

# Halo! tu Maślice

Numer 24, lipiec 2024

Bezpłatny Informator Osiedlowy

## Wakacyjno-kolektywnie

W tym wakacyjnym, spowolnionym lekko czasie przybywamy do Was z lekturą kolejnego numeru redagowanej przez nas osiedlowej gazetki.



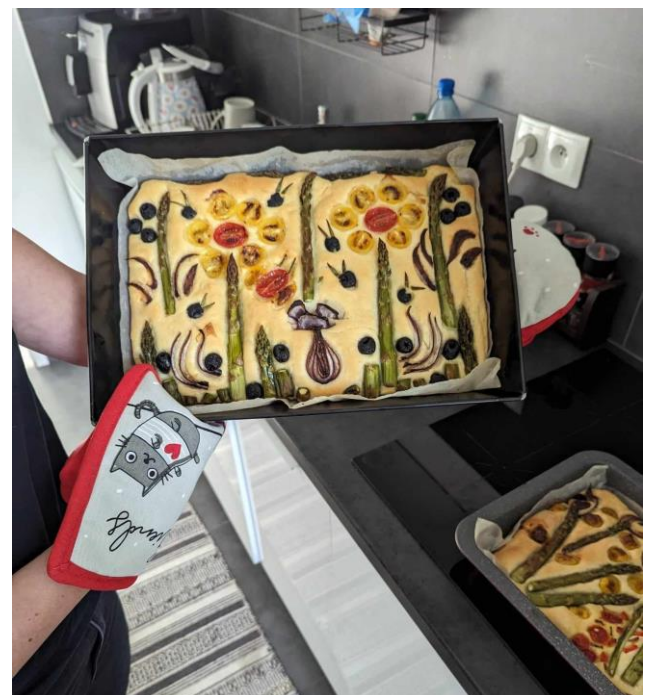
Ostatni kwartał upłynął nam jak zwykle pracowicie i bogato w spotkania z fantastycznymi ludźmi. Wspólnie z filią nr 7 MBP spotykaliśmy się z Wami na spotkaniach autorskich i spacerach literackich z Justyną Stanisław, Anną Kaczanowską, Olgą Marią Szelc oraz Adamem Kopackim. Gościliśmy też wspaniałe artystki z Centrum Inicjatyw Artystycznych z dwoma przedstawieniami – „Karuzela z madonnami” (z piosenkami Ewy Demarczyk) oraz „Profesor i seksbomba” (o tym, co by było, gdyby Kalina Jędrusik spotkała Zygmunta Freuda). Wrocławski Klub Ojca przeprowadził u nas wakacyjne majsterkowanie z tatą. Podczas spotkań podróżniczych z cyklu „Maślickie podróże – te małe i te duże” odwiedziliśmy z Joanną i Rafałem pomijane często rejony Hiszpanii, a z Krzysztofem lodową pustynię, Antarktydę.



Mieliśmy też przyjemność zorganizować wspólnie z WKS Śląsk Wrocław i Kolejkiem licytację trzech figurek piłkarzy

Śląska, z której dochód wsparł zbiórkę na operację Dorianą Dzieży. Być może wiecie już, że udało się uzbierać całą, horrendalnie wysoką kwotę, a operacja jest zaplanowana na jesień. Chłopaku, trzymamy za Ciebie mocno kciuki! Z Dorianem mogliście spotkać się u nas w trakcie Maślickiej Majówki Doriany dla Adriana, gdzie wspólnie świętowaliśmy zakończenie zbiórki Doriany, a jednocześnie wspieraliśmy zbiórkę na rehabilitację Adriana. Podczas tego wydarzenia, poza różnego rodzaju aktywnościami, mogliście posłuchać cudownych muzyków: Sienii, Patrycji z Broad Peak oraz muzyków z Muzeum Wyobraźni.

Wspomogliśmy też działania Rady Osiedla Maślice w fantastycznym wydarzeniu, jakim było I Sąsiedzkie Maślickie Spanie. Gościliśmy Was także na organizowanych przez nas sąsiedzkich śniadaniach oraz wernisażach utalentowanych artystów i artystek – Urszuli Boduszek, Małgorzaty Frączek oraz Jacka Adamowskiego.



