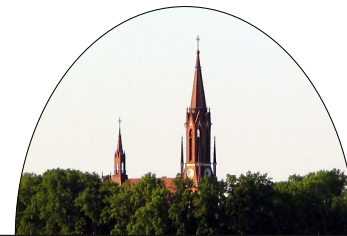


Łomaskie strony

Numer
Bezpłatny



Biuletyn mieszkańców Łomaz i okolic
wydawca: Łomaskie Stowarzyszenie Rozwoju

numer 2 (16) luty 2011



Mijający miesiąc nie należał wprawdzie do najzimniejszych, niemniej charakterystycznym elementem, typowym dla tego okresu, są unoszące się z kominów dymy. Bywały dni, kiedy dostojnie, prosto unosiły się ku niebu, innego dnia

opadając ku ziemi, przyciskane porywami mroźnych powiewów wschodniego wiatru. Cóż, palić w piecach trzeba, a opału ubywa. Kto nie poczynił zawnazas odpowiednich zapasów, teraz gorączkowo kombinuje, jak dociągnąć do wiosny. Niektórzy nabywcy węgla zlorzczą handlowcom, bowiem stali się posiadaczami odmiany za bardzo kamiennej. A miał być taki wysokokaloryczny... Od kiedy to kamienie mają kalorie... Ciekawe, kto ten węgiel, a przy okazji swą kieszeń, wzbogacał?

Rozpoczęła się rewolucja w kanałach telewizyjnych (szerzej na str. 12), a w naszej gazecie ewolucja – poszerzamy objętość do 12 stron. Być może starsi mieszkańcy Łomaz pamiętają, że na początku „Łomaskie Strony” ukazały się już w takiej objętości. Teraz wracamy do dawnych dobrych czasów. Zazwyczaj numer miał albo dużą przewagę zdjęć, albo wiele tekstu – coś kosztem czegoś. Teraz treść będzie bardziej zrównoważona: jest kącik literacki, historyczny, felietony i fotorelacje. A w internecie – jak zwykle – można zobaczyć nas dodatkowo w kolorze!

DYŻURY PRZEWODNICZĄCEGO
Przewodniczący Rady Gminy Łomazy
p. Wiesław Bańkowski
pełni dyżury w budynku Urzędu Gminy
w każdy piątek w godz. 9-11

SESJA

Sesja Rady Gminy Łomazy – 23 lutego – to uchwalenie **gminnego budżetu** na bieżący rok.

Więcej na ten temat w następnym numerze.

ATRAKCYJNA PROPOZYCJA

Gminny Ośrodek Kultury wraz z Łomaskim Stowarzyszeniem Rozwoju postanowił iść za ciosem i po warsztatach garncarskich, chciałby przystąpić do napisania kolejnych dwóch projektów. Tym razem jednak zupełnie z innych, bardziej praktycznych dziedzin, a mianowicie:

- warsztaty fotograficzne
- warsztaty dziennikarskie

Oczywiście na razie to są nasze plany, do ich realizacji potrzebujemy Was, bez Was niczego nie będzie, dlatego **prosimy o wypełnienie dołączonej do gazetki ankiety**. Planowany czas trwania warsztatów to okres ok. 6 m-cy (zajęcia raz w tygodniu). Jeśli czujesz, że to coś dla Ciebie, wypełnij ankietę, jeśli nie – daj ją komuś innemu. A na koniec najlepsza informacja – warsztaty będą bezpłatne!

Zainteresowanych prosimy o dostarczenie wypełnionych ankiet do dyrektora GOK-u Ryszarda Bieleckiego lub do sklepu Delikatesy Centrum (U Gołosia) w terminie do 10 marca. O ewentualnym rozpoczęciu warsztatów powiadomimy.



abp Józef Życiński
(zdj. lubelskie.naszemiasto.pl)

POŻEGNANIE

abp Józef Życiński 1948-2011

Odszedł od nas człowiek będący wybitną postacią, wielką osobowością kościoła katolickiego. Pełen życzliwości i odwagi, otwarty na otaczający nas świat wybitny intelektualista i humanista, zwolennik dialogu społecznego jak również międzyreligijnego. Był niezwykle wykształcony. Biegłe mówił kilkoma językami. Miał tytuł profesora zwyczajnego, a wcześniej zrobił dwa doktoraty, z teologii i filozofii; doskonale znał również nauki przyrodnicze. Był szanowany na całym świecie (w Rosji również). Wysoko cenił go Jan Paweł II, wielokrotnie zapraszając do Watykanu. Jako pierwszy biskup wprowadził przejrzystość finansową kurii, ujawniając bilanse w internecie. Piętnował polskie przywary, zwłaszcza głupotę i agresję. Nierozumiany, niejednokrotnie był obiektem niewybrednych ataków, co bardzo przeżywał, choć tego nie okazywał. Był zatroskany o pomyślny rozwój Lubelszczyzny i pomyślność każdego człowieka. Dbał o chorych i samotnych, zwłaszcza biednych, niejednokrotnie wspomagając ich finansowo z własnej kieszeni. Bronił pokrzywdzonych. Gdy pewien proboszcz odmówił chrztu nieślubnego dziecka, a matka pożałowała się biskupowi, ten natychmiast zadzwonił i nakazał wyznaczenie

daty udzielenia sakramentu. Miał też znakomity kontakt z młodzieżą.

Powiedział kiedyś w wywiadzie, że chciałby żyć krótko, ale intensywnie. Pracował ponad siły; obowiązki duszpasterskie, wykłady na uczelniach krajowych i zagranicznych, do tego dużo pisał, mało spał, nie znał pojęcia urlopu. Jego życzenie zostało wysłuchane... W polskim kościele powstała głęboka wyrwa, którą bardzo ciężko będzie zasypać.

INFORMACJE

STRAŻ SZKOLI

Nasi strażacy nie próżnią. Na zebraniu członkowskim OSP w Łomazach zapadła decyzja, aby przeszkolić młodzież z miejscowego gimnazjum (11 klas) w zakresie udzielania pierwszej pomo-



cy w razie nieszczęśliwych wypadków. Każdemu może przytrafić się sytuacja, że ktoś obok będzie potrzebował pomocy



Młodzież ćwiczy pod okiem instruktorów.

i taka wiedza będzie wtedy wręcz bezcenna – mówi Andrzej Wiński, naczelnik łomaskiej OSP. Poparcia dla pomysłu udzieliła Komenda Miejska Straży Pożarnej w Białej Podl. W porozumieniu z dyrekcją gimnazjum 14 lutego, na terenie szkoły szkolenie zostało przeprowadzone, z każdą klasą oddzielnie. Prowadzili je: dowódca JRG Biała Podl., kpt. Sylwester Sadowski i Andrzej Wiński z pomocą studentów białskiej Państwowej Szkoły Wyższej (kierunek – ratownictwo medyczne) zaliczających w ten sposób zajęcia praktyczne.

W marcu strażacy planują przeprowadzić w łomaskiej szkole konkurs na temat wiedzy pożarniczej.



Łomazianie kolędują w Dubowie.

KOLEDNICZE OSTATKI

W niedzielę 30.01, w kościółku w Dubowie, z recitalem dla licznie zgromadzonych mieszkańców tej miejscowości i okolic wystąpiły istniejące przy łomaskim GOK-u zespoły „Śpiewam bo lubię” i „Wiem dokąd idę” oraz soliści, prezentując zestaw naj-



piękniejszych polskich kolęd. Podobny występ miał miejsce tydzień wcześniej w parafialnym kościele w Łomazach.

ZEBRANIE OSP ŁOMAZY

29 stycznia odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze jednostki OSP Łomazy z udziałem przedstawicieli władz gminnych



i powiatowych. Uczestniczyła w nim także Orkiestra Dęta działająca przy miejscowej straży. Podsumowano rok 2010.

W ciągu tego roku orkiestra występowała publicznie w Łomazach lub na terenie gminy 19 razy i poza jej terenem 16 razy.

Do najważniejszych występów orkiestry w 2010 roku należą:



Dożynki gminne w Łomazach.

- powiatowa pielgrzymka strażaków do Kodnia,
- przegląd orkiestr dętych w Parczewie,
- otwarcie Placu Baranowickiego w Białej Podlaskiej,
- Jarmark Jagielloński w Łomazach,
- dożynki powiatowe w Leśnej Podlaskiej,
- dożynki gminne w Łomazach.

INFORMACJE

CHOINKA Z AKTORAMI

Na zakończenie ferii zimowych Gminny Ośrodek Kultury w Łomazach sprawił wielką frajdę dzieciom, zapraszając je na wielki choinkowy bal kostiumowy z udziałem aktorów.



W roli wodzireja – Mikołaj...

Jak mówi Ryszard Bielecki, dyrektor łomaskiego GOK-u, artyści Agencji Artystycznej „Scena Juno” z Lublina zaprezentowali



... jak również bajkowe postacie.

dynamiczny program, obejmujący zarówno scenę, jak też zabawę taneczną na sali, adresowaną do dzieci w każdym wieku.



Czas na przedstawienie.

