Kwartalnik Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego

dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku

KOMRÓWKA

Nr 20 wydanie specjalne – Boże Narodzenie 2009r. *Egzemplarz bezpłatny*



Drodzy Czytelnicy,

niech Święta Bożego Narodzenia będą dla Was źródłem wielu głębokich i radosnych przeżyć, a Nowy Rok niech przyniesie zdrowie, wewnętrzny spokój, wytrwałość i szczęście.

Dyrekcja i pracownicy KOMR w Dąbku

Zawsze, ilekroć się uśmiechasz
do swojego brata
i wyciągasz do niego rękę
zawsze wtedy jest
BOŻE NARODZENIE

Zawsze, ilekroć milkniesz,
by innych wysłuchać,
Zawsze, kiedy rezygnujesz z zasad,
które jak żelazna obręcz
uciskają ludzi w ich samotności.

Zawsze, kiedy dajesz
odrobinę nadziei załamanym
Zawsze, kiedy rozpoznajesz
w pokorze jak bardzo znikome
są twoje możliwości
i jak wielka jest Twoja słabość.

Zawsze, ilekroć pozwolisz,
by Bóg pokochał innych przez Ciebie
ZAWSZE WTEDY JEST BOŻE NARODZENIE

Matka Teresa z Kalkuty

***

... Gdy siądziecie na ławie zebrani społem,
czy zostanie nam trochę miejsca za stołem ?
Gdy podzieli się kołem cała gromadka,
czy zostanie nam aby okruch opłatka ?!

Kazimiera Iłłakowiczówna

DEZYDERATA

Przechodź spokojnie przez hałas i pośpiech, i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy.

O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie bądź na dobrej stopie ze wszystkimi.
Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie, wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoja opowieść.
Unikaj głośnych i napastliwych - są udręką ducha.
Porównując się z innymi możesz stać się próżny i zgorzkniały, bowiem zawsze znajdziesz lepszych i gorszych od siebie.

Niech twoje osiągnięcia zarówno jak plany będą dla Ciebie źródłem radości.
Wykonaj swą pracę z sercem - jakakolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz
w zmiennych kolejach losu.
Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa.
Niech Ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty; wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów
i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia.
Ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trawa.
Przyjmij spokojnie co Ci lata doradzają z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości.

Rozwijaj siłę ducha, aby mogła cię osłonić w nagłym nieszczęściu.
Lecz nie dręcz się tworami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.
Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny.
Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj.
I czy to jest dla ciebie jasne, czy nie - wszechświat bez wątpienia jest na dobrej drodze.

Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek On ci się wydaje, czymkolwiek się trudzisz i jakiekolwiek są twoje pragnienia, w zgiełkliwym pomieszaniu życia zachowaj spokój ze swą duszą.
Przy całej swej złudności, znoju i rozwianych marzeniach jest to piękny świat.
Bądź pogodny. Dąż do szczęścia.

Max Ehrmann

Dezyderata

(od łac. *desideratum*, w liczbie mnogiej *desiderata* – to, co pożądane, upragnione, potrzebne) to poemat napisany przez Maksa Ehrmanna, zawierający wskazówki na temat dobrego życia.

Utwór powstał w 1927. W 1933 autor złożył go w formie życzeń na Boże Narodzenie dla przyjaciół. W 1948 wdowa po Ehrmannie opublikowała go w tomiku *The poems of Max Ehrmann*, skąd dwa lata później, w 1950, trafił do cotygodniowej gazetki parafialnej, publikowanej przez pastora anglikańskiego Starego Kościoła pod wezwaniem Św. Pawła w Baltimore (Old St. Paul Church). Dopiero tą drogą *Dezyderata* dostała się do kultury masowej.

Pogłoska na temat anonimowego autora i błędna data powstania utworu – 1692 – pochodzą stąd, że pierwsza strona owej gazetki, na której znajdował się tekst "dezyderaty", miała stopkę z informacją: "Stary kościół św. Pawła" i datą 1692 (w rzeczywistości to data powstania parafii i budowy pierwszego już nieistniejącego kościoła). Wskutek częstego kopiowania jedynie tej strony, informacja zaczęła być błędnie odczytywana.

