.

Zapisy na stronie: marathon.poznan.pl

Koordynator: Wojciech Łacki, kom.602-244-817, e-mail:wojciechlacki@poczta.onet.pl

WARTO PAMIĘTAĆ O SKŁADKACH

Zgodnie z Uchwałą NRL składka członkowska dla PRACUJĄCEGO LEKARZA/LEKARZA DENTYSTY
wynosi **60 ZŁOTYCH MIESIĘCZNIE.**

DOTYCZY TO RÓWNIEŻ PRACUJĄCYCH LEKARZY EMERYTÓW.

STAŻYSTA płaci **10 ZŁOTYCH/MIESIĄC.**

LEKARZE, KTÓRZY UKOŃCZYLI 75 LAT ZWOLNIENI SĄ ZE SKŁADKI

LEKARZ, który nie osiąga ŻADNYCH dochodów po zgłoszeniu w Biurze OIL Płock
jest zwolniony z opłacania składek

Zalecaną formą płatności składek jest stale comiesięczne zlecenie przelewu na konto:

XX 1240 2092 9212 0000 0YYY YYYY

gdzie **XX** jest unikatowym numerem lekarza/ lekarza dentysty nadanym przez bank (zadzwoń do biura aby go poznać
a **YYYYYYY** to siedem cyfr prawa wykonywania zawodu lekarza/lekarza dentysty.

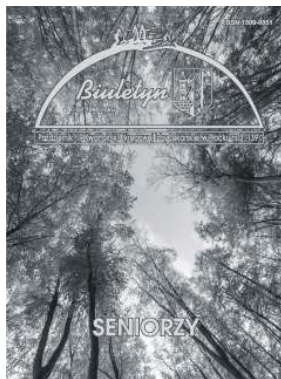
W tytule przelewu zawsze proszę podać imię i nazwisko, adres i numer PWZ.

Odsetki ustawowe liczone są od następnego dnia po terminie wymagalności!

NADPŁATY ZALICZANE SĄ NA POCZET KOLEJNYCH SKŁADEK

Buletyn wydawany przez Okręgową Izbę Lekarską w Płocku

Redaguje Kolegium Autorów pod kierunkiem redaktora naczelnego Joanny Sokołowskiej.



Zdjęcia w formacie *.jpg oraz
teksty w formacie Word Times
12, półtoręj interlinii proszę
przesyłać na adres mailowy:
josok69@o2.pl lub składać
osobiście albo za pośrednic-
twem poczty w Biurze OIL w
Płocku. Teksty nie zamówio-
ne mile widziane, podlegają
ocenie redakcji, mogą być
skręcane lub korygowane po
kontakcie z autorem. Informa-
cje o możliwości druku tek-
stów i reklam pod telefonem:
602 31 87 98.

Numer 3/19 (139):

Autorzy: Teresa Mazurkiewicz, Marianna Rybicka, Joanna Sokołowska,
Marcin Pokrzywnicki, Ewa Szczutowska, Hanna Woźniak-Kwiatkowska,
Jacek Zieleniewski, Maria Godlewska, Stefan Kośmider

Zdjęcia: Maria Jakubiak, Teresa Mazurkiewicz, Hanna Skwarska-Porowska,
Marianna Rybicka, Jarosław Wanecki, Joanna Sokołowska, Marcin Pokrzywnicki,
Hanna Woźniak-Kwiatkowska

Projekt okładki i plakatów: Joanna Sokołowska, Piotr Chyba

Winieta: Jarosław Wanecki

Skład: Piotr Chyba PR Skorpion 602 435 815

Druk: Drukarnia MP 509 090 089

Nakład 1300 egz. Egzemplarz *Buletynu* powinien docierać do jednego ze współmałżon-
ków, jeśli obydwójce wykonują zawód lekarza/dentysty.

Oddano do druku 23 września 2019 roku

KSIĄŻKA NA RECEPTĘ



Fundacja
Powszechnego
Czytania

WYRÓWNUJEMY
SZANSE NA DOBRĄ
PRZYSZŁOŚĆ

Czytanie to recepta na wyważony dialog społeczny!

Pierwsza akcja upowszechniania czytania pod patronatem Ministra Zdrowia!

Mniej niż 40% dorosłych Polaków czyta tylko jedną książkę rocznie. To dwa razy mniej niż w Czechach. Akcja „Książka na receptę. Recepta na sukces”, to pierwszy krok w stronę zaangażowania w promocję czytania kolejnych grup profesjonalistów do sprawy, która powinna być wspólną troską! Jako pierwsi zaproszeni zostali neonatolodzy i pediatrzy.