Podczas balu bajkowe postacie bawiły dzieci, angażując do wspólnych scenek teatralnych, opartych o fragmenty znanych i popularnych bajek. A całość w konwencji czynnej zabawy, przedzielo-

na była tematycznymi piosenkami. Zabawę dzieciom uświetniała nie tylko muzyka, lecz także licz-



Stroje dzieci prezentowały się równie imponująco.

ne konkursy. Będą miały co wspominać.

SUPERWOLONTARIUSZKI

W naszej gminie jest spora rzesza młodzieży, jednak tylko nie-liczne osoby biorą udział w działaniach na rzecz innych ludzi.



Siostry Bańkowskie z Riadem Haidarem i dyrektorką MOK Barbarą Kędrą (szefową białskiego sztabu).

Podjęmy trud bycia wolontariuszami – jeszcze mniej. *Wolontariuszem jest ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych.*

W czasie tegorocznej, 19 edycji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zbierane były pieniądze na zakup najnowocześniejszego sprzętu dla dzieci z chorobami urologicznymi i nefrologicznymi. Po ostatecznym podliczeniu datków w lokalnym sztabie w Białej Podlaskiej okazało się, że spośród wolontariuszy



rekordzistkami zostały, bowiem zbierały najwięcej, 12-letnia Weronika Bańkowska z Łomaz (1266,44 zł) i jej 6-letnia siostra Michalina (1192,46 zł). Zbierały w Łomazach i Dubowie. To nie był ich akcyjny debiut. W ubiegłym roku Weronika również zebrała



Za znakomite wyniki zbiórki podziękował siostrą Jerzy Owsiak, podczas przekazywania sprzętu dla białskiego szpitala.

najwięcej (863,25 zł), zaś Michalina osiągnęła trzeci wynik (747,31 zł).

Redakcja składa szczerze podziękowania i gratulacje obu wolontariuszkom – rekordzistkom, a także ich rodzicom (tata to Wiesław Bańkowski – przewodniczący Rady Gminy).

Zdjęcia pochodzą z archiwum rodziny Bańkowskich.

Słowo żywe...

„Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca” (Hbr 4, 12) - tymi słowami Autora Listu do Hebrajczyków odpowiadam często moim słuchaczom, kiedy zapytany o „życiowość” Pisma świętego w dzisiejszym świecie, chcę pokazać, co sama Biblia mówi o sobie.



Starożytny zwój Pisma świętego

Prawdą jednak jest, że **Pismo święte nie jest łatwą lekturą**. Dlaczego tak się dzieje, że choć niemalże w każdym domu w bibliotece znajdziemy jego egzemplarz, to tak rzadko po niego sięgamy? Jedni chcą wy tłumaczyć to brakiem czasu, inni niezrozumiałym językiem biblijnym, jeszcze inni wprost przyznają się do lenistwa i nie zaprzeczają, że wolą poczytać gazetę lub obejrzeć coś w telewizji. Czy Biblia dzisiaj może być ciekawa i interesująca, czy może mieć odniesienie do mojego życia, czy znajdę tam coś na XXI wiek?

Często podejście do lektury Pisma świętego jak do czytania zwykłej książki powoduje zniechęcenie i krytykę, dlatego zanim zacznijemy czytać Biblię, warto uświadomić sobie kilka kwestii:

1. Pismo święte opowiada o Bogu i o człowieku. Słowa zawarte w Nim są **SŁOWEM BOGA SKIEROWANYM DO CZŁOWIEKA**, spisany przez kilkanaście wieków (X w. p.n.e. – I w. n.e.), w różnych miejscach i przez różnych autorów, z których każdy działał pod natchnieniem Bożej Opatrzności. Stąd jego pierwszym autorem jest sam Bóg.

2. Skoro jest to słowo Boga skierowane do człowieka, to zawsze, ilekroć otwieramy stronicę tej świętej Księgi, winno rodzić się w nas pytanie - co Bóg teraz chce mi powiedzieć przez te słowa. Z punktu widzenia wiary **jest to słowo Boga, skierowane konkretnie do mnie i konkretnie do mojej sytuacji życiowej**.

3. Pismo święte jest wielką biblioteką liczącą 73 księgi, z których 46 zgrupowanych jest w Starym Testamencie, czyli historia Narodu Wybranego do czasów Jezusa Chrystusa i 27 ksiąg Nowego Testamentu (czasy od narodzin Jezusa).

4. Bóg troszcząc się o człowieka, objawia się mu na kartach Pisma świętego, uczy go i wskazuje drogą, jak ma żyć. Jako dobry wychowawca, uczy przykładem, bo Biblia jako księga historyczna opisuje dzieje Narodu Izraelskiego (Narodu Wybranego) na przestrzeni niemalże dwudziestu wieków. Opisane wydarzenia i postaci biblijne mogą być dla nas odniesieniem i drogowskazem w naszej relacji do Boga. Sama Księga Psalmów – według świętego Augustyna – zawiera w sobie wszystkie stany emocjonalne człowieka. Każdy z nas może niekiedy odnaleźć w sobie Piotra, który zdradza, Dawida, który grzeszy, czy Samuela, który z wiarą odpo-

wiada: „Mów Panie, bo sługa Twój słucha” (1 Sm 3, 10). To tak, jakby Pan Bóg chciał nam podpowiedzieć: „Uczcie się na ich błędach, naśladowajcie ich w ich cnotach”.

5. Nasze częste niezrozumienie tekstu Pisma świętego może wynikać także z faktu, że Biblia powstawała zarówno w innych czasach, jak i w zupełnie innym środowisku kulturowym, niż to, w którym dzisiaj ją odczytujemy. Została ona spisana w języku hebrajskim, aramejskim i greckim. Powstała na Wschodzie dla semickiego narodu, otoczonego przez narody wyznające inne religie i żyjące wobec odmiennych obyczajów. Stąd dobrze jest czytać Pismo święte razem z komentarzem, nie pomijając przypisów, zerkać na marginalia i uwzględniać chociażby kontekst historyczny czy geograficzny. Warto mieć też katolicki komentarz do Biblii.

6. Ciekawym jest fakt, że gdy czytamy pewien fragment kolejny już raz i próbujemy się nad nim zatrzymać, aby go rozważyć, to nader często okazuje się, że owocem naszej medytacji mogą być zupełnie inne spostrzeżenia i wnioski. Bóg może chcieć do nas przemówić zupełnie innym zdaniem bądź wyrazem. To kolejny argument na to, że to słowo jest żywe i aktualne.

7. Przez wieki wyznawcy Boga odkryli wiele technik i metod czytania i medytacji Słowa Bożego. Najważniejszą i pierwszą wydaje się być przede wszystkim chęć zgłębiania treści tej świętej Księgi. I nawet, gdy wszystkiego nie zrozumiemy, trzeba nam wiedzieć, że Biblia wyjaśnia się sama poprzez swoje słowa w kolejnych rozdziałach, stronach, księgach.

8. Nie ma na świecie księgi, która byłaby tak rozpowszechniona. Na początku XIX w. przetłumaczono Biblię na 71 języków. W roku 1974 niektóre księgi znane już były w 1549 językach i dialektach. Obecnie całość Biblii przetłumaczona jest na ponad 250 języków.

Warto sięgać po tę świętą Księgę naszej wiary, w której Bóg sam się nam przedstawia. Bądźmy pomni też na słowa św. Hieronima, który podkreślał, że „nieznajomość Pisma świętego, jest nieznajomością Chrystusa”. Podkreślił to też mocno Papież w słowach: *Nikomu nigdy nie wolno zapominać, że Słowo Boże jest lampą dla naszych kroków i światłem na naszej drodze. (...) Gorliwe czytanie Pisma Świętego, któremu towarzyszy modlitwa, umożliwia tę intymną rozmowę, w której przez czytanie - człowiek słyszy mówiącego Boga, a przez modlitwę - odpowiada z ufnością otwartości serca* (Papież Benedykt XVI, Rzym 16.09.2005). Dla mnie najważniejszym doświadczeniem w poznawaniu i lekturze Pisma świętego był fakt, kiedy dostrzegłem, że wydarzenia, o których czytam, są wprost wydarzeniami z mojego życia. Zauważyłem wtedy, że to nie ja czytam biblię, ale biblia czyta mnie, czego też z serca tobie, Drogi Czytelniku, życzę.

Ks. Mariusz

Zainteresowanych poszerzeniem wiadomości na temat biblii odsyłam do Internetu:

www.biblijna.strona.pl

www.biblia.info.pl



Obserwator



Spotkał katar Katarzynę... A - psik!
Katarzyna pod pierzynę ... A - psik!
Sprowadzono wnet doktora... A - psik!
Pani jest na katar chora ... A - psik!

Są pory roku, kiedy nasz organizm jest bardziej niż zwykle podatny na wszelkiego rodzaju infekcje. Tak jest m.in. na przełomie zimy i wiosny. Pewnego dnia dopada nas przeziębienie i co dalej? Stosujemy metody domowe (herbata z cytryną, miód, czosnek itp.) lub

udajemy się do apteki po leki. Poniższy artykuł niech będzie przewodnikiem po znacznej ilości dostępnych obecnie specyfików leczniczych.

