

# OrthusiOwo

WSZYSTKO DLA MAŁYCH I DUŻYCH



DRODZY PACJENCI

## KOCHANI PACJENCI

Nareszcie doczekaliśmy się jakże radosnego miesiąca grudnia... Przyпускаjmy, że dla każdego z Was jest to szczególny miesiąc. Wiąże się on z przepięknymi Świętami Bożego Narodzenia, wesołym panem w czerwonym wdzianku i długą siwą brodą, który obdarowuje nas wspaniałymi prezentami, białym szaleństwem oraz wspaniałymi zapachami choinki i wypieków! Dlatego w tym numerze postaramy się wprowadzić Was Najmilsi w ten magiczny czas, wzbogacając Waszą wiedzę albo w ramach przypomnienia opiszemy niektóre z tradycji grudniowych... **Czytajcie uważnie naszą gazetkę, czeka na Was również świąteczny konkurs i fantastyczne nagrody!**

*Niech Święta Bożego Narodzenia i Wigilijny wieczór, tak jak cały nadchodzący Nowy Rok upłyną Wam w szczęściu i radości!*

Zyczy Alina Strzałkowska wraz z całym Zespołem

### Święty Mikołaj

przemily starszy Pan w długiej siwej brodzie, przyodziany w czerwony strój, z dużym brzuszkiem oraz zawieszonym na ramieniu worem pełnym prezentów! Przylatuje na saniach w zaprzęgu reniferów, zakrada się do naszych domówi kiedy wszyscy śpią i pozostawia po sobie ślad w postaci niespodzianek.

Jednak mało kto zna jego historię, otóż... Wieść głosi, iż urodził się na przełomie wieków III i IV w Turcji. Krąży o nim wiele legend. Niegdyś był patronem żeglarzy i wędrownych kupców (urodził się w rodzinie bogatych kupców). Chronił ich od niebezpieczeństw podróży i zapewniał

powodzenie w handlu. Patronował też wielkim przedświątecznym jarmarkom. Niektóre miasta uczyniły go swoim patronem: Nowy Jork, Amsterdam. Za opiekuna obrali go również uczeni, pasterze, bankierzy, a nawet więźniowie. Święty Mikołaj ukończył seminarium duchowne i przez wiele lat był biskupem Miry, portowego miasteczka w Azji Mniejszej. Był człowiekiem wielkiego serca, pomagał biednym i potrzebującym. Rozdał cały swój majątek ubogim. Prawdopodobnie czynił też cuda. Święty Mikołaj jest znany na całym świecie. W Anglii jest nazywany FatherChristmas, w USA Santa Claus, we Włoszech BabboNatale, a w Niemczech – Heilige Nicolaus. Kiedy Holendrzy osiedlili się w USA, nazwa Sinterklaas zmieniła się na Santa Claus.

### Prezenty, pierwsza gwiazda... Coś wam to mówi?

Wigilijny zwyczaj obdarowywania się prezentami początek swój bierze jeszcze z rzymskich Saturnaliów. W późniejszych wiekach przez Kościół został nazwany Gwiazdką, gdyż prezenty wręczano, gdy na niebie zauważono pierwszą gwiazdę. Owa gwiazdę utożsamiano z Gwiazdą Betlejemską. Ponieważ tą częścią wieczoru wigilijnego najbardziej zainteresowane były dzieci, nic zatem dziwnego, że to one z niecierpliwością wypatrywały pierwszej gwiazdki na niebie.



CO U NAS **SŁYCHAĆ?**<http://www.facebook.com/OrthoSmile>**Lubię to!**

Nasza Klinika już od kilku miesięcy ma swój profil na serwisie społecznościowym **Facebook**.

Ty także możesz dołączyć do naszych fanów i polubić nas, klikając na odpowiedni znaczek.