Akcja wzorowana jest na mechanizmach sprawdzonych w Stanach Zjednoczonych. 30 lat temu pediatrzy z Boston Medical Center zaczęli dosłownie przepisywać czytanie na receptach. Po kilku latach wyniki rozwojowe dzieci pod taką opieką wzrosły ponad średnią. Tym samym, udowodniono, że codzienne czytanie dzieciom przynosi wymierne efekty. Dla rodziców lekarz neonatolog, pediatra czy położna to bardzo ważne autorytety. Ich zalecenie jest skuteczniejsze niż inne formy przekonywania.

Wyniki badań klinicznych sugerują, że dzieci, których rodzice przestrzegali takiego zalecenia lekarskiego:

- mają większe bierne i czynne kompetencje językowe - ich rozwój językowy jest szybszy

- prędzej rozwijają kompetencje społeczne - umiejętność zabawy (także z innymi dziećmi) i radzenie sobie z lękiem separacyjnym

- mają większą zdolność skupienia uwagi i szybciej osiągają gotowość szkolną

- rzadziej wykazują nadreaktywność i agresję - przekonuje dr n. med. Jacek Mrukowicz, redaktor naczelny Medycyny Praktycznej.

Udowodniono, że dzieci, którym rodzice czytali codziennie, są bardziej stabilne emocjonalnie i mają większe kompetencje społeczne. Są mniej agresywne, rzadziej depresyjne.

- Przywykliśmy uznawać temat upowszechniania czytania za obszar zainteresowania ludzi wyłącznie z kręgu wydawniczo-kulturowego. A przecież, *sprawa upowszechnienia czyta-*

nia jest kluczową kwestią dla rozwoju naszego kraju, jego gospodarki, myśli naukowej, czy innowacyjności. - mówi Maria Deskur, prezes Fundacji Powszechnego Czytania.

W tym celu Fundacja Powszechnego Czytania, organizator akcji, udostępniac będzie przychodniom drukowanie recept, na których zamiast rekomendacji witaminy D czy C lekarz pediatra będzie rekomendował codzienne czytanie - **od urodzenia, 20 minut dziennie, codziennie.**

Akcja „Książka na receptę. Recepta na sukces” w pierwszym roku działania obejmie 120 przychodni, czyli przekaz o potrzebie czytania od pierwszych dni życia dotrze do 60000 rodzin.

Partnerem merytorycznym akcji jest dwumiesięcznik „Medycyna praktyczna”, najbardziej renomowane polskie wydawnictwo medyczne.

Jest pierwszą akcją upowszechniania czytania pod patronatem Ministra Zdrowia, Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, NFZ i w współpracy z Medycyną praktyczną.

Akcję wspierają też organizacje zagraniczne, które z sukcesami przeprowadziły podobne akcje w swoich krajach: Reach Out and Read z USA, Booktrust z UK oraz Stiftung Lesen z Niemiec; oraz polskie - Cała Polska czyta dzieciom i Zaczyni.org

Okręgowa Izba Lekarska w Płocku jest lokalnym partnerem akcji „Książka na receptę. Recepta na sukces”.

Zapraszamy na ksiazkanarecepte.pl

Kontakt: Agnieszka.grandowska@fpc.org.pl

Wszystkich lekarzy i lekarzy OIL w Płock, zainteresowanych przystąpieniem do akcji prosimy o kontakt: josok69@o2.pl



**Książka
na receptę
Recepta
na sukces**

**Zacznij
czytać dziecku
już od dziś!**

**CZYTAJ I ROZMAWIJ
Z DZIECKIEM
OD PIERWSZYCH
DNI JEGO ŻYCIA.
BĘDZIE
ZDROWSZE!**

**Sprawisz, że Twoje
dziecko będzie
rozwijało się lepiej:
językowo, emocjonalnie
i społecznie.**



KsiazkaNaRecepte.pl

Organizator:



Partnerzy projektu:



Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia



Patronat:



Projekt wspiera
Polskie Towarzystwo
Pediatriczne



Naczelna Rada
Pielęgniarek i Położnych



Patronat medialny:



Jeśli dostałeś w szpitalu tę książkę, zacznij od niej! Kiedy skończysz, wstąp do biblioteki i wypożycz następną.