Nie należy bagatelizować z pozoru błahych infekcji i próbować „przechodzić” chorobę w nadziei, że minie. Należy pamiętać, że może dojść do nadkażenia bakteryjnego. Uszkodzona przez wirus śluzówka jest bardziej narażona na wniknięcie bakterii. Osoby ze skłonnością do zapadania na zapalenia ucha środkowego i zatok przynosowych powinny skorzystać z porady lekarza już przy pierwszych oznakach kataru, aby uniknąć rozprzestrzeniania się zakażenia.

Przeziębienia to sprawa niemal wyłącznie wirusów. A na wirusy mało co działa. Pozostaje więc obniżyć gorączkę, łagodzić katar i czekać, aż organizm sam je zwalczy. Gorączka sprzyja zdrowieniu, dlatego środki przeciwgorączkowe warto łykać dopiero wtedy, gdy temperatura przekroczy 38 stopni.

Gorączka

Paracetamol (*Apap, Panadol, Codipar, Efferalgan* oraz tańsze *Acenol Forte i Paracetamol Biofarm*) uchodzi za najbezpieczniejszy. Mogą go łykać dzieci i – pod kontrolą lekarza – kobiety w ciąży i karmiące. Jednak intensywnie odchudzającym się może uszkodzić wątrobę. Wielu zwolenników ma kwas acetylosalicylowy (najdroższe to *Aspirin i Upsarin*, bardziej ekonomiczne – *Polopiryna S* oraz *C, En-copirin i Tabletki przeciw grypie*). Aspiryna wchodzi jednak w więcej interakcji z lekami niż paracetamol (np. z przeciwcukrzycowymi, przeciwzapalnymi) i drażni żołądek. **Nie można jej podawać dzieciom do 12. roku życia oraz osobom uczulonym na tę substancję.**

Na gorączkę można wziąć także *Ibuprofen (Ibuprom i Nurofen)* lub bardziej ekonomiczny *Ibupar albo Ibum*, można go podawać małym dzieciom. Jeśli wysoka gorączka nie daje się obniżyć tymi lekami, można sięgnąć po pyralginę. To preparat mocny, ale obciążony działaniami niepożądanymi (najpoważniejsze to śmiertelne uszkodzenie szpiku kostnego).

Leki przeciwgorączkowe występują też często w połączeniu z witaminą C, ale warto łykać ją tylko wtedy, gdy ostatnio byle jak się odżywialiśmy i może nam jej brakować. Badania sugerują, że ani witamina C na przeziębienie, ani wapno na kaszel czy katar nie działają.

Katar

Wbrew pozorom krople do nosa nie są dla każdego. **Nie mogą ich używać osoby z jaskrą, powiększoną prostatą, chorobami serca i układu krążenia, nadciśnieniem tętniczym oraz przyjmujące niektóre leki przeciwnadciśnieniowe.** Można je zakraplać najwyżej przez 5 dni, inaczej może pojawić się tzw. efekt odbicia, czyli wtórne obrzmienie śluzówki utrudniające oddychanie długo po ustąpieniu przeziębienia. Substancje lecznicze w kroplach nie różnią się zbytnio między sobą, dlatego warto kupić najtańsze krople (*Xylometazolin 0,5%*), najlepiej w sprayu z dodatkiem składnika nawilżającego śluzówki (np. *Acatar*).

Tabletki drażniące nos działają trochę dłużej niż krople, ale mają też więcej przeciwwskazań – **powinni na nie szczególnie**

uważać pacjenci powyżej 60. roku życia, z niewydolnością nerek lub wątroby. Mogą też powodować suchość w ustach, ból i zawroty głowy, bezsenność, przyspieszenie rytmu serca, nadpobudliwość. Zawierają pseudoefedrynę (*Sudafed*), czasem z dodatkiem środka przeciwalergicznego, który pomaga na kichanie, łzawienie i wrażenie opuchnięcia nosa (są to: *Acatar Acti-tabs* oraz sporo droższe *Cirrus i Disophrol Retard*).

Dla osób, które nie mogą używać kropli ani tabletek, są inhalacje olejkami eterycznymi (np. eukaliptusowy *Inhalol* lub drogi *Olbas Oil*), szyfity inhalacyjne z mentolem i kamforą (np. *Rhin-Bac*), maści – majerankowa lub borna z mentolem. Dzieciom można smarować klatkę piersiową rozgrzewającymi maściami z udrażniającymi nos olejkami eterycznymi (*Pulmex Baby* dla trzylatków, a od siódmego roku życia *Wick VapoRub* i tańszy *Rub Arom*).

Kaszel

Najszybciej działają syropy, są też tabletki do łykania i ssania. Suchy kaszel warto zwalczać. Za to mokry jest korzystny – oczyszcza drogi oddechowe z wydzieliny, w której mnożą się mikroby. Na suchy kaszel są niedrogi syropy nawilżające śluzówkę, np. prawoślazowy (*Rubital*). Mocniejsze leki na kaszel zawierają butamirat (syrop *Sinecod* i tańszy *Supremin*), dekstrometorfan (tabletki *Tussidex* czy *Acodin*) lub kodeinę (tabletki *Thiocodin*, Sirupus *Pini Compositum* – syrop sosnowy). Szybko przynoszą ulgę, ale nie wolno ich stosować m.in. przy astmie, nadciśnieniu, cukrzycy, kłopotach z sercem. Warto po nie sięgać dopiero wtedy, gdy suchy kaszel nie pozwala zasnąć i dręczy nocą.

Na kaszel mokry podaje się preparaty wykrztuśne, upłynniające



Napar z kwiatów lipy działa napotnie i przeciwgorączkowo, łagodzi także kaszel.

wydzielinę zalegającą w drogach oddechowych. Mogą to być łagodniejsze syropy z bluszczu (*Hedelix, Prospan*), tymianku (syrop *Bronchicum N, Tussipect*). Mocniej działające leki zawierają gwajafenezynę (*Robitussin Expectorans* i tańszy *Guajazyl*), sulfogwajakol (*Sirupus Kalii Guaiacolosulfonici, Apipulmol*) oraz bromheksynę (*Flegamina*) i silniejszy od niej ambroksol (*Mucosolvan, Flavamed* lub niedrogi *Ambroksol*). Nie można z nimi przesadzać, bo mogą podrażniać żołądek, ani zażywać ich przed snem (ostatnia dawka jest zalecana ok. godz. 17). Uwaga, kierowcy – część syropów zawiera alkohol!

Ból gardła

Najszybszą ulgę przynoszą środki przeciwzapalne stosowane w tabletkach do ssania lub w sprayu. Ekonomiczny jest *Cholinex*, dwa razy więcej zapłacimy za *Strepsils Intensive* oraz *Tantum Verde* (można wybrać jego tańsze odpowiedniki – *Hascosept* i *Septolux*). Niedawno pojawiły się też preparaty ze składnikami znieczulającymi (jak u dentysty) i dezynfekującymi gardło, szybko uśmierzające mocny ból (najtańszy jest *Septotele Plus*, nieco droższe *Orofar* i *Doloangin*). Środki do płukania gardła

Obserwator

zwykle nie przynoszą takiej ulgi jak pastylki do ssania, bo mają krótki kontakt ze śluzówką.

Jeśli leki przeciwpalne nie skutkują, to przyczyną bólu gardła mogą być bakterie, a to oznacza najprawdopodobniej anginę, którą musi zająć się lekarz.

Wszystko w jednym

Preparaty wieloskładnikowe łagodzące wszystkie objawy przeziębienia to środki dla osób, które nie biorą żadnych innych leków. Można je podzielić z grubsza na te łagodzące gorączkę, bóle w kościach i katar (*Nurofen Antigrip, Modafen, Ibuprom Zatoki, Theraflu Zatoki* lub *ExtraGrip, Fervex, Febrisan, Grippostad C, MaxFlu, Coldrex Hot Rem* lub *Max Grip, Tabcin Trend*) oraz zawierające dodatkowo składniki zmniejszające kaszel (*Gripex, Gripex Noc, Grypolek, Coldrex Max Grip C*). Wszystkie kosztują podobnie. Najbardziej ekonomiczny jest *Modafen* lub *Grypolek*.

Dla tych, co szybko chcą poprawić sobie nastrój, są preparaty z kofeiną, która zwiększa także działanie przeciwbólowe (np. *Coldrex Max Grip C* i tańszy *Grippostad C*). Nie warto ich łykać przed snem. Przy bardzo wysokiej gorączce szybką ulgę przyniesie preparat o zwiększonej dawce paracetamolu, np. *Coldrex Max Grip*. Przy mocnym kaszlu nasilającym się wieczorami i w nocy można podawać tabletki na noc ze zwiększoną dawką leków i substancją nasenną (*Gripex Noc*).

Preparat w postaci proszku do rozpuszczenia i wypicia zadziała szybciej. Podobnie kapsułki z płynną zawartością (np. *Tabcin Trend*). Środków z witaminą C (*Fervex, Febrisan, Coldrex Hot Rem*) wbrew sugestiom producentów nie należy rozpuszczać w gorącej wodzie, gdyż wysoka temperatura powoduje jej rozkład.