Już teraz zapraszamy do udziału w III Maślickiej Setce (14 września) – rowerowej imprezie, w której przejeżdżamy 100 km z Maślic do Maślic, oraz w organizowanym przez Radę Osiedla Maślice pikniku za zakończenie lata połączonym z III Maślicko-Prackim Biegiem po Zdrowie (31 sierpnia). Poza tym nieustannie zachęcamy do śledzenia naszego profilu w social mediach, a także do współpracy z nami i współtworzenia

zarówno CAL-u, jak i naszej osiedlowej gazetki „Halo! Tu Maślice”. Zapraszamy do kontaktu bezpośrednio w centrum przy ul. Suwalskiej 11 lub mailowo: kolektywpomyslow@gmail.com.

Odpuśćcie w zdrowiu i bezpieczeństwie!

*Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów*



## Rada Osiedla Maślice – krok po kroku pracujemy dalej

Inwestycyjnie dzieje się na osiedlu i będzie się działo w najbliższych latach. Niedawno ZDiUM zakończył prace nad wymianą nawierzchni na ul. Królewieckiej. Wszystko po to, by wymienić tylko warstwę ścieralną, która na wielu fragmentach była już dość mocno zniszczona, co mogło spowodować zniszczenie podbudowy drogi. Ulica Królewiecka w najbliższych latach przyjmie niemalże cały ruch tranzytowy jadący przez Maślice. Powodem jest planowany na lata 2026/2027 remont ul. Maślickiej i budowa linii tramwajowej – obecnie trwa przygotowanie projektu linii tramwajowej.

Urząd Miejski Wrocławia ma jeszcze plan, by w tym roku wymienić nawierzchnię na ul. Brodzkiej, a w przyszłym rozpocząć budowę ścieżki pieszo-rowerowej łączącej Pracze Odrzańskie i Maślice. Ponadto w tym, jak również w przyszłym roku pojawią się inwestycje drogowe w rejonie ul. Lubelskiej i Białostockiej. Jest to bezpośredni wynik powstania nowej placówki edukacyjnej, czyli zespołu szkolno-przedszkolnego przy ul. Białostockiej, który ma zacząć działać od września 2024 r. Będą to m.in. wykonanie nawierzchni bitumicznej na drodze pomiędzy ul. Ciechanowską a Chełmską, od ul. Białostockiej do Łukowskiej 31 droga zyska nawierzchnię bitumiczną, do września pojawi się łącznik Kozia-Białostocka oraz na ul. Lubelskiej wprowadzona zostanie tzw. szkolna ulica. Już od kilku tygodni ul. Białostocka ma nowy dywanik asfaltowy, pod którym jest nowa kanalizacja.

W tym roku czekamy jeszcze na rozpoczęcie dwóch inwestycji z WBO – pierwsza to łącznik pieszo-rowerowy Fromborska-Rolna, a druga to kolejny etap rozbudowy parku Maślickiego. Poza tym czekamy na wyłonienie wykonawcy na realizację progów zwalniających na parkingu przy ul. Królewieckiej koło

stadionu Tarczyński Arena. Inwestycja ta ma wyeliminować proceder zakłócania miru domowego przez codzienne spotkania kierowców w tuningowanych samochodach.

W drugiej połowie lipca mamy spotkanie w Urzędzie Miejskim Wrocławia dotyczące rozwoju infrastruktury w rejonie ul. Lubelskiej i Koziej oraz na osiedlu z radnymi miejskimi i RO Pilczyce – Kozanów – Popowice Płn. w sprawie bezpieczeństwa w sąsiedztwie stadionu Tarczyński Arena. Czekamy także na odpowiedź, dialog i przede wszystkim decyzje dotyczące braku infrastruktury drogowej w rejonie al. Śliwowej. Wszystkie informacje w wyżej wspomnianych sprawach na bieżąco publikujemy na profilu FB Rady Osiedla Maślice.

Poza inwestycjami realizowaliśmy także działania społeczne:

- W ramach działania społecznego Aleksandra Szczygiet zrealizowała cykl spotkań „Spokojnie to tylko emocje”.
- Odbyło się I Sąsiedzkie Maślickie Spanie, czyli nocowanie w i przy CAL-u, którego pomysłodawczynią i główną koordynatorką była Marta Bątkiewicz-Pantuła.
- Z inicjatywy Przemysława Miary odbyły się spotkanie i dyskusja z dr. Robertem Maślakiem na temat „Maślickie bobry i drzewa – jak pogodzić ich ochronę?”.
- Na zakończenie bezpłatnych treningów koszykówki w SP26 przy ul. Lubelskiej pierwszego dnia wakacji odbył się turniej 3x3 Basket Maślice w kat. mix i open dla każdego. Inicjatorem cyklicznego już wydarzenia, które z całą mocą wspieramy, jest Grzegorz Szyszka. W okresie wakacyjnym treningi koszykówki odbywają się na boisku przy AOW. Sympatyków koszykówki można spotkać każdego dnia.
- 22 czerwca odbył się 100. mecz KS Manex Maślice Wrocław, który zakończył sezon w A-klasie, a Maślani jako beniaminek utrzymali się w tej klasie rozgrywkowej. Gratulujemy, kibicujemy i wspieramy naszą osiedlową drużynę dalej.
- Zespół koszykarski 4us Basket Maślice awansował w czerwcu do II Dolnośląskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki. Również gratulujemy, kibicujemy i wspieramy naszą osiedlową drużynę dalej.
- Pod koniec czerwca przy współpracy z Martą Zienkiewicz odbył się kolejny Letni Turniej Klasyfikacyjny w szachy.
- W ramach projektu osiedla kultury i sztuki (środki pozyskane z Urzędu Marszałkowskiego) w CAL-u odbył się koncert muzyki klasycznej kwartetu smyczkowego Wrocławia Quartet.
- Nasi przedstawiciele uczestniczyli w rodzinnym pikniku w DPS-ie przy ul. Rędzińskiej, gdzie wystąpił chór osiedlowy Con Amore. Uczestnictwo było kontynuacją współpracy RO z DPS-em.

Obecnie przygotowujemy się do festynu osiedlowego i III Maślicko-Prackiego Biegu po Zdrowie, który odbędzie się już 31 sierpnia na terenach zielonych przy ul. Potokowej. Ponadto opracowaliśmy wniosek do planu ogólnego dla osiedla



Maślice (przypominamy, że wnioski można składać indywidualnie do 2 sierpnia br.; szczegóły na stronie SIP Wrocław). Życzymy bezpiecznych i udanych wakacji.

*Joanna Hartman-Lesiuk, Sławomir Czerwiński,  
Rada Osiedla Maślice*

### **Nowe władze samorządowe we Wrocławiu**

7 kwietnia br. w Polsce odbyły się wybory samorządowe. Reelekcję na Prezydenta Wrocławia w drugiej turze wyborów uzyskał Jacek Sutryk. Mieszkańcy wybrali także 37 Radnych Miejskich, z których 6 reprezentuje okręg nr 6, obejmujący osiedle Maślice. Są to (alfabetycznie):

- Sławomir Czerwiński (KKW KO) – pracuje w komisjach: Osiedli, Partycypacji, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Polityki Transportowej i Zrównoważonej Mobilności; Ochrony Środowiska, Klimatu i Zrównoważonego Rozwoju;
- Dominika Kontecka (KKW KO) – pracuje w komisjach: Edukacji i Młodzieży; Architektury i Rozwoju Przestrzennego; Gospodarki Komunalnej i Inicjatyw Gospodarczych;
- Robert Maślak (KWW Jacek Sutryk Lewica i Samorządowcy) – pracuje w komisjach: Budżetu i Finansów; Ochrony Środowiska, Klimatu i Zrównoważonego Rozwoju; Skarg, Wniosków i Petycji;
- Łukasz Olbert (KW PiS) – pracuje w komisjach: Statutowej; Edukacji i Młodzieży;
- Robert Suligowski (KKW KO) – pracuje w komisjach: Statutowej; Osiedli, Partycypacji, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Ochrony Środowiska, Klimatu i Zrównoważonego Rozwoju;
- Sławomir Śmigielski (KW PiS) – pracuje w komisjach: Ochrony Środowiska, Klimatu i Zrównoważonego Rozwoju; Architektury i Rozwoju Przestrzennego; Rewizyjnej.

Więcej informacji o Radzie Miejskiej znajduje się na stronie: [bip.um.wroc.pl/artykuly/1186/prezydium-rady](http://bip.um.wroc.pl/artykuly/1186/prezydium-rady).



Zdjęcie: UM Wrocławia

Ponadto mieszkańcy Wrocławia wybrali 8 radnych z okręgu 1. (Wrocław) zasiadających w Sejmiku Województwa Dolnośląskiego; są to (wg kolejności list wyborczych): Marcin Krzyżanowski, Małgorzata Calińska-Mayer (KW PiS); Karolina

Hołownia-Twardowska (KKW Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – PSL); Marta Stożek (KKW Lewica); Sławomir Piechota, Mateusz Jędrachowicz (za Renatę Granowską – I wiceprezydent Wrocławia), Magdalena Piasecka, Monika Włodarczyk (KKW KO).

Więcej o Sejmiku Województwa Dolnośląskiego znajduje się na stronie: [bip.dolnyslask.pl/m,1646,sejmik.html](http://bip.dolnyslask.pl/m,1646,sejmik.html).