Dezyderata posłużyła jako tekst znanej piosenki Lesa Crane'a z muzyką Freda Wernera (po raz pierwszy nagranej w 1970 przez brytyjską grupę *Every Which Way*) oraz popularnej w Polsce piosenki kabaretu Piwnica pod Baranami. Na jej podstawie utwór napisał również polski raper Sokół z zespołu WWO, pochodzi on z płyty Masz i pomyśl. Wersja Lesa Crane'a została sparodiowana jako "Deteriorata" przez National Lampoon w 1972.

Bożonarodzeniowe zwyczaje



Wigilia jest dniem poprzedzającym Boże Narodzenie. Słowo wigilia pochodzi od łacińskiego vigilare, co znaczy: czuwać, być czujnym. W Kościele od starożytności obchodzono wigilie, czyli czuwano, aby o północy godnie powitać nadejście dnia świątecznego. W wigilię Bożego Narodzenia gromadzimy się w gronie najbliższych, by oczekiwać przyjścia Jezusa. Polska tradycja nakazuje zasiąść do wieczerzy, gdy zabłyśnie pierwsza gwiazdka na niebie. Gwiazdka ta jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej.

Zgodnie z obowiązującym obecnie prawem kościelnym nie ma w tym dniu obowiązku zachowania postu, jednak dawna tradycja każe powstrzymać się w tym dniu od potraw mięsnych.
Były i są różne zwyczaje dotyczące ilości i zawartości potraw wigilijnych. Symbolem wigilii są potrawy z ryby, zwłaszcza karpia. W starożytności ryba symbolizowała Jezusa. Zwyczajowo podaje się także barszcz z uszkami, potem grzyby z kapustą, ryby gotowane lub pieczone, kluski z makiem, kompot z suszonych owoców, itd. Na ogół przygotowuje się 7, 9 względnie 12 potraw. Przyjęło się pozostawienie wolnego nakrycia przy stole dla ewentualnego gościa lub też symbolicznie dla Chrystusa. Pozostawiając wolne miejsce przy stole wyrażamy również pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą świąt spędzić z nami. Miejsce to może również przywodzić nam na pamięć zmarłego członka rodziny.



Choinka

Jednym ze zwyczajów najbardziej kojarzących się nam ze świętami są choinki. Stawiamy je w domu i przystrajamy, a zapach sosny lub jodły nieodłącznie kojarzy się nam ze świętami. Dziś jednak nawet w przybliżony sposób nie można określić, od kiedy iglaste drzewko stało się symbolem świąt. Wiadomo natomiast, że w wielu różnych kręgach kulturowych i religijnych drzewo, zwłaszcza iglaste, jest symbolem życia, odradzania się i trwania.

Faktem jest, iż na jednym z miedziorytów malarza i grafika Łukasza Cranacha Starszego (+1553), w bliskości żłóbka bożonarodzeniowego rozpoznajemy drzewko jodłowe ozdobione gwiazdą i świeczkami.

Z tradycją drzewka świątecznego nieodłącznie były związane ozdoby. Im również nadawano głębszy sens. W XIX wieku zaczęto na szczycie jodły umieszczać gwiazdę, która przypominała o gwieździe betlejemskiej. W zawieszanych jabłkach dopatrywano się nawiązania do biblijnego owocu z raju, który skusił Adama i Ewę. W papierowych łańcuchach rozpoznawano zniewolenie grzechem. Oświetlenie choinkowe miało wskazywać na Chrystusa, który przyszedł na świat jako "światło na oświecenie pogan

W Polsce wieczerzę wigilijną rozpoczynało się, gdy na niebie ukazała się pierwsza gwiazda. Czyniono tak zapewne na pamiątkę gwiazdy betlejemskiej, która według Ewangelisty, św. Mateusza, ujrzeli Mędrcy, zwani tez Trzema Królami.



Opłatek

Tradycyjnie spożywanie wieczerzy wigilijnej poprzedza dzielenie się białym opłatkiem, czyli bardzo cienkim, przaśnym (niekwaszonym) chlebem. Ten prosty, jakże ludzki zwyczaj, zawiera w sobie bardzo głęboką symbolikę. Przełamany biały opłatek to piękny znak, wyrażający miłość

i jedność zebranych uczestników Wigilii. Wyraża on też poświęcenie się i służbę bliźnim. Łączy ze sobą ludzi nawet najbardziej poróżnionych. Współcześnie praktykuje się też przesyłanie przełamanego opłatka w liście do najbliższych, z którymi nie możemy się spotkać.