Bez kontroli lekarza preparaty wieloskładnikowe można stosować przez trzy-siedem dni.

Ostrożnie powinni je zażywać kierowcy, bo mogą spowalniać refleks, powodować senność lub nadmierne pobudzenie. Inne działania niepożądane to m.in. kołatanie serca, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, wysypka.

Preparatów wieloskładnikowych w żadnym razie nie można łączyć z innymi lekami stosowanymi w przeziębieniu poza tymi, które poprawiają działanie układu odpornościowego (np. *Rutinascorbin Plus* lub jego tańsza wersja *Cerutin Plus*, niedroga *Rutinacea Complete* i *Novorutin C, Echinacea - Ratiopharm, Alitol, Syberian, Ecomer Iskial*) i pastylkami na ból gardła.

Czy potrzebny jest antybiotyk?

Antybiotyk jest zwykle niepotrzebny – nie działa na wirusy. Antybiotyki stosuje się w infekcjach bakteryjnych. Do infekcji wirusowej rzadko dołącza się nadkażenie bakteryjne (przedłużający się ropny katar). Ze względu na różne działania niepożądane nie należy lekkomyślnie włączać antybiotykoterapii i trzeba upewnić się, że infekcja spowodowana jest przez bakterie. **Decyzję o podjęciu leczenia antybiotykiem podejmuje lekarz.**

Na podstawie ogólnodostępnych publikacji opracował

(eSHa)

GALERIA

Nasi artyści

W poprzednich numerach „Łomaskich stron” czytelnicy mieli sposobność poznania niektórych dokonań lokalnych twórców w dziedzinie twórczości literackiej. Były wiersze, eseje, opowiadania. Najwyższy czas, aby zaprezentować także dokonania w dziedzinie malarstwa i grafiki, zwłaszcza, że jest wśród nas wielu utalentowanych twórców. Szkoda, że prezentowanych prac nie

możemy wydrukować w kolorze, przez co wiele tracą na swej atrakcyjności. Niemniej walory artystyczne pozostają...

Do wspomnianych artystów należy: **URSZULA LEWKOWICZ** – absolwentka liceum sztuk plastycznych w Zamościu, profil – malarstwo, rysunek. Pani Urszula mieszka w Szymanowie, na co dzień prowadzi sklep z odzieżą w centrum Łomaz, zaś w wolnych chwilach robi to, co lubi najbardziej, czyli maluje. Martwe natury, portrety, pejzaże. Głównie techniką olejową. Pasjonuje ją również koronkarstwo.



Pani Urszula na tle własnoręcznie wykonanej firanki.



Zdjęcia dostarczone

przez

autorkę
obrazów.



Powstanie Styczniowe na Podlasiu

Aleksander Szaniawski – bohater z Krasówki (gm. Łomazy)

„Działo się w mieście Biała dnia dwudziestego trzeciego lutego 1863r. o godz. 10 rano. Stawili się Mikołaj Dzikowski Wójt Gminy Biała lat sześćdziesiąt, i Albin Tomaszewski Urzędnik z Biura Powiatu Bialskiego lat dwadzieścia osiem mający, obydwaj w Białej zamieszkali i oświadczyli nam, iż dnia dwudziestego pierwszego bieżącego miesiąca i roku o godzinie pierwszej po południu poległ w potyczce bojowej pod wsią Sycyna Aleksander Szaniawski Dziedzic Dóbr Krasowskich lat czterdzieści trzy mający syn Jana i Anieli Małżonków Szaniawskich nie żyjących. Pozostawił po sobie Żonę Laurę z Grabowskich we Wsi Krasówce zamieszkałą. Po przekonaniu się naocznie zejścia Aleksandra akt ten stawającym świadkom przeczytany, przez Nas i świadków podpisany został: ksiądz K. Kalinowski – Administrator Parafii Bialskiej; Mikołaj Dzikowski, Albin Tomaszewski”. Nr 12 – wypis z aktów zgonów parafii Św. Anny w Białej Podlaskiej, tamże w piwnicach (pod kościołem) pochowany.

Aleksander Szaniawski był organizatorem grupy, a później oddziału powstańczego złożonego z pracowników rolnych pracujących w jego rodzinnym majątku ziemskim w Krasówce (gm. Łomazy). Razem z nim w powstaniu udział brała jego żona Laura (Aleksandra) Szaniawska. W miesiącach marzec, kwiecień i maj 1863r. była kurierem w oddziale powstańczym księdza Stasiukiewicza z Janowa Podlaskiego. Miała 40 lat. Oddział ks. Stasiukiewicza liczył ok. 250 powstańców. Został rozbity przez wojska rosyjskie pod Mazanówką dnia 25 maja 1863r. (por. S. Góra, Partyzantka na Podlasiu 1863-1864). Dalsze losy żony Aleksandra Szaniawskiego nie są do końca rozpoznane.

Według planu akcji powstańczej 1863r. jednocześnie miały zostać zaatakowane na terenie powiatu bialskiego: Kodeń, Łomazy, Rossosz i sama Biała Podlaska. W Łomazach w styczniu 1863r. stacjonował drugi szwadron smoleńskiego pułku ułanów. Sztab tego pułku z trzecim szwadronem ułanów stacjonował w Międzyrzeczu Podlaskim. Dwa pozostałe szwadrony w Wisznicach i we Włodawie. W Łomazach szwadronem dowodził rotmistrz Zjachtanow, a liczbę kawalerzystów określa się na ponad 200 ludzi. Atakiem na Łomazy w dniu wybuchu powstania miał dowodzić Gustaw Nowakowski z mieszczanami z Łomaz i częścią sił powstańczych z Huszczy i Wisiek. Na Rossosz miał uderzyć Leopold Czapiński dowodząc mieszczanami z Rossosza oraz pozostałą szlachtą z Huszczy i Wisiek. Oddziały te po pomyślnie zakończonym ataku miały maszerować na Białą Podlaskę. Ostatecznie napadem na Łomazy kierował Aleksander Szaniawski z własną grupą powstańczą. Zastępca Szaniawskiego był Leopold Czapiński. Do sztabu dowódczego należał też administrator kościoła rzymskokatolickiego w Huszczy ks. Walenty Nawrocki, który przyprowadził ze sobą szlachtę z Wisiek i Huszczy. Ze Studzianki przybyli z grupą Tatarów Maciej Tupalski i Okmiński. Funkcje zwiadowcze sprawował ks. Nawrocki. Aleksander Szaniawski, dowodząc całością wyżej wymienionych grup powstańczych w liczbie ponad 250 partyzantów, zaatakował garnizon wojsk rosyjskich w Łomazach nocą z 22 na 23 stycznia 1863 roku. Żołnierze rosyjscy w Łomazach nie spodziewali się wybuchu powstania i ataku na ich garnizon. Byli całkowicie zaskoczeni i nie próbowali walczyć. W wielkim nieładzie i pośpiechu opuścili Łomazy kierując się na Białą i Międzyrzec. „Dnia 23 stycznia 1863r. Aleksander Szaniawski z ks. Nawrockim i Czapińskim (vide: S. Zieliński, Boje i Potyczki 1863-1864) wpadli w nocy na 23 stycznia na czele oddziału z 250 powstańców złożonym do Łomaz. Ułani pułku smoleńskiego, którzy stali w sile 200 koni w miasteczku, nie przygotowani, zostali tak nagle wśród ciemnej i dżdżystej nocy zaatakowani, że nie zdążywszy osiodłać koni, zbiegli do rynku. Tu powstańcy

uderzyli na nich z kosami, co taki wśród jazdy popłoch wywołało, że pędem w rozsypce wymknęła się z miasta i uciekła do Międzyrzecza. Szaniawski zabrał do niewoli wachmistrza i trzech żołnierzy, wziął rzędy na 70 koni oraz broń i amunicję”. Oddział powstańczy Szaniawskiego po zdobyciu Łomaz wycofał się do Huszczy. Tamże, dnia 23 stycznia 1863r., przybył naczelnik wojskowy powiatu bialskiego Roman Rogiński. Na jego polecenie Szaniawski ze swoim oddziałem udał się do Zalesia niszcząc po drodze most na Krznie (na drodze Terespol-Biała Podlaska). Po krótkim pobycie w rejonie Zalesia ponownie udaje się do Łomaz. W Łomazach dnia 26 lub 27 stycznia 1863r. Szaniawski toczy drugą bitwę z Moskalami, tworząc nowy oddział powstańczy w liczbie 100 żołnierzy, złożony z okolicznej szlachty i z przybyłego z rejonu Włodawy oddziału powstańczego dowodzonego przez Ludwika Krasowskiego.



Tadeusz Ajdukiewicz – Scena z Powstania Styczniowego.