*Sławomir Czerwiński*

### **Wieści z Klubu Seniora Maślice**

To był fantastyczny pomysł na takie zakończenie sezonu przed wakacyjną przerwą – wycieczka do Strzelina, a następnie do Sobótki. Historię Strzelina i legendy związane z tym miastem przedstawił nam przewodnik, p. Myszkowski, towarzyszący nam w wielu takich wyprawach.



Wcześniej nawiązaliśmy kontakt z bibliotekarzem ze Strzelina, p. Duszyńskim, w ramach spotkań literackich. Pan Tomasz jest znanym twórcą kryminalnych i sensacyjnych powieści związanych z tym miastem i nie tylko. Strzelin to m.in. kamieniołomy i granity, które zostały wpisane w tradycję historyczną w postaci figurek skalników zdobiących skwerki i parki. Mieliśmy okazję pogłaskać te postacie, co podobno przynosi szczęście. Wędrując ulicami Strzelina, podziwialiśmy oryginalne kwiatowe kompozycje, poznaliśmy nieliczne zabytki z czasów Bolka Świdnickiego oraz kościoł w stylu romańskim.

Zajmujący centralne miejsce na rynku ratusz to wspaniała architektonicznie budynek. Jego podziemia zostały odremontowane, a my zwiedzaliśmy je jako pierwsi, przy czym oprowadzał nas sam p. Duszyński, który przedstawił nam tajniki historii ratusza i podziemnych sal. Byliśmy pod wrażeniem makiety miasta z dawnych czasów, misternie wykonanej z ceramiki, znajdującej się w jednym z ostatnich pomieszczeń.

Wspólne zdjęcie obok ratusza to ostatni akcent spaceru po Strzelinie. Powieszona na latarni wianki nawiązywały do daty naszej wycieczki, czyli 24 czerwca, a zatem noc świętojańska, tradycja wianków, sobótki, początek lata.

Właśnie Sobótka była następnym etapem naszego zwiedzania. Dotarliśmy tam ciekawą trasą wśród pól o różnych odcieniach zieleni rosnących wokół zbóż. Ta część wycieczki miała

charakter odpoczynkowo-rekreacyjny. Zatrzymaliśmy się w schronisku pod Wieżycą. Ognisko, kiełbaski, napoje, krążące wokół żarty w urokliwym miejscu. Oprócz miłej atmosfery zapamiętamy pięknie urządzoną, na skalnych blokach wzdłuż głównej drogi, aleję mistrzów wyścigów kolarskich.

Wcześniej w naszym życiu klubowym było wiele innych ważnych wydarzeń. Dla nas, seniorów, niezwykle cenna była prelekcja Magdaleny Wnuk, doradczynie ds. seniorów przy prezydencie miasta, na temat tego, jak godnie spędzać czas na emeryturze i jak ubogacać swoją starość. Ten bardzo ważny problem ukazany był w świetle ostatnich lat życia wielkiego Polaka – Jana Pawła II.



W ramach biletu do Panoramy Racławickiej, dającego uprawnienia do zwiedzania wystaw stałych, odwiedziliśmy Muzeum Etnograficzne, w którym prezentowana była ciekawa ekspozycja „Dolnoślązacy. Pamięć, kultura, tożsamość”, przedstawiająca złożoność problemów dotyczących tych ziem.

W związku z 20-leciem wstąpienia Polski do Unii Europejskiej grupa seniorów wzięła udział w spotkaniu w biurze Parlamentu Europejskiego przy ul. Widok we Wrocławiu. Odbyła się tam interesująca prelekcja o korzyściach i uprawnieniach płynących z naszego uczestnictwa w Unii. Należy podkreślić niezwykłą aktywność seniorów biorących udział w spotkaniu. Wspólne zdjęcie i gadzety to był ostatni akt tego wydarzenia.

Warto także odnotować niezwykle ważne spotkanie z podpułkownikiem Stanisławem Azarewiczem, który opowiadał o swojej misji do Kambodży, nawiązując do różnych zagrożeń, z jakimi boryka się współczesny świat. To spotkanie odbyło się z inicjatywy naszego seniora Jerzego Lesickiego, któremu nieobca jest tematyka bezpieczeństwa.

I jeszcze jedno wydarzenie z kategorii tych szczególnie miłych i wyjątkowych. 15 czerwca w hali Orbita odbyły się Mistrzostwa Senioralne o Puchar Komendanta Miejskiego Policji. Wzięły w nich udział nasze seniorki z grupy nordic walking.