Sam zwyczaj dzielenia się chlebem w postaci opłatka był znany od początków Kościoła. Nie miał on jednak początkowo żadnego związku z Bożym Narodzenie. Powstał on w związku ze Mszą św., gdyż kawałki opłatka posyłano tym, którzy nie mogli być na mszy. Dzielono się nimi wyrażając wzajemną miłość, życzliwość, przynależność do tego samego lokalnego kościoła. Przesyłali go sobie biskupi, a kapłani wiernym.

Nie wiadomo dokładnie, kiedy i w jakich okolicznościach ta tradycja zakorzeniła się w Polsce. Najstarsza wzmianka o tej praktyce w polskich rodzinach pochodzi z końca XVIII wieku. Dzisiaj jest to już wyłącznie polski zwyczaj, jak przypomina nam Cyprian Kamil Norwid:
"Jest w moim Kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny,
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie".



Kolędy

Dzisiaj nazwa "kolędy" kojarzy się przede wszystkim z pieśniami o tematyce bożonarodzeniowej względnie odwiedzinami duszpasterskimi w tym okresie odbywanymi we wszystkich parafiach polskich. Sama nazwa "kolęda" jest pochodzenia i tradycji rzymskiej. Wyraz kolęda pochodzi od łacińskiego słowa "calendae" oznaczające pierwszy dzień miesiąca. W starożytnym Rzymie uroczyście obchodzono szczególnie calendae styczniowe, kiedy to konsulowie prawnie obejmowali swój

urząd w całym imperium rzymskim. Przy reformie kalendarza (46 r. przed naszą erą), zadekretowanym przez Cezara Juliusza (stąd "kalendarz juliański") potwierdzono 1 stycznia jako początek roku administracyjnego. W Rzymie obchodzono to bardzo uroczyście. Odwiedzano się, obdarowywano podarkami, śpiewano okolicznościowe pieśni. Wraz z przyjęciem chrześcijaństwa zwyczaje te stopniowo powiązano z początkiem rachuby nowego czasu "nowej ery", czyli narodzin Chrystusa.

Kolęda w Polsce oznacza przede wszystkim pieśń religijną, związaną tematycznie z narodzinami Chrystusa. Najstarsza polska kolęda "Zdrów bądź królu anielski" pochodzi z 1424 roku, choć sam termin kolęda utrwalił się dopiero w XVII w. W okresie tym powstawało wiele pastorałek i kolęd. Zrozumiałe jest, że kolędy wypełnione były (i są) tematyką nawiązującą do biblijnych opisów narodzin Chrystusa Pana, zwłaszcza do wydarzeń Nocy Betlejemskiej, pokłonu pasterzy, klimatu groty czy stajenki, w której przyszedł na świat Zbawiciel. Stopniowo kolędy zaczęły przypominać inne wydarzenia związane z dziecięctwem Chrystusa: rzeź niemowląt, hołd mędrców (czyli tzw. Trzech Króli), sen św. Józefa (pierwszy i drugi), ucieczkę do Egiptu itd. Z przekazów apokryficznych, do kolęd (a także do żłóbka) "przywędrował" wół i osioł, później dromadery, na których podróżowali Królowie, itd.

Inne kolędy śpiewali zakonnicy, inne arystokracja, mieli też swoje kolędy kupcy i pozostałe stany. Niektóre kolędy autorskie znane są do dziś: "Przybieżeli do Betlejem pasterze" J. Żabczyca, "Bóg się rodzi" F. Karpińskiego, "Mizerna, cicha" T. Lenartowicza. Jednak kolędy powstawały też dzięki twórcom anonimowym. Tłumaczono je z łaciny czy z języków krajów sąsiedzkich. Ilość znanych i opisanych kolęd osiąga liczbę ponad pół tysiąca.