„Łomazy: dnia 27 stycznia w Łomazach na Podlasiu zaledwie sformułowal się oddział 50 strzelców i kosynierów i stanął przed kościołem oczekując błogosławieństwa kapłańskiego, napadnięty został przez 60 ułanów moskiewskich dowodzonych przez Czerkiesia. Wytrzymawszy dwie salwy, sformowali się nasi poza ogrodzeniem cmentarnym i zaczęli stamtąd prażyć Moskali tyralierskim ogniem. Spostrzegłszy się najeżdźcy, że gorąco, a przystęp do cmentarza trudny, rozpierchli się w nieładzie, lżej ranni, a mający jeszcze konie pod sobą, unieśli życie; trupów na placu 7, koni zabito 2, a 2 wzięto żywe, w domu zbornym moskiewskim zabrano broń i amunicję. Moskale potem napadli na procesję, lecz odparci zostali” (vide: Wiadomości z pola bitwy z 10.02.1863; także: S. Zieliński, Boje i potyczki 1863-1864; B. Górny, Monografia powiatu bialskiego woj. lubelskiego; S. Góra, Partyzantka na Podlasiu 1863-1864).

Według przekazywanych ustnie informacji przez najstarszych mieszkańców w jednej z bitew pod Łomazami zginął syn Aleksandra Szaniawskiego – dzisiaj w rejonie styku trzech wsi: Łomazy II, Bielany i Krasówka – miejsce pochówku nieustalone. Pośrednio świadczyć o tym może akt zgonu, w którym nie wymienia się jakichkolwiek dzieci pułkownika Szaniawskiego, jedynie żonę.

Jeszcze tego samego dnia 27 stycznia 1863r. Aleksander Szaniawski był już w Janowie Podlaskim w zgrupowaniu Romana Rogińskiego. Rogiński mianował go pułkownikiem i powierzył dowodzenie oddziałem strzelców w sile dwóch kompanii – ok. 300 żołnierzy. Razem z Rogińskim Szaniawski walczył 1 lutego 1863r. pod Białką k/Białej Podlaskiej; 4 lutego 1863r. pod Niemirowem i 7 lutego 1863r. pod Siemiatyczami. Ta ostatnia bitwa zakończyła się przegraną powstańców. Pododdziały R. Rogińskiego wycofały się w kierunku Puszczy Białowieskiej.

Ciąg dalszy na następnej stronie.

Powstanie Styczniowe na Podlasiu cd.

Tutaj 10 lutego 1863r. nastąpił podział na tle rozbieżności co do terenów dalszych działań operacyjnych powstańców. Rogiński chciał iść dalej na Litwę i tam wznieść powstanie, natomiast Walenty Lewandowski, jako naczelnik wojskowy województwa podlaskiego, uważał, że powinni walczyć na terenie swojego województwa. Rogiński razem z ok. 150 powstańcami pozostał w Puszczy Białowieskiej, natomiast pułkownicy W. Lewandowski i A. Szaniawski z oddziałem liczącym 12 jeźdźców i około 70 piechurów udali się w rejon Białej Podlaskiej; 13 lutego 1863r. przekroczyli Bug w okolicy wsi Zabuże. Tutaj Lewandowski powierzył Szaniawskiemu dowództwo nad całym oddziałem i mianował go jednocześnie naczelnikiem wojskowym powiatu Biała Podlaska

Dnia 14 lutego pułkownik Szaniawski zaatakował drugą kompanię rewelskiego pułku piechoty pod Woskrzenicami, gdzie Moskale bronili mostu na rzece Krznie na trasie Terespol-Biała Podlaska. Szaniawski zdobył most i przed spodziewaną odsieczą z Białej ukrył się z oddziałem w okolicznych lasach. W bitwie według źródeł rosyjskich zginęło dwóch powstańców, a liczba rannych nie została ustalona, gdyż powstańcy na placu boju pozostawili jedynie jednego b. ciężko rannego. Sami powstańcy zdobyli kilkadziesiąt karabinów.

Następnie Szaniawski razem z Lewandowskim udają się z oddziałem do Łomaz i Rossosza, gdzie zaopatrują się w żywność, odzież i pieniądze. Dnia 20 lutego 1863r. są w Witorożu, gdzie łączą się z oddziałem kapitana Karola Krysińskiego. W tym czasie dociera do Witoroża wiadomość, że do Białej maszeruje wojsko rosyjskie na sile około 500 żołnierzy. Szaniawski decyduje się zaatakować kolumnę Moskale wybierając na miejsce zasadki szosę między Sycyną a Woroncem w pobliżu istniejącej podówczas stacji pocztowej. Dnia „21 lutego powstańcy zajęli stanowiska wokół drogi. Jednak nieostrożność jednej z czat doprowadziła do wczesnego odkrycia zasadki: żołnierze zeskoczyli z wozów i otworzyli do nich ogień. Walka trwała przeszło trzy godziny. Lecz na skutek dużej przewagi Rosjan powstańcy musieli wycofać się do lasów tracąc trzech poległych i dwóch rannych, w tym samego Szaniawskiego, który niedługo potem zmarł. Wielu powstańców nie wytrzymało ognia nieprzyjaciela i porzuciło broń w czasie ucieczki. Przeciwnik miał prawdopodobnie tylko jednego rannego” (vide: B. Góra, tamże). Na kilka lat przed wybuchem II wojny światowej ówczesna właścicielka majątku Woroniec Izabela Mirska w miejscu bitwy przy szosie Biała Podlaska-Warszawa ufundowała skromny pomnik z krzyżem.

Rozproszeni po bitwie pod Sycyną żołnierze zostali zebrani przez pułkownika Lewandowskiego i oddani pod komendę kapitana Karola Krysińskiego, który był jednocześnie adiutantem Lewandowskiego. Szlak bojowy tych żołnierzy (w tym pochodzących z gminy Łomazy) to powiat łukowski, następnie z Sosnowicy przez Motwicę do Rossosza i przez Witoroż, Kąkolewnicę do wsi Gręźówka pod Łukowem. Tu 13 marca 1863r. oddział liczący około 250 powstańców stoczył bitwę z liczącym 500 Moskali oddziałem. Następnego dnia drugą bitwę pod Staninem; 15 marca w rejonie wsi Osicze. Dnia 22 marca 1863r. walczy w bitwie pod

Garwolinem, a 24 marca pod Różą, gdzie Lewandowski dostaje się do niewoli (porównaj: S. Góra, Partyzantka...tamże).

Członkowie oddziału Szaniawskiego, którymi dowodził Krysiński przedostają się w rejon powiatu białskiego, gdzie łączą się z oddziałem Aleksandra Czarnieckiego – Bończy. Razem z nim toczą 15 kwietnia 1863r. bitwę pod Wólką Plebańską, 6 maja 1863r. atakują Międzyrzec Podlaski.

Dnia 16 czerwca oddział Krysińskiego toczy bitwę z Rosjanami na polach wsi Burwin (w pobliżu Krasówki, tj. majątku Szaniawskich). „Dopiero 16 czerwca w lasach dubowskich, między Leszczanką, folwarkiem Krasówką i Dubowem oddział Krysińskiego został doścignięty przez kolumnę mjr Domina liczącą 400 piechoty i 25 kozaków oraz kolumnę Baszylowa składającą się z dwóch kompanii piechoty szwadronu ułanów, 25 kozaków i 2 dział. Powstańcy zostali zaatakowani jednocześnie od czoła i tyłu. Krysiński jednak, dzięki dużemu sprytowi i doświadczeniu, wyprowadził częściami oddział z zamykającego się pierścienia otoczenia, uchodząc w kierunku Łomaz i Rossoszy. Straty miał jednak duże: poza poległymi i rannymi, część taboru z bronią i zaopatrzeniem. Uległ ona także rozproszeniu”. (S. Góra ...tamże). Poległo około 40 powstańców. Do dnia dzisiejszego pozostały po bitwie dwie zbiorowe mogiły: mogiła powstańców była przy polu Jana Koniuszuka w kolonii Burwin przy drodze do Białej Podlaskiej. Miejsce to w przekazie miejscowej ludności jest nazywane „Mogiłki” i oznaczone drewnianym, katolickim krzyżem. W jej pobliżu, po drugiej stronie rzeki Rudka, już w gminie Drelów (ok. 200m od rzeki) w lesie o nazwie „Byk” pochowani zostali Moskale.

W miejscu tym został usypany kopiec.

Ostatnia bitwa powstania styczniowego w rejonie Łomaz rozegrała się 16-17 listopada 1863r. (por. J.Nałęcz Roztworowski, Wspomnienia z 1863 i 1864r.; B.Górny...tamże). Na marginesie warto dodać, że powstańcy, którzy dostawali się do niewoli, byli poddawani nieludzkim karom, np. wspomniany wcześniej ks. Nawrocki najprawdopodobniej aresztowany jeszcze w 1863r. został wywieziony na Syberię, gdzie zmarł; wg. P. Aleksandrowicza (Kuria Diecezjalna Siedlecka,



„Kapliczka Lubatyńska” w okresie restaurowania.

czyli Podlaska); według innego przekazu ks. Nawrocki został skazany na 200 pałek – zmarł w czasie bicia, miał 86 lat.

