

# Opowieść wigilijna 2020

Dokończenie ze str. 21.

- W centrum handlowym? Nie-bywała! Jak go pan zwabił? I co chciałby pan usłyszeć po tylu latach nieobecności?

- Nie wiem, może by mi przebaczył? W końcu dziś Wigilia - czas wybaczenia. Sam pan tak powiedział, prawda?

Zapadła cisza. Wtedy zadzwonił mój telefon.

- To znowo - powiedziałem, odchodząc nieco dalej.

- Tak, tak kochanie, nie zostaniemy długo. Posłuchaj, potrzebne dziś będzie jeszcze jedno nakrycie podczas wieczornej wieszki. Nie. Miejsce mojej mamy pozostaje puste. Jeszcze jedno dla zbląkanego wędrowca. Bardzo zbląkanego. Tak, wszystko ci wyjaśnię w domu, pa!

Już miałem wrócić do przerwanej rozmowy, gdy na korytarzu pojawił się Ordynator i mój syn.

- Chłopcu nic nie jest. Odzyskał przytomność, jest tylko trochę posiniaczony. Oddaję dokumenty, nie ma podstaw do zgłoszenia wypadku.

- Tato, ja miałem wypadek? Nic nie pamiętam. Kim jest ten pan?

- To jest, Karolu, mój tata, a twój dziadek, na imię mu....

- Czesław - powiedział ze łzami w oczach.

- Dziadek odwiezie nas do domu i wspólnie spędzimy Wigilię.

**Godzina 17:00. W samochodzie.**

- Skoro jesteś moim dziadkiem, to pewnie masz dla mnie prezent pod choinkę? - zapytał Karol.

- Oczywiście - powiedział z uśmiechem Czesław i podał mu pięknie zapakowaną paczkę.

Karol od razu wiedział, co kryje się pod opakowaniem:

- To ekskluzywna wersja *Helio-polis*, ze wszystkimi dodatkami! - wykrzyknął uradowany. - Tato, skoro ja, ty, mama, babcia Zosia i dziadek Józef, a teraz i dziadek Czesław będziemy razem przy wigilijnym stole, to nie może też zabraknąć babci Marianny.

- Mówiliśmy ci już, że babcia umarła, ale żyje szczęśliwa wśród aniołów w innym świecie - byłem rozczarowany tym pytaniem.

- Tak, wiem. Ale chyba mogłaby do nas wrócić w ten jeden szczególny wieczór, na Wigilię, prawda?

(a-z)

## Jak zachować miłą atmosferę przy wigilijnym stole?

Dokończenie ze str. 5.

To może oznaczać też, że rodzina nie potrafi poradzić sobie z pewnymi kłopotami, że jej członkowie nie umieją rozmawiać (np. obrażają się, zamiast próbować wzajemnie zrozumieć swoje postawy) lub że wypracowali strategię omijania problemów, a nie rozwiązywania ich. Jeśli więc miałbym powiedzieć, jaki jest „najlepszy” sposób na to, aby nie pokłócić się przy wigilijnym stole, to powiedziałbym, że jest nim rozwiązanie spornych kwestii, zanim się do tego stołu usiadzie. Omijanie kwestii spornych na dłuższą metę prowadzi przeważnie do pogorszenia atmosfery w rodzinie.

Niestety, ten sposób podobny jest do najlepszego sposobu na to, aby nie mieć kaca: nie pić poprzedniego dnia. Jeśli rodzina faktycznie doprowadziła się już do stanu, w którym marzy

o tym, aby święta jak najszybciej minęły, to prawdopodobnie potrzebuje pomocy z zewnątrz lub jest skazana na czekanie do momentu, w którym zmieni się coś w jej strukturze (np. ktoś zmieni pracę, ktoś odejdzie z domu lub pójdzie do szkoły, pojawi się nowy członek rodziny, zmieni się miejsce zamieszkania itp.). W takim razie chyba lepiej jest skrócić czas wspólnego przebywania przy wigilijnym stole do minimum i robić dobrą minę do złej gry.

Umiejętność poruszania spornych kwestii jest jednym ze skutecznych sposobów tworzenia więzi i intymności między członkami rodzin. Aby to się udało, trzeba jednak zapewnić kilka warunków. Na przykład przepisywać drugiej stronie dobre, a nie złe intencje, nawet jeśli ta druga strona postępuje niepiękną. Trzeba umieć słuchać i starać się zrozumieć, co inni mają na myśli, nie reagować stereotypowo. Konieczne jest też ujawnianie swoich intymnych uczuć, ale tak, aby nikt nie czuł się obwiniany czy odpowiedzialny za nie.