Mikołaj na wesoło

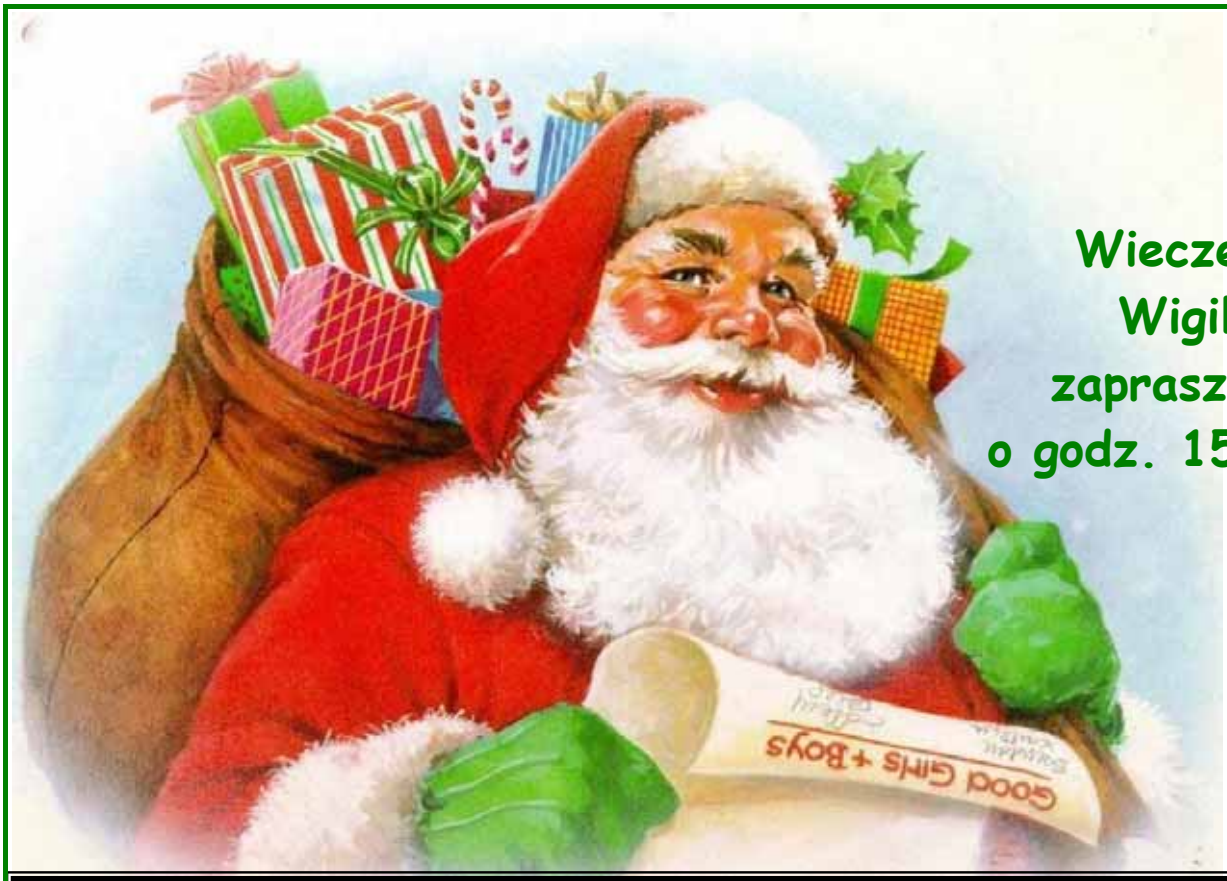


Kochany Święty Mikołaju,
w tym roku proszę Cię bardzo, abyś koniecznie przysłał sukienki tym wszystkim biednym paniom z komputera tatusia…









Na Wieczerzę Wigilijną zapraszamy o godz. 15.00

Ważne adresy:

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie
Departament Zdrowia
03-719 Warszawa ul. Jagiellońska 26,
tel. 022 59-79-920 i 022 59-79-942

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Centrum Informacyjne SM: 00-647 Warszawa Pl. Konstytucji 3/94
tel.: 022 745 11 25 – 27, fax: 022 622 94 78
e-mail: cism@ptsr.org.pl
Biuro RG PTSR - 00-647 Warszawa Pl. Kontytucji 3/72
tel.: (022) 856-76-66, fax: (022) 849-10-65
mail: biuro@ptsr.org.pl , http://www.ptsr.org.pl

Infolinia o SM: 0801-313-333

Zespół redakcyjny: Krzysztof Czubak, Bogumiła Kowalska, Jolanta Marciniak

Przy współpracy: Teresa Gruszka

Wszystkich zainteresowanych poprzednimi numerami KOMRÓWKI zapraszamy na naszą stronę internetową www.dabek.of.pl