Aleksandrze Szaniawskiej (z domu Grabowskiej – pochodzącej ze szlachty huszczańskiej – do dzisiaj część Huszczy oznaczona jest „Grabowszczyzna” – przypisuje się ufundowanie przy wjeździe do Łomaz (droga Łomazy-Biała Podlaska, ul. Spółdzielcza) w końcu XIX w. tzw. Kapliczki „Lubatyńskiej” – od nazwy części folwarku w Krasówce o nazwie „Lubatynek” (część majątku Szaniawskich). Być może jest to związane z chęcią upamiętnienia śmierci syna i męża. Kapliczka została odrestaurowana w 2007r. staraniem Proboszcza Parafii Rzym.-Kat. ze środków wspólnoty parafialnej w Łomazach.

Romuald Szudejko

<http://szkolalomazy.pl/publikacje.htm>

Pierwsza pomoc przy wypadkach drogowych.



„Zapiski radnego”

Pierwszą czynnością w ramach pierwszej pomocy jest ocena stanu zdrowia poszkodowanych.

Należy dokonać oceny:

- przytomności (świadomości),
- drożności dróg oddechowych,
- obecności lub braku oddychania,
- akcji serca i wydolności układu krążenia,
- obrażeń ciała poszkodowanego.

Ocena stanu zdrowia poszkodowanego nie powinna trwać długo, optymalnie około 1 minuty. Ma na celu wykrycie podstawowych przyczyn ewentualnego zagrożenia życia i daje możliwość selekcji poszkodowanych na osoby wymagające pomocy natychmiast oraz te, którym pomoc może być udzielona nieco później. Ocena można przerwać tylko w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych lub podjęcia czynności ratujących życie. W pierwszej kolejności zajmujemy się tymi, których życie jest zagrożone. Warto też przeszukać teren, żeby nie pozostawić ofiar porzuconych dalej od miejsca wypadku lub tych, które same (po szoku powypadkowym) oddaliły się z miejsca zdarzenia.

Z samochodu wydostajemy poszkodowanych tylko w następujących sytuacjach:

- kiedy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia się pojazdu,
- kiedy istnieje niebezpieczeństwo najechania na uszkodzony pojazd przez inny pojazd,
- kiedy potrzebna jest reanimacja poszkodowanego.

Przystępując do udzielania pierwszej pomocy należy założyć foliowe lub lateksowe rękawiczki, ponieważ poszkodowani na ogół krwawią, a każdą krew należy traktować jak zakażoną. Jeżeli nie ma rękawiczek można skorzystać z torebki foliowej lub nieprzemakalnej tkaniny. Poszkodowanemu, który leży na drodze, jezdni, udziela się pomocy dopiero po przeniesieniu go w bezpieczne miejsce: pobocze lub chodnik.

Gdy oddychanie i tętno występują u poszkodowanego lub zostały przywrócone, ważne jest zapewnienie dobrej drożności i wentylacji płuc. Należy upewnić się, że język nie tamuje dróg

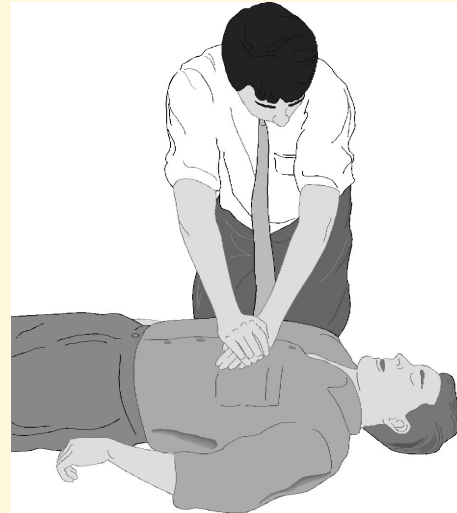


oddechowych. Ważne jest zminimalizowanie ryzyka zakrzepnięcia się poszkodowanego własnymi wymiocinami. Z tych powo-

dów powinien on być ułożony w pozycji ułatwiającej oddychanie, co zapobiegnie zapadaniu się języka i umożliwi utrzymanie drożności dróg oddechowych.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i ma niewyczuwalne tętno:

- przewróć poszkodowanego na plecy, upewnij się, czy leży on na twardym, płaskim podłożu, udroźnij drogi oddechowe odchylając poszkodowanemu głowę i unosząc brodę, wykonaj dwa wdmuchnięcia (sztuczne oddychanie);
- rozpocznij ucisk klatki piersiowej (masaż serca).



W tym celu:

- przesuwaj palcami - wskazującym i środkowym - wzdłuż dolnego brzegu klatki piersiowej (łuk żebrowy) i wyszukaj punkt, w którym żebra łączą się;
- utrzymując środkowy palec w tym punkcie, umieść dwa palce na mostku powyżej;
- ułóż nadgarstek (nasadę) drugiej dłoni na mostku, nad palcem wskazującym pierwszej ręki, powinien to być środek dolnej połowy mostka;
- umieść swoje dłonie jedną na drugiej i złącz (splęć) palce obu rąk, co zapobiegnie wywieraniu ucisku na żebra, (nie wywieraj ucisku na nadbrzusze ani na najniższą część mostka);
- pochyl się nad poszkodowanym, pionowo w stosunku do jego klatki piersiowej, wyprostuj łokcie i naciskaj pionowo w dół na mostek tak, aby obniżał się około 4-5cm;
- zwolnij nacisk nie odrywając dłoni od mostka poszkodowanego, a następnie powtarzaj ucisk z częstotnością około 100 uciśnień na minutę, (naciśnięcia i zwolnienie ucisku powinno zabierać tyle samo czasu);
- po 30 uciśnięciach klatki piersiowej odchyl poszkodowanemu głowę, unieś brodę i wykonaj 2 wdmuchnięcia;
- kontynuuj sztuczne oddychanie i uciskanie klatki piersiowej (masaż serca) w stosunku 2 wdmuchnięcia na 30 uciśnień.

W sytuacji, gdy jest dwóch ratowników, należy podzielić role. Jeden ratownik wykonuje sztuczne oddychanie (wdmuchięcia), drugi – ucisk klatki piersiowej w stosunku 2 wdmuchięcia na 15 uciśnień. Wstępnie zawsze zakładaj, że nastąpiło uszkodzenie kręgów szyjnych. Podtrzymaj rękami głowę i szyję ofiary, tak aby mogła ona swobodnie oddychać. W miarę możliwości obserwuj stale wszystkich poszkodowanych aż do nadejścia specjalistycznej pomocy.

Na podstawie informacji komendanta Miejskiego Policji w Białej Podlaskiej opracował

*Radny Powiatu Białskiego
Romuald Kulawiec*

Opowiadanie

Kanapki z wędzorem.

Nie jest łatwo wstać do pracy w pierwszy rano po świątecznej przerwie. Nawet jeśli nie świętowaliśmy zbyt hucznie, to pierwsza pobudka po Wielkanocy nie jest najprzyjemniejszym momentem. Emilia dużo by dała, żeby pospać choć kwadrans dłużej. Jednak dłoń męża potrząsnęła jej ramieniem dość stanowczo, by Emilia otworzyła oczy i spojrzała nieprzytomnie na Grzegorza.

- Pięć minut, pliiiiiz. – poprosiła. – Przecież jeszcze budzik nie dzwonił.

- Dzwonił – odpowiedział Grzegorz. – Tylko natychmiast go wyłączyłaś i nakryłaś się z głową.

- Kompletnie nie pamiętam. Musiałam to zrobić odruchowo. – przyznała Emilia. – Która godzina?

- Piętnaście po siódmej.

- Co takiego!? – Emilia momentalnie oprzytomniała i uniosła się na łokciu.

- Nie miałem sumienia cię zrywać, więc najpierw poszedłem do łazienki, potem ubrałem się...

- Zwariowałaś! A jak ja mam się teraz pozbierać i zdążyć? – Emilia zerwała się z łóżka i ruszyła ku łazience. W progu pokoju zatrzymała się na chwilę: - Grzesiek, że-bym miała być tak dobra dla pacjentów, jak ty dziś dla mnie, to powinnam zrezygnować ze zlecenia badań, które są nieprzyjemne, a w dodatku można się z nich dowiedzieć, że się ma poważną chorobę.

- No, może i trochę przesadziłem – mężczyzna przyjął obronny ton. – Ale w dobrej wierze.

- Twoja dobroć jest powalająca. Ściel łóżko – rzuciła Emilia i zniknęła w łazience.

Pozwalając pospać żonie tak długo, Grzegorz wyliczył sobie (do czego przezornie już się nie przyznał), że przespany czas można przecież nadrobić, przebywając o połowę krócej w łazience i jedząc trochę szybciej śniadanie. Bardzo się pomylił co do łazienki, a potem zaczęło brakować czasu na posiłek.

- Jedz wreszcie! – krzyknęła z łazienki Emilia, gdy Grzegorz próbował ją ponaglić, stojąc nad czekającym na włączenie tosterem. – Masz zjeść normalnie śniadanie, a nie robić cierpiętniczych gestów solidarności ze mną. Wyszło jak wyszło, nic się nie stało. Zrób mi tylko jakąś porządną kanapkę do pracy i tyle.