Zamiast tego wiele rodzin wypracowuje model kłótni: cierpliwie nie mają ochoty ani jeźliwości na rozumienie rozmówcy, nie są gotowi do tego, aby zmienić swoje zachowanie, jeśli robią coś złego lub głupiego, doszukują się u innych jak najgorszych zamiarów i nie wierzą w istnienie szans na konstruktywne rozwiązanie sporów. Z takim podejściem trudno jest rozmawiać z kimkolwiek.

dr Marcin Florkowski - psycholog

## Boże Narodzenie w Polsce - symbole i tradycje

W tradycji chrześcijańskiej Boże Narodzenie to święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to stała uroczystość liturgiczna przypadająca na 25 grudnia. Przygodnie jest ono okresem poprzedzonym oczekiwaniem (dokładnie czterech niedziel), zwanego **adwentem**.

W Kościołach, które nadal celebrują liturgię według kalendarza juliańskiego (tzw. Kościoły wschodnie, głównie Cerkiew greckokatolicka i Kościół prawosławny), Boże Narodzenie przypada na 25 grudnia kalendarza juliańskiego, tzn. obecnie 7 stycznia kalendarza gregoriańskiego.

### Symbole, tradycje i zwyczaje

Zapewne większość z nas nie wyobraża sobie świąt bez tradycji tworzących niepowtarzalny klimat i nadających ciepło tym niezwykłym dniom.

Co ciekawe - większość symboli Bożego Narodzenia ma swoje źródło w wierzeniach pogańskich. Choinka od wieków była podczas przerwanych świąt obwiszana świecidełkami. Ostrokrzew służył Celtom do obłaskawiania chochlików, a jemiola do praktyk okultystycznych.

### Czy znasz je wszystkie?

#### Typowo wigilijne:

- **Sianko pod obrusem** - zwyczaj wywodzący się z czasów pogańskich. Jak nakazuje tradycja, sianko symbolizuje narodzenie Jezusa w ubóstwie.

- **Dzielenie się opłatkiem** - gest ten symbolizuje wzajemne poświęcenie się jednych dla drugich i chęć dzielenia się z bliskimi sukcesami. Dzielenie się opłatkiem ma zbliżać i łączyć ludzi.

- **Dodatkowe nakrycie** - jest ono symbolicznie przeznaczone dla niezapowiedzianego gościa, ale też jest symbolem pamięci o naszych nieobecnych lub zmarłych bliskich.

- **Świeca wigilijna** - światło świecy ma być znakiem zaproszenia do rodziny Marii i Józefa, aby mały Jezus narodził się w każdym domu.

- **12 potraw** - najczęściej na stół wigilijny przygotowuje się 12 potraw, co symbolizuje liczbę apostołów oraz miesiące. Na przestrzeni dziejów zdarzało się jednak różnie.

Zgodnie ze starym obyczajem, liczba obrzędowych dań wigilijnych powinna być nieparzysta (co zapewni urodzaj w nadchodzącym roku), 5 lub 7 (w zależności od zamożności) podawano w domach chłopskich, 9 - w szlacheckich, natomiast u arystokracji 11, a nawet 13. Jak to tłumaczone? 7 to liczba dni tygodnia, a 9 - pamiątka dziewięciu chórów anielskich.

W bogatych domach staropolskich przyrządzano (oprócz innych smakolepsów) 12 dań rybnych (na pamiątkę 12 apostołów).

Ciekawostka: Na Śląsku wśród świątecznych potraw znajdź się także mało znana moczka (inaczej bryja). Przygotowywana jest ze specjalnego rodzaju piernika, migdałów, rodzynek, suszonych sliwek, suszonych moreli, gruszek, suszonych fig, suszonych daktyli, orzechów laskowych i dużej ilości ciemnego piwa, w którym moczy się składniki. Zamiast piwa używano dawniej wywaru jarzynowego lub rosolu na łbach karpi.

- **Pierwsza gwiazdka** - do uroczystej wieszki zasiadamy wraz z pojawieniem się na niebie pierwszej gwiazdki. Wypatrywanie jej to zwykle obowiązek najmłodszych członków rodziny.

- **Modlitwa przed wieszką** - kolację powinna poprzedzić wspólna modlitwa i odczytanie fragmentu Ewangelii o narodzinach Jezusa.

- **Parzysta liczba gości przy stole** - według wigilijnych tradycji należy dopilnować, aby do wieszki zasiadła parzysta liczba gości. Dawniej nieparzysta liczba miała wróżyć rychłą śmierć jednego z uczestników świętowania.

Dziś coraz rzadziej pamięta się jednak o tym zwyczaju i można śmiało uznać, że jest to jeden z wigilijnych przesądów.

Wigilijny wieczór kończy się odprawianą o północy pasterką. Według tradycji jest to msza upamiętniająca przybycie do Betlejem pasterzy, którzy jako pierwsi oddali hołd nowonarodzonemu Chrystusowi.