## W trosce o zdrowie, czyli wrocławskie **KNOW HEALTH**

- Prawie trzysta osób wzięło udział w I Międzynarodowym Forum Promocji i Profilaktyki Zdrowotnej **KNOW HEALTH**.



Specjaliści z różnych branż i stron świata dyskutowali we Wrocławiu na temat trendów i kierunków rozwoju programów profilaktycznych, wymieniając swoje zawodowe doświadczenia. Byli wśród nich przedstawiciele środowisk samorządowych, biznesowych i medycznych.

Podczas konferencji zaprezentowane zostały wyniki Plebiscytu KNOW HEALTH 2011 na najlepszy program zdrowotny.



Nasza **Klinika Ortodontyczna OrthoSmile** zajęła II miejsce w kategorii najlepsze działania CSR w dziedzinie promocji i profilaktyki zdrowia. Prof. Andrzej M. Fal, dyrektor programowy Forum i członek Kapituły Plebiscytu, podkreślał, że wyróżnienia dla najciekawszych programów obejmowały ocenę zasięgu ich oddziaływania, efektywność i partnerstwo z innymi instytucjami. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z oficjalnego wręczenia nagród przez wiceministra zdrowia Jakuba Szulca. Naszą Klinikę na I Międzynarodowym Forum KNOW HEALTH reprezentowała **Ewa Jackiewicz**.



## UŚMIECH NA CAŁE ŻYCIE

- W ostatni piątek października w Klinice Ortodontycznej OrthoSmile odbyło się spotkanie z przedstawicielami **wrocławskiego Klubu Seniora**.

Naszym przemiłym gościom pokazana została prezentacja na temat profilaktyki stomatologicznej i ortodontycznej w wieku dojrzałym. Goście zwiedzili również klinikę, oswoili swój strach przed fotelem dentystycznym i zgodnie stwierdzili, że w OrthoSmile panuje ciepła i miła atmosfera. Przy kawie i ciasteczkach odbyła się dyskusja o współpracy interdyscyplinarnej w leczeniu różnych wad zgryzu niezależnie od wieku pacjentów. Wszyscy goście i ich rodziny zostały zaproszone na bezpłatne listopadowe konsultacje ortodontyczne. A oto fotorelacja z naszego spotkania.





# mam TALENT



■ Dzisiaj kochani  
■ na łamach naszej gazetki przedstawiamy Wam naszego pacjenta **Maćka Bodnara**.



**Maciek** zawodowo od 2005 uprawia kolarstwo. Jest polskim kolarzem szosowym, mistrzem Polski orlików w jeździe indywidualnej na czas 2006 i 2007. Od trzech lat jest bardzo cenionym zawodnikiem drużyny Liquigas. Specjalista od jazdy na czas - mistrz Polski (2009) i wicemistrz Polski (2008, 2010) w tej konkurencji. W ubiegłym roku dziesiąty na prologu Vuelta a Espana. W tym sezonie, wraz z ekipą Liquigas-Doimo, dwukrotnie najszybszy w drużynowej jeździe na czas. Szczególnie doceniona została jego praca dla drużyny na Giro d'Italia. W 2010 roku na mistrzostwach świata w jeździe indywidualnej na czas zajął 9. miejsce odnosząc swój życiowy sukces. Kilka dni wcześniej zajął 2. miejsce w wyścigu Herald Sun World Cycling Classic Ballarat, odbywającym się na trasie mistrzostw świata ze startu wspólnego. W roku 2011 wystartował wraz z kolegami z ekipy Liquigas w kolarskim wyścigu Tour de France.

Maćku życzymy Ci powodzenia!



# Z HIGIENĄ ZA PAN BRAT

- Odpowiednia technika szczotkowania
- Jak należy prawidłowo szczotkować zęby?