- Okej, Milu, przygotowuję coś najlepszego. Nie wrócisz z pracy głodna!

Jadąc do przychodni, Emilia przekraczała dozwoloną szybkość tylko nieznacznie, co pozwoliło jej uspokoić się i z czułością pomyśleć o mężu. Grzesiek faktycznie wyszykował jej coś, co można uznać za rarytas: dwie kanapki z wędzorem. Leżały w torebce zapakowane w aluminiową folię. Wędzorem przywiózł mieszkający w Gdyni brat Grzeska, który z żoną przyjechał do nich na wielkanocną sobotę i niedzielę. Były w najlepszym gatunku.

Emilia podjechała pod przychodnię i z ulgą stwierdziła, że do ósmej zostały jeszcze trzy minuty. Punktualność była zasadą, do przestrzegania której doktor

Emilia Meyer przywiązywała dużą wagę. W poczekalni siedziało już dwoje pacjentów: starszy pan narzekający na bóle żuchwy, po uderzeniu się o szafkę – Emilia skierowała go na prześwietlenie, podejrzewając pęknięcie kości. Drugim była pani w średnim wieku cierpiąca na nadciśnienie. Zaczynał się normalny dzień pracy.

Gdzieś około jedenastej Emilię dopadło ssanie w dołku. Zaczynała się piąta godzina bez posiłku. W poczekalni była tylko jedna osoba, pani doktor postanowiła więc, że po przyjęciu tego pacjenta zrobi przerwę na herbatę i kanapkę. Uśmiechnęła się na myśl, że nabrała apetytu na kanapki zrobione przez Grzeska.

- Proszę wejść.

Mężczyzna miał około siedemdziesięciu lat, może trochę więcej. Wyglądał na zaniedbanego wdowca. Utykał i postękiwał przy każdym stąpieniu.

- Co się panu stało? – Spytała Emilia zatroskanym tonem. Była dobrym obserwatorem i widziała, kiedy pacjent oczekuje od lekarza opiekuńczego podejścia nie mniej niż fachowości.

- Oj, pani doktor... – westchnął mężczyzna. – Już od dawna pobołowa mnie w nogach. Ale jak mnie łupnęło w Wielką Sobotę, o tu, aż dotąd – przesunął dłonią od biodra do kolana, - to ledwie chodzę, nie śpię, męczę się.

- Zaraz będziemy szukali rady. Proszę się rozebrać i położyć na kozetce. Mężczyzna zakłopotał się.

- A nie mogłaby pani doktor tylko przepisać coś od bólu? Ja nie bardzo przygotowany na rozbieranie się...

- Co tu się przygotowywać? Przed lekarzem nie ma tajemnic. Poza tym nie mogę panu przepisać leku bez zbadania, co z tą nogą się dzieje.

- Skoro tak... – Mężczyzna zbyt wiele przecierpiał od Wielkiej Soboty, żeby upierać się, i wprawdzie z ociąganiem, lecz wykonał polecenie lekarki.

Okazało się, że miał rację: był rzeczywiście nieprzygotowany do rozebrania się. Po wyjściu pacjenta pani doktor Meyer wspólnie z pielęgniarką otworzyły wszystkie okna w gabinecie i gruntownie go wietrzyły przez dobry kwadrans. Choć żaden nowy pacjent na razie nie przyszedł, apetyt Emilii na kanapki z wędzorem, ulotnił się bez śladu – jakby został wywiany razem z atmosferą pomieszczenia.



Dokończenie na następnej stronie.

Opowiadanie

Kanapki z wężorzem cd.

Nastało popołudnie, przybywali kolejni interesanci, głównie stali pacjenci placówki. Nie było żadnych wyjątkowych przypadków i rytm pracy wrócił do normy, Emilii zaś zaczął wracać apetyt. Wcześniej zjadła kupiony w automacie batonik, żeby nie osłabnąć i wypila sok z kartonika. Grzesiek uśmieje się, jak mu opowie o perypetiach ze zjedzeniem przygotowanych przez niego rarytasów.

- Dzień dobry. Czy mogę porozmawiać z panią doktor?

Młoda kobieta wsunęła głowę do gabinetu i wytrzeszczyła oczekująco wzrok. Była bardzo chuda na twarzy, co w sumie robiło dość niesamowite wrażenie.

- Pielęgniarka panią już zapisała? Zaraz panią przyjmę, chwilkę.

- Nie, nie, ja tylko tak, parę słów zamienić.

- Proszę wejść. O co chodzi?

Kobieta wsunęła się do gabinetu jak duch. Ubranie wisiało na niej jak na szkielecie, w rękę trzymała torbę wypełnioną czymś ciężkim. Torba bujała się, ale zdawało się, że to ona kołysze kobietą. Emilia skojarzyła sobie, że kiedyś już miała z tą pacjentką do czynienia. Skarżyła się na osłabienie i zawroty głowy, Emilia oceniła wtedy, że może chorować na jakiś agresywny nowotwór, anemię złośliwą lub anoreksję. Jednak do postawienia diagnozy nie doszło, gdyż kobieta nie udała się na zleczone badania ani nie przyszła na następną wizytę. Minęły tygodnie i oto znów stała w gabinecie, żyła. Zatem najprędzej anoreksja.

Emilii zaburczało głośno w brzuchu. Z jakiegoś powodu zrobiło jej się głupio. „Powinnam oddać jej te swoje kanapki i przypilnować, żeby je zjadła.”, pomyślała.

- Pani doktor... – kobieta wzięła głęboki oddech. – Pani się nie obrazi. Ja leczyłam się ze starych ksiąg i cudownie ozdrowiałam. Chciałam o tym opowiedzieć.

„Tylko nie to.”, przemknęło przez zmęczoną głowę Emilii.

- Proszę wybaczyć, ale tutaj leczymy chorych i to ich słuchamy – odpowiedziała na tyle formalnym tonem, na jaki potrafiła się zdobyć.

- Ale ja naprawdę krótko – wtrąciła szybko kobieta. – Tak do końca to nie jestem pewna, czy już ze mną wszystko w porządku i chcę, żeby pani doktor potwierdziła.

„No to pięknie. Kolejny przypadek, gdy chwalimy się, że wyleczyła nas wiedza tajemna, ale o ratunek prosiśmy lekarza...”

Emilia westchnęła ciężko. Była zbyt osłabiona głodem, by walczyć.

- To proszę opowiedzieć, ale naprawdę króciutko.

- Dziękuję. Wie pani, od miesiący męczył mnie jakiś gad. Słabłam, chudłam, nie wiedziałam już, czy coś ze mnie będzie.

- A robiła pani badania? – nie wytrzymała Emilia.

- Miałam zrobić, byłam nawet u pani, ale potem odwiedziłam babcie. Był akurat Wielki Post i babcia uznała, że to znak. Powiedziała: „Kasiu, weź tę książkę i stosuj przez resztę postu dietę, którą tu opisali. Do Wielkanocy oczyścisz sobie organizm z choroby.”

Pani Kasia sięgnęła do torby i wyciągnęła z niej starą książkę, położyła ją na stole przed Emiliją. Na podniszczonej okładce było napisane: „Nowe Lecznictwo Przyrodne”.

- I proszę sobie wyobrazić... – sięgnęła ponownie do torby i wyciągnęła stamtąd paczuszkę w aluminiowej folii, identyczną jak paczka z kanapkami z wężorzem. – ...zastosowałam tę dietę i wyleczyłam się!

- Przyniosła mi pani dietę do pokazania? – Emilia była coraz bardziej zdumiona.

- Nie, nie! – Zaprzeczyła pani Kasia. – Dieta była taka, że jadłam tylko chleb razowy, śledzie i ziarenka dyni, a do tego olej rycynowy... I w wielkanocną niedzielę pozbyłam się gada. Proszę zobaczyć!

Triumfalnym gestem kobieta rozwinęła aluminiowy pakuneczek i podsunęła nad biurko Emilii. Ta pochyliła się i spojrzała – i mało nie spadła z krzesła.

Spomiędzy rozchylnionych listków folii wystawały ciemne, wężowate sploty.

- Rany boskie, to tasiemiec...

- Tak, tasiemiec. – przytaknęła pani Kasia z entuzjazmem. – Zaczął wylazić ze mnie w niedzielę, a wczoraj jeszcze parę kawałków wypadło. Czuję się jak nowo narodzona! Niech pani doktor nie patrzy na mnie z taką zgrozą. Ja medycyny nie lekceważę, ale moja babcia ma dar i... no, to wszystko pasowało do siebie. I sprawdziło się.

- Cóż, cieszę się. Myślałam już, że cierpi pani na anoreksję.

- Nie, zjadam wszystko, tylko ten gad mi wykradał siły. – powiedziała pani Kasia i dodała: – Mam prośbę: chciałabym sprawdzić, czy pozbyłam się go na dobre. Czy można to jakoś zbadać? Bo ja naprawdę nie lekceważę medycyny.

- W porządku, zrobimy co trzeba. Zapiszemy panią do naszej przychodni i gruntownie przebadamy. Od przyszłego tygodnia, dobrze?