Były sukcesy, dyplomy, gratulacje. A teraz rozpoczyna się czas wakacji. Życzymy sobie wielu przygód i radosnych spotkań!

*Wanda Wierzbowska, Klub Seniora*

### Rada Rodziców SP26

Nim zabrzmiał ostatni dzwonek, wszyscy uczniowie ciężko pracowali na swoje szkolne sukcesy. W tym czasie rodzice również nie próżnowali. Rada Rodziców SP26 w trakcie roku szkolnego ufundowała m.in. nagrody w szkolnych konkursach, wodę na egzamin ósmoklasisty czy soczki dla uczestników Biegu Niepodległości.

W kwietniu i maju do naszej szkoły zawiąły Słoneczne Hawaje. W takim klimacie uczniowie bawili się na dwóch dyskotekach zorganizowanych przez naszych wspańiałych nauczycieli. Oba wydarzenia uświetniła ufundowana przez Radę Rodziców fotobudka, ciesząca się olbrzymim powodzeniem. Klimatu nadały także ozdoby zakupione z funduszy Rady.

10 czerwca uczniowie świętowali Dzień Dziecka. Tego dnia nauczyciele zapewnili moc atrakcji, a Rada Rodziców wspomogła tę inicjatywę, zakupując niezbędne akcesoria.

Najbardziej wyczekiwany wydarzeniem organizowanym przez Radę był Szkolny Piknik Filmowy. W tym roku odbył się 14 czerwca na boisku przy ul. Lubelskiej. W oczekiwaniu na seans filmowy uczestnicy raczyli się grillowanymi kiełbaskami, pysznymi ciastami przygotowanymi przez rodziców oraz orzeźwiającą lemoniadą. Do wyboru były również wata cukrowa i popcorn. Można było wziąć udział w zawodach sportowych, spędzić czas na dmuchańcach lub uczestniczyć w różnych zabawach. Dzięki uprzejmości Policji była możliwość oznakowania rowerów. Wieczór zakończył się pokazem filmu „Mały Książę”.



Wraz z rozdaniem świadectw wszyscy uczniowie naszej szkoły otrzymali od Rady Rodziców vouchery na pyszne lody do pobliskiej lodziarni. Przekazaliśmy ich aż 1027! Absolwenci naszej szkoły na pożegnanie otrzymali również pamiątkowe przypinki.

Uczniowie ruszyli w końcu na zasłużony odpoczynek, a nam, rodzicom, pozostaje wyczekać ich bezpiecznego powrotu.

*Agata Rogóż-Cichowlas, Rada Rodziców SP26*



## I Sąsiedzkie Maślickie Spanie

W sobotę 25 maja po południu odbyło się I Sąsiedzkie Maślickie Spanie. Powstało ono z myślą o mieszkańcach Maślic w ramach obchodzenia Europejskiego Dnia Sąsiada, który wypada w ostatni wtorek maja. Wydarzenie miało na celu integrację coraz większej liczby mieszkańców, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, pogłębienie wiedzy o pierwszej pomocy oraz zaprezentowanie dokonań dzieci i młodzieży.



Pogoda sprawiła nam małego psikusa i tuż przed rozpoczęciem wydarzenia nad Maślicami przeszła delikatna burza oraz pokropił deszcz. Ale wytrwałym obozowiczom takie delikatne załamanie pogody w niczym nie przeszkodziło.

W trakcie wydarzenia odbyło się szkolenie z survivalu sąsiedzkiego, które poprowadziła Dorota z Kolektywu Pomysłów, technik udzielania pierwszej pomocy na łonie natury i tego, jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach, nie mając odpowiednich narzędzi, oraz survivalu obozowego, które poprowadził Przemek z Warsztatowni u Łysego. Uczestnicy nabyli umiejętności, którymi można się posługiwać na wyjazdach, np. w lesie, na obozowiskach itp.

Po szkoleniu aura zaczęła sprzyjać i można było wspólnie przygotować namiotowe obozowisko, którym sprawnie zarządzała Beata. Po postawieniu obozowiska sprawdziliśmy nabyte umiejętności podczas wieczornej gry terenowej, nad



której przebiegiem czuwała wspomniana wcześniej Beata. Na koniec wspólnie przygotowaliśmy biwakową kolację i rozpaliliśmy ognisko przy użyciu jednej z wcześniej poznanych metod rozpalania ognia bez ognia.