### Świąteczne:

- **Choinka** - jest symbolem chrześcijańskim, który ma przypominać Adama i Ewę oraz upadek i odkupienie rodzaju ludzkiego.

- **Prezenty** - składanie prezentów pod choinką ma oznaczać naśladowanie dobroci. A skoro mowa o podarkach to i...

- **Święty Mikołaj** - postać starszego, sympatycznego jegomościa z białą brodą, ubranego w czerwony strój, który wedle różnych legend i baśni w okresie świąt Bożego Narodzenia rozdziela dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Według różnych wersji zamieszkuje wraz z grupą elfów Laponia lub Biegun Północy.

Dzięki sprawnej promocji praktycznie zastąpił on w powszechnej świadomości tradycyjny wizerunek świętego Mikołaja, biskupa Miry.

W niektórych regionach np. w Wielkopolsce prezenty roznosi (roznosił) Gwiazdor - czyli dziad

w kozuch, podpierający się sękatym kijem.

- **Wspólne kolędowanie** - ważnym elementem Wigilii, ale i całych świąt Bożego Narodzenia jest śpiewanie kolęd. W polskiej tradycji jest ich bardzo dużo, a najstarsze z nich pochodzą z czasów średniowiecza. Jednak największy ich rozkwit przypada na XVII i XVIII wiek, kiedy to powstały najpopularniejsze z nich m.in. „Wśród nocnej ciszy”, „Lulajże, Jezuniu” czy „Bóg się rodzi”. W nie-

których rejonach Polski po domach chodzą także kolędniczki, którzy składają życzenia i śpiewają kolędy.

- **Całowanie pod jemiolą** - to także tradycja świąt Bożego Narodzenia. Wróży miłość i szczęście na lata, a po świątach należy jemiolę zasuszyć i przechować przez kolejny rok (więcej o mocy i właściwościach jemioli pisaliśmy w poprzednim nr. „CZO”).

A Ty? Byłeś grzeczny w tym roku? ;)

### Wesołych Świąt!

Oprac. na podst.: [pl.wikipedia.org](http://pl.wikipedia.org), [gazeta.pl](http://gazeta.pl), [polki.pl](http://polki.pl)

## BEZPŁATNA REHABILITACJA PO UDARZE MÓZGU

Nabór prowadzi:  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kępnie



## WYŚLIJ zgłoszenie

Projektem objętych zostanie 300 osób po udarze mózgu, zamieszkujących, pracujących lub uczących się na terenie województwa wielkopolskiego, wymagających pomocy medycznej w ponownym włączeniu w życie społeczne i zawodowe oraz 240 osób z otoczenia osób po udarze.

### 02 JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?

Poprzez uzupełnienie formularza na stronie [www.szpital.kepno.pl/udar](http://www.szpital.kepno.pl/udar)

### 03 CEL

Jak najszybsze i najefektywniejsze włączenie osób po udarze mózgu do życia społecznego, w tym zawodowego tj. umożliwienie powrotu na rynek pracy.

### 01 DLA KOGO?

Dla osób w wieku 18-64 lata, pracujących lub uczących się, wielkopolskich, u których od udaru nie minęło więcej, niż 12 miesięcy.

### 04 JAK GO OSIĄGNIEMY?

Poprzez 3-tygodniowe, stacjonarne lub ambulatoryjne turnusy rehabilitacyjne, w ramach których uczestnik skorzysta z:

- » indywidualnych konsultacji lekarza specjalisty i fizjoterapeuty,
- » zabiegów neurofizjoterapeutycznych, zabiegów fizykalnych, na nowo zakupionym w ramach projektu sprzęcie medycznym
- » terapii zajęciowej, terapii neurologopedycznej, terapii neuropsychologicznej,
- » stałej opieki medycznej,
- » wyżywienia w ramach pobytu.

Świadczenia w ramach cyklu realizowane będą od poniedziałku do soboty.

### Pobyt na turnusie jest całkowicie BEZPŁATNY.

Wsparcie otrzymają osoby z najbliższego otoczenia pacjenta, w formie szkoleń prowadzonych przez specjalistów.

Projekt: pn. „Program wszechstronnej rehabilitacji neurologicznej zwiększający szanse na powrót do pracy osób po udarze mózgu w SPZOZ w Kępnie”, nr RPWP.06.06.01-30-0023/19-00 jest dofinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020.

Wartość projektu: 2 185 933,24 złotych  
Poziom dofinansowania: 2 076 636,57 złotych  
Wkład własny SPZOZ w Kępnie: 109 296,67 złotych



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kępnie  
ul. Szpitalna 7, 63-600 Kępno  
tel. 62 78 27 300, [www.szpital.kepno.pl](http://www.szpital.kepno.pl)



Masz pytania?  
62 78 27 353

informacja w godz. 10:30-15:00  
[udar@szpital.kepno.pl](mailto:udar@szpital.kepno.pl)