- Tak, tak, dobrze, już się zbieram. – Kobieta na powrót otuliła folią zwłoki tasiemca, położyła pakunek na książce i zgarnęła oba przedmioty do torby. Pożegnała się i ruszyła do wyjścia. W progu zatrzymał ją głos doktor Emilii:

- Nie ma pani ochoty na kanapkę z wężorzem?

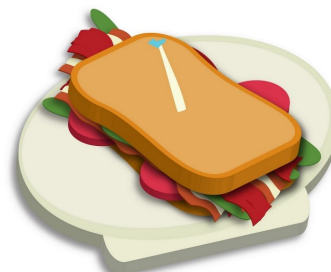
Pani Kasia odwróciła się i spojrzała zaskoczona. Przez chwilę zastanawiała się nad odpowiedzią.

- Nie, dziękuję – odrzekła wreszcie i opuściła gabinet.

Doktor Emilia Meyer wracała po pracy do domu wykończona i głodna. Choć żołądek przysychał jej do kręgosłupa, nie tknęła dwóch kanapek z wężorzem, które przygotował jej Grzegorz.

Była przekonana, że po studiach i po latach praktyki medycznej nabyła odporności na wrażenia, których potrafią dostarczyć pacjenci.

Jak się jednak okazuje, człowiek nigdy nie może być pewien czegokolwiek do końca.



Lech Zaciura

PO trochu

Na pół gwizdka

Sztuka zapomniania

I znów Redakcja przeniosła mnie na ostatnią stronę – istna karuzela. Na dodatek Feda brak, szusuje gdzieś. Obiecał mi przywieźć ciupagę z barometrem, pokazującym, ku jakiej porze roku idzie. W sam raz dla kogoś, kto czeka wiosny. Ale przejdźmy do głównego tematu. Niewiele osób przyzna, że słaba pamięć to dobra rzecz. Nawet jeśli jest się dłużnikiem, to komfort z zapomnienia o długu i tak zostanie szybko zburzony. Takie rzeczy zawsze zostaną przypomniane. Objawiły się jednak jakiś czas temu dziedziny, w których zdolność zapomniania jest kluczem do sukcesu. Możliwe, że jeśli nasi piłkarze nauczą się wyrzucać z głowy zbędne i niewygodne fakty, to już nie będą musieli uczyć się grać, a i tak zdobędą mistrzostwo Europy. To jest cały system! Naprawdę. Zwróciłem nań uwagę, gdy po którymś z kolei przegranym meczu wzięto naszego piłkarza przed kamerę i spytano: co on na taki mecz, na wynik i w ogóle. Piłkarz natychmiast odpowiedział: „No niestety, przegraliśmy. Musimy z tego meczu wyciągnąć wnioski i szybko zapomnieć o porażce.” Wtedy mnie olśniło. No jasne! Ile razy już słyszałem ten tekst! Przecież ten sam zawodnik, schodząc do szatni na przerwę powiedział: „Musimy zapomnieć o dwóch straconych bramkach i starać się w drugiej połowie odrobić stratę.”

Naraz przypomniałem sobie, że siatkarze starali się zapomnieć o pierwszym (a potem o drugim) straconym secie, a piłkarze ręczni o pierwszej przegranej połowie. Adam Małysz musiał zapomnieć o nieudanym konkursie, a Tomasz Sikora o nieudanym sezonie. Reżyser deklarował, że chce zapomnieć swoje poprzednie dzieło i skupić się na nowym, pisarz nie myśli już o wydanej książce, chce napisać nową, lepszą.

Jaki jest sens zapomniania o niepowodzeniu? Wydaje się, że wspomnianie porażki peszy. Jeśli więc „wyzerujemy” sobie bilans sukcesów i wpadek, to będzie nam łatwiej podjąć nowe wyzwanie. Ale co z wnioskami? Jak pogodzić wymóg pamiętania o wnioskach z porażki, z zapomnieniem o samej porażce? Ludzki umysł jest niesamowity.

Sytuację dodatkowo skomplikowały kolejne wypowiedzi naszych ulubieńców. Oto bowiem usłyszałem na własne uszy, jak zawodnik po wygranym (w końcu!) meczu naszej reprezentacji powiedział ludzkim głosem: „Ten mecz to już historia. Musimy o nim zapomnieć, bo czekają nas kolejne mecze i na nich musimy się skoncentrować.” A więc zapomnianie ma znacznie głębszy sens niż tylko odrzucanie wspomnienia porażki. Adam Małysz po zajęciu miejsca na podium powiedział, że musi zapomnieć o udanym konkursie i skupić się na następnych skokach. Siatkarze zapomnieli o mistrzostwie Europy przygotowując się na mistrzostwa świata.

Jaki jest więc sens pamiętania?... Porażka – zapomnieć. Sukces? – zapomnieć. To co pamiętać? Jonasz Kofta śpiewał, żeby pamiętać o ogrodach. To dobry pomysł, ogrody są piękne. Pamiętajmy też o nie oddanych długach, nie zwróconych książkach, danych obietnicach, ale też o sukcesach. A z porażek wyciągamy wnioski.

Podczas konkursu skoków w Vikersund komentator powiedział: „Amman odpalił jak słynna szwajcarska rakieta.” Ciekawe... Słyszałem o słynnych szwajcarskich serach, zegarkach, bankach. Ale rakiety!? Ten sam komentator powiedział też, że „zawodnik leciał jak wykuty z granitu”. Próbowałem sobie wyobrazić ten lot, co było trudne, choć to skocznia mamucia. Z naszych rozważań wyłania się więc także pytanie, co ma zrobić sprawozdawca po zawodach sportowych? Odpowiedź jest prosta: szybko zapomnieć swoje słowa. Wkrótce bowiem czekają go następne zawody, które będzie musiał komentować.

Gwizdek

Różności

REWOLUCJA W KANAŁACH

Nie zawsze czyjeś odejście jest złem, bywa i tak, że przynosi nawet korzyści. Niespecjalnie nas onegdaj obeszło, że Łosice nie chciały, jak reszta byłego woj. białkopodlaskiego, przyłączyć się do nowotworzonego woj. lubelskiego, lecz zdradliwie wybrały mazowieckie. Teraz za to nieoczekiwanie czerpiemy z tego profity. Jak większość czytelników wie, z końcem 2013 roku przecho-



Maszta nadajnika w Chotyrczach kŁosic.

dzimy na naziemną telewizję cyfrową. Zwykle odbiorniki telewizyjne (te z kineskopem) przestaną wówczas odbierać program TV (i nie będzie „M jak miłość”). Ich posiadacze będą mieli jak zwykle dwa wyjścia – wyrzucić telewizor i kupić sobie nowy (płaski) albo dokupić tuner cyfrowy (przez niektórych zwany dekoderelem). Obecnie koszt takiego urządzenia, w zależności od miejsca zakupu, to 200-300 zł.

Wymiana anteny nie będzie potrzebna. Przybędzie za to kanałów do oglądania, docelowo ponad dwadzieścia. Od kilku miesięcy posiadacze nowych telewizorów mogą oglądać 11 kanałów (bez dodatkowych opłat): TVP 1, TVP 2, TVP INFO, TVP KULTURA, TVP HISTORIA, POLSAT, TVN, TVN 7, TV4, PULS, PULS 2. Niebawem ma dołączyć POLSAT SPORT INFO i młodzieżowy TV6. Co do tego mają

Łosice? Otóż tam jest dostarczający nam sygnał TV nadajnik, czyli w mazowieckim, a to województwo zostało objęte cyfryzacją w pierwszej kolejności. Stąd nasz zysk, bowiem lubelskie jest na końcu listy.

PODMARZNIĘTA NIWA

Oj, nie powiodło się naszym futbolistom na halowym turnieju w Terespolu, nie powiodło. I jakiegokolwiek powodu do chwały niestety brak. Chyba, żeby wziąć pod uwagę te 3 bramki, które zdobyli (mogli przecież nie wbić żadnej) w 5 meczach.

Przegrali je wszystkie tracąc bramek 13, najwięcej ze wszystkich 11 drużyn, i zajęli ostatnie miejsce.



No tak, trzech na jednego... fot. Wspólnota

Nasz TW (tajny współpracownik) prowadzi w tej sprawie śledztwo, biorąc pod uwagę kilka wariantów:

- sędziowie nie „lubią” Łomaz,
- w hali było za ciepło (albo za zimno),
- nie było gdzie trenować, bo Orlik zamarznięty, więc i mięśnie naszych orłów też,
- dopadła ich „ptasia grypa”.

„Łomaskie strony” są biuletynem wydawanym dla mieszkańców Łomaz i okolic przez Łomaskie Stowarzyszenie Rozwoju. Redaktor prowadzący: Lech Zaciura, zdjęcia: Stanisław Hryniewicz

Kontakt: tel.: 608510958 lub 505065886, email: przyjaciele@lomazy.eu lub lomazy@wp.pl

składano programem Scribus 1.3.6. druk: AKSER

Archiwalne numery miesięcznika dostępne są na stronie www.lomazy.eu (w kolorze!)