Wieczór upłynął nam na sąsiedzkich rozmowach i grach. Do późnych godzin nocnych Maślice rozbrzmiewały śmiechem i dobrym humorem. Wszyscy obozowicze w dobrych nastrojach udali się do swoich namiotów albo na karimaty pod CAL-owy dach, żeby rano w pięknych promieniach słońca przywitać nowy dzień. Na koniec wspólnie przygotowaliśmy śniadanie, które bardzo dobrze smakowało w biwakowych warunkach.

I Sąsiedzkie Maślickie Spanie połączyło sąsiadów i przebiegło w bardzo miłej, rodzinnej atmosferze, przyczyniając się do integracji społeczności. Mam nadzieję, że wydarzenie wpisze się w cykliczne działania i stanie się wieloletnią tradycją, ponieważ w takiej scenerii, w towarzystwie przyjaciół i znajomych oraz dopiero co poznanych osób, takie sąsiedzkie spanie było niezapomnianym przeżyciem!

Wydarzenie było realizowane w ramach działania społecznego Rady Osiedla Maślice.

*Marta Bątkiewicz-Pantuła, koordynatorka*

## Maślicka Setka po raz trzeci

Od pierwszej w tym roku wycieczki rowerowej (Maślickiej Majówki Rowerowej) i dalej podczas cyklu wycieczek treningowych w czerwcu, lipcu i sierpniu trwa budowanie formy na III Maślicką Setkę. Tak, tak, to już trzecia edycja!

„Od Maślic do Maślic” pojedziemy w sobotę 14 września. Przejedziemy 100 km w jedną sobotę! Całość trasy zostanie podzielona na etapy, na których zakończenie uczestnicy będą mieli przerwy (na WC itp.). Przewidziano strefę bufetu na koniec etapu 3. Podczas trzeciej edycji Setki miejscami, które udziela gościny cyklistom, będą filie Miejskiej Biblioteki we Wrocławiu.

Na trasie przebiegającej przez wiele osiedli będą 3 kolumny rowerzystów, 6 przewodników i samochód techniczny. Ścieżki rowerowe, alejki parkowe i dróżki leśne o różnych nawierzchniach znajdują się pod naszymi kołami... Szczególnie interesująco przedstawia się etap 2, który będzie w 100% nową trasą dla uczestników.

Cała trasa w skrócie przedstawia się tak:

- Start o godz. 7.30: Maślice, ul. Suwalska 11 (filia nr 7 MBP we Wrocławiu)
- Etap 1: Maślice (filia nr 7 MBP) – Stabłowice – Pilczyce – Leśnica – Żerniki – Nowy Dwór (filia nr 22 MBP)
- Etap 2: Nowy Dwór (filia nr 22 MBP) – Muchobór Mały – Szczepin – Stare Miasto – Gajowice – Grabiszyn-Grabiszynek (filia nr 18 MBP)

- Etap 3: Grabiszyn-Grabiszyn (filia nr 18 MBP) – Krzyki – Gaj – Jagodno (filia nr 14 MBP)
- Etap 4: Jagodno (filia nr 14 MBP) – Tarnogaj – Biskupin – Sępólno – Kowale – Sołtysowice (filia nr 19 MBP)
- Etap 5: Sołtysowice (filia nr 19 MBP) – Karłowice – Nado-drze – Szczepin – Popowice – Kozanów – Maślice (filia nr 7 MBP)



Organizatorzy przewidzieli kilka niespodzianek na zakończenie imprezy, na którą będą obowiązywały zapisy. Termin zapisów oraz inne ważne informacje ukażą się na facebookowych wydarzeniach Rady Osiedla Maślice oraz Kolektywu Pomyśłów.

Serdecznie zapraszamy!

*Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki*

## Z pamiętnika chórzystki...

Już za chwilę kolejny sezon artystyczny stanie się kartką z kalendarza. Jeszcze tylko jeden występ i wakacje! Po intensywnym roku odpoczynek należy się i chórzystkom, i naszej wspólnie dyrygentce.

Ten rok był szczególnie dla chóru, sezon zaczęliśmy występem na pikniku na zakończenie lata na Maślicach, potem przygotowaliśmy się na Wrocławski Festiwal Chórów Osiedlowych, gdzie zebrałyśmy burzę oklasków za nasz rozrywkowy repertuar i utwór „Seksapil”. Po drodze był wieczór kolęd w kościele pw. św. Agnieszki również na Maślicach. Ale największe wydarzenie było dopiero przed nami, bo na początku lutego chór Con Amore świętował 10-lecie swego istnienia. Nie mogło zabraknąć jubileuszowego koncertu, eleganckich pań, repertuaru świąteczno-rozrywkowego, zaproszonych gości i oczywiście naszych najwierniejszych fanów. Jakież to były emocje, trema, stres, czy wszystko dobrze wypadnie, a ile wzruszeń i miłych słów usłyszałyśmy!