Prawidłowe szczotkowanie zębów trwa co najmniej 2 minuty – tak, 120 sekund! Większość osób dorosłych myje zęby dużo krócej. Aby przekonać się, jaka powinna być odpowiednia długość szczotkowania, przed jego rozpoczęciem włącz stoper. Prawidłowe czyszczenie zębów polega na wykonywaniu krótkich, łagodnych pociągnięć szczoteczką, przy szczególnym uwzględnieniu linii dziąseł, trudno dostępnych zębów tylnych oraz miejsc wokół plomb, koron i innych uzupełnień. Należy skupić się na dokładnym szczotkowaniu wszystkich partii zębów według następującego schematu:

- Czyszczenie zewnętrznych powierzchni zębów górnych, a następnie dolnych
- Czyszczenie wewnętrznych powierzchni zębów górnych, a następnie dolnych
- Czyszczenie powierzchni żujących
- W celu odświeżenia oddechu, należy również pamiętać o oczyszczeniu języka

## UWAGA! KONKURS!

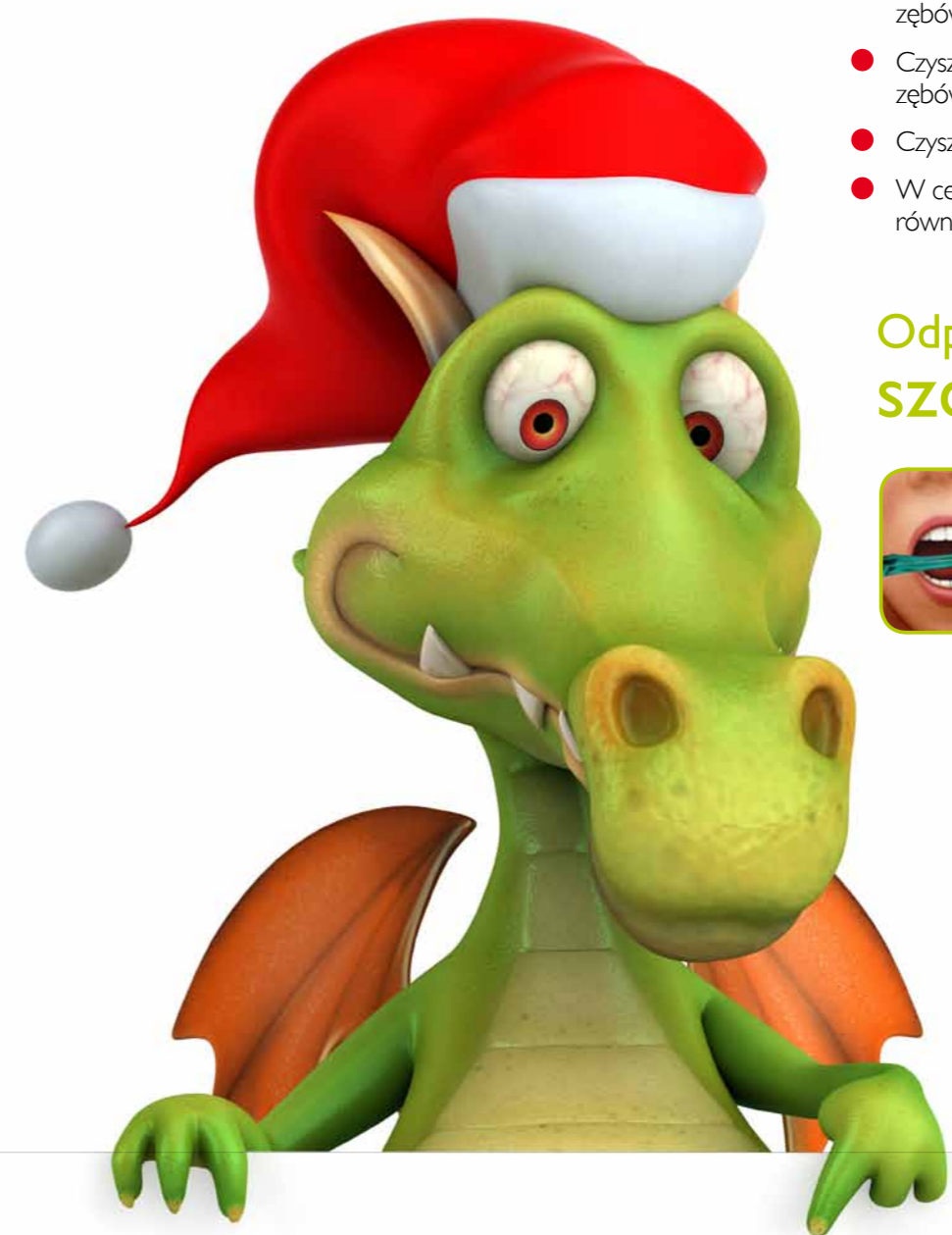
### Wyobrażacie sobie święta bez kolorowej choinki?