Dla podkreślenia tego wyjątkowego jubileuszu obdarowano nas licznymi prezentami, otrzymałyśmy m.in. koncertowe teczki i piękne broszki w kształcie klucza wiolinowego. Po 10 latach chór zyskał własne logo.

A kiedy opadły brokat i fajerwerki, trzeba było zejść na ziemię i zabrać się ostro do pracy, bo czekał na nas nowy, wyjątkowy repertuar. Okazało się, że nasze chórzystki potrafią nie tylko pięknie śpiewać, ale i tworzyć. I tak dzięki Bogusi mamy

własne, prywatne piosenki, do których muzykę skomponowała nasza dyrygentka Sara.

Jako chór dostałyśmy też wsparcie w postaci lekcji z emisji głosu (nie mylić z prawdziwymi lekcjami); jest co prawda trud i znoj, ale czego się nie robi, żeby lepiej brzmieć. I tu podziękowania należą się Agnieszce, która chce usprawniać nasze śpiewanie.

A w ramach poszerzania naszego rozrywkowego repertuaru wzięłyśmy na tapetę lub – jak kto woli poprawnie: na tapet – piosenki Zbigniewa Wodeckiego i Haliny Frąckowiak. Te i inne utwory wkrótce będzie można usłyszeć na maślickim pikniku na zakończenie lata. I tak pracowicie minęły nam kolejne miesiące.

Efektom naszych ostatnich występów (wieczór kolęd w kościele pw. św. Agnieszki na Maślicach i koncert jubileuszowy) jest powiększenie naszego zespołu o nowe dziewczyny, pięć altów i jeden sopran. Dziewczyny dołączają do nas z coraz dalszych zakątków, m.in. z Leśnicy i Lutyni. Jak widać, muzyka łączy ludzi ponad podziałami, także tymi administracyjnymi.

A tymczasem wraz z nadchodzącymi wakacjami i sezonem urlopowym życzymy sobie i Wam, drodzy słuchacze i fani, dobrego odpoczynku, zdobywania kolejnych szlaków, miast, bezpiecznego powrotu z urlopów, działek i wędrowek. Aby z nowymi siłami rozpocząć sezon artystyczny 2024/2025.

*Monika Miara-Sawicka*

## Wakacyjnie o wakacjach!

Wakacje – okres pachnący goframi z bitą śmietaną, karkówką z grilla i tęsknotą rodziców za dniami, kiedy dzieci od godz. 8 do 15 spędzały czas w placówkach edukacyjnych. To również synonim wolnego czasu spędzonego na remoncie łazienki i wielkich porządkach w garderobie oraz jeszcze większych planów reaktywacji postanowień noworocznych: poczytam ambitne książki, powtórzę angielski i schudnę 3 kg, jeżdżąc rowerem. Przy czym księgarze informują, że w okresie wakacyjnym najwięcej sprzedaje się romansów i kryminałów, z angielskiego najczęściej używanym wyrażeniem jest „podwójny cheeseburger”, a po wakacjach mamy 3 kg na plusie, bo na rowerze najczęściej jeździliśmy do pobliskiej lodziarni. I słusznie.

Według najnowszych badań, jeśli rezygnujemy z wakacji na rzecz obowiązków, narażamy się na życie krótsze niż w przypadku choroby alkoholowej. Nie warto ryzykować. Brak wakacji grozi udarem, zawałem serca i nerwowością. Brzmi groźnie. Na tyle groźnie, że nawet Japończycy, najpracowitszy lud na Ziemi, połączyli powszechne, aczkolwiek smutne, występujące u nich zjawisko samobójstw z pracoholizmem i brakiem odpoczynku i kilka lat temu wprowadzili obowiązkowe wakacje dla każdego. W liczbie pięciu dni w roku. Pewnie za dużym szokiem byłoby dla nich wolne od pracy w czasie sugerowanym przez lekarzy, czyli od dwóch do trzech tygodni, bo w takim właśnie okresie człowiek jest się w stanie zregenerować.