**Na wigilie Bożego Narodzenia** niemal każda polska rodzina umieszcza w swoim mieszkaniu i dekoruje choinkę. Jest to jedna z najmłodszych tradycji wigilijnych. Początkowo, w tym również na ziemiach polskich, popularna była „jodelka”, czyli wierzchołek sosny, jodły lub świerku zawieszony u pałapu. Drzewko to miało chronić dom i jego mieszkańców od złych mocy. Choinka w obecnej formie przyjęła się w Polsce dopiero w XVIII w. i zwyczaj ten przeniósł się z Niemiec. Za czasów pruskich, tj. w latach 1795-1806, przyjęto od Niemców zwyczaj w Wigilie Bożego Narodzenia ubierania dla dzieci sosenki lub jodelki orzechami, cukierkami, jabłuskami i mnóstwem świeczek woskowych. Kościół był początkowo niechętny temu zwyczajowi, lecz szybko nadał choince chrześcijańską symbolikę „biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła” pod którym rozpoczęła się historia ludzkości.

Choinkę wnosi się do domu w dniu, w którym wspominamy pierwszych ludzi - Adama i Ewę. Na choince nie może zabraknąć jabłek, bo właśnie te owoce były na owym biblijnym drzewie, a ponadto jabłko symbolizuje zdrowie.

A jak wygląda wasze świąteczne drzewko?  
Przesyłajcie zdjęcia, rysunki lub opisy waszych kolorowych choinek.  
Na ciekawe prace czekają nagrody.

Wśród iglastych gałązek wiją się łańcuchy, lekkie, słomkowe i bibułkowe, są pamiątką po wężu-kusicielu. Gwiazda na szczycie drzewka symbolizuje gwiazdę betlejemską, która wiodła Trzech Króli do Dzieciątka Jezus. Świeczki na gałązkach to jak okruchy ognia, który dawniej płonął w izbie przez całą noc wigilijna, aby przychodzące na ten czas dusze przodków mogły się ogrzać. Choinki ubierano także w piernikowe figurki ludzi i zwierząt, lukrowane kolorowo, posypane makiem, szczególnie okazałe prezentowała się postać Św. Mikołaja. Tak ustrójona choinka stała w domu do Trzech Króli. W wielu rejonach Polski zwyczaj ubierania choinki zadomowił się dopiero na początku XX wieku. Obecnie dzięki technice wystrój choinek znacznie odbiega od dawnych prostych ozdób i palących się świeczek.



### Odpowiednia technika szczotkowania



1. Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchem wymiatającym lub obrotowym zaczynając od linii dziąseł.



2. Delikatnie szczotkuj zewnętrzną, wewnętrzną i żującą powierzchnię każdego zęba wykonując krótkie ruchy do przodu i do tyłu.



3. Delikatnie wyczyść język, aby usunąć bakterie i odświeżyć oddech.

## ■ historia powstania kolędy „CICHA NOC”

**Rzeczywiście** zrodziła się pewnej grudniowej, cichej nocy. Swoje powstanie zawdzięcza przedziwnemu splotowi okoliczności.

Wysoko w austriackich Alpach leży wioska Obendorf. W wigilijny wieczór 1818 roku ksiądz wikary Józef Mohr przygotowywał kazanie, które miał wygłosić w czasie Pasterki. Mimo ostrej zimy i wysokiego śniegu przyszła jakaś kobieta z wiadomością, że żona węglarza, najbiedniejszego we wsi, urodziła dziecko. Młoda mama nie czuje się dobrze i prosi księdza, bo chciałaby ochrzcić malarstwo i sama pojednać się z Bogiem. Zebrał się więc ksiądz Mohr, opatulili, zabrał wiatyk i poszedł. Ujrzał scenę jakby żywcem wziętą z ewangelii. Na prostym, byle jak zbitym posłaniu leżała uśmiechnięta matka, tuląca do siebie śpiące malarstwo.

Warunki niemal jak w Betlejem, a miłość w oczach wieśniaczki równie gorąca, jak miłość Maryi. Ksiądz ochrzcił niemowlę, posilił Eucharystią matkę, pobłogosławił domowników i wrócił do siebie.

Scena z domu węglarza tak mu jednak utkwiała w pamięci, że zaraz po Pasterce spisał swoje wrażenia.

**„Cicha noc, święta noc, pokój niesie ludziom wszem. A u źłóbka Matka święta czuwa, sama, uśmiechnięta nad Dzieciątko snem.”**

Dalej działały już tylko moc i piękno tego wiersza. Nazajutrz zobaczył tekst Franz Xaver Gruber - tamtejszy organista i nauczyciel śpiewu. Urzeczony, zaraz ułożył do niego melodię i tego samego dnia zaśpiewał w kościele. Pieśń pozostałaby jednak zapewne w Obendorfie, gdyby nie mała kościelna mysz, która zabrała się do konsumowania miechów napędzających organy i do samego instrumentu. Do naprawy poproszono znanego w całej okolicy specjalistę, Karola Maurachera, który po naprawie poprosił Grubera o ich wypróbowanie. Ten zagrał m.in. „Cichą noc”. Zachwycony utworem organmistrz zabrał do Tyrolu nuty i słowa kolędy. Tam zaczął uczyć dzieci i dorosłych nowej pieśni, która bardzo szybko stała się niezwykle lubianą i śpiewaną nie tylko w czasie świąt.

Czyniono to również w rodzinie Strasserów, mieszkających nieopodal. Ich muzycznie uzdolnione dzieci: Karolina, Amalia, Józef i Andrzej jak co roku wędrowały na targ do Lipska, sprzedawać rękawiczki szyte przez rodziców. Droga, by dodać sobie odwagi, nuciły różne melodie, w tym i naszą kolędę. Usłyszał je pewien starszy pan i zaprosił na koncert do domu cechowego lipskich sukienników. Na koncercie obecna była para królewska, onieśmielone dzieci wykonały oczywiście „Cichą noc”. Sala podobno zamarła w zachwycie. Dzieci musiały śpiewać kilkakrotnie. Zostały zaproszone na zamek królewski w Plisenburgu, gdzie również śpiewały swoją kolędę. Było to w 1832 roku. Od tej pory „Cicha noc” ruszyła w świat. W 1834 roku pieśń ta ukazała się w lipskim śpiewniku z dopiskiem „prawdziwa pieśń tyrolska”. Franz Gruber awansował na posadę organisty w Hallein. Sława dzieła przerosła twórcę. Zmarł w 1863 roku całkowicie zapomniany, lecz jego kolęda trafiła do wszystkich ważniejszych śpiewników świata. W 1937 roku dla upamiętnienia twórców „Cichej nocy” wystawiono w Obendorfie kaplicę, gdzie w każdą Wigilię kolęda wykonywana jest w kilkunastu językach.