Nie tyczy się to jednak czasu spędzonego w kolejkach w Castoramie po farby czy na maratonie w kuchni, aby przygotować 500 słoików przecieru pomidorowego. Nawet niewolnicy egipscy mieli zagwarantowany czas laby. Był on co prawda wynikiem daru natury w postaci wylewu Nilu, który uniemożliwiało budowanie kolejnej piramidy, a nie dobroci faraona, niemniej zostało zauważone, że wypoczęty niewolnik to efektywniejszy niewolnik. W Polsce niestety idea wprowadzenia wakacji w okresie lipiec–sierpień nie miała podwalin w dobroczynnym działaniu zwiększonej ilości witaminy D ze względu na żniwa, podczas których niezbędna była każda para rąk.

Tak czy inaczej nie da się nie zauważyć, że odpoczynek jest nam niezbędny. Dlatego drogie maśliczanki i drodzy maśliczanie, regenerujemy się tak, jak lubimy. Nie musimy już odpracowywać czynu społecznego na roli. Możemy jeździć na rowerze do pobliskiej lodziarni, czytać romanse i robić nic. I drodzy rodzice, nie martwcie się, wrzesień nadejdzie szybciej, niż myślicie, i dzieci na nowo będą dobrze zaopiekowane między 8 a 15.

Samych słonecznych dni!

*Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów*

### **Małe sklepiki**

Tęsknię za małymi sklepikami... Może się to wydać dziwne w dobie dominacji wielkich supermarketów, które są wypełnione różnymi towarami i przyciągają klientów kolorowymi reklamami oraz promocjami. Małe sklepiki to ich ubodzy krewni, bo nie mają takich możliwości zachęcania klienta do zakupów ani środków na wzbogacanie asortymentu.

Ale to właśnie małe sklepiki są osiedlowymi oazami. Tutaj człowiek nie czuje się anonimowy ani osamotniony. Może pogadać nie tylko o warzywach, bułkach czy innych produktach, ale również o życiu, polityce czy sporcie. Może ponarzekać na drożyznę, poużalać się na komunikację czy nieporządki na osiedlu. Chwila rozmowy ze sprzedawcą jest przystankiem w dniu wypełnionym problemami. Po kilku latach sprzedający staje się naszym znajomym, który czasem daje dobrą radę, a czasem rozbawi jakąś opowieścią o przygodzie z klientem. Ja lubię te miejsca, gdzie mogę liczyć na pomoc w wyborze poszukiwanego produktu, np. pasmanterie. Grubość włóczki, rodzaj nici do szycia czy wielkość i kształt guzików są ważne dla końcowego efektu projektowanego wyrobu. Zawsze w tym względzie mogłam liczyć na wsparcie ze strony osoby po drugiej stronie lady.

Niejednokrotnie małe sklepiki to firmy rodzinne. Ich historia jest ściśle powiązana z danym miejscem, z ludźmi, którzy tu żyli i tworzyli lokalną społeczność. Ta historia czasem jest obecna na zdjęciach zawieszonych na ścianach lub przemawia do nas ze starych młynków, moździerzy lub innych przedmiotów służących jako sklepowe dekoracje. Jeśli trafimy do takiego sklepiku, poświęćmy trochę czasu na rozmowę

o przeszłości, bo w ten sposób lepiej poznamy dzieje miejsca, które wybraliśmy do zamieszkania. Można bowiem zauważyć, że o specyfice osiedla, o jego wyjątkowości decydują w dużej mierze liczba i różnorodność punktów sprzedaży, a kiedy one zanikają, pojawia się wizja handlowej pustyni z ogromnymi molochami w tle.

Nie muszę chyba o tym przypominać, bo każdy wie, że małe sklepiki sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości, a nawet przyjaźni. Spotykamy w nich bliskich sąsiadów, a także ludzi, którzy niedawno zamieszkali w okolicy. Wymieniamy się z nimi uwagami na temat osiedla: miejsc wartych obejrzenia, zaopatrzenia sklepów, placów zabaw. Czasem plotkujemy o zwyczajach sąsiadów. Nic więc dziwnego, że sprzedawca jest żywym źródłem informacji o członkach lokalnej społeczności. Wie, komu współczuć, kogo potępić, a kto oczekuje pomocy. Dawniej sklepiki wspomagały znajdujących się w potrzebie mieszkańców tzw. kredytem na zeszyt (być może nadal się to praktykuje?). Można było zrobić zakupy bez pieniędzy, a sprzedawca zapisywał kwotę w zeszycie. Kupujący oddawał dług w umówionym terminie, a jeśli go nie dotrzymał, nie mógł zrobić następnych zakupów w tym sklepie.

Dla mnie małe sklepiki to także ważne punkty informacyjne na mapie osiedla. Zieleniak, piekarnia, sklep mięsny, sklep z pamiątkami to umowne znaki, gdy wybieram się pierwszy raz w odwiedziny do znajomych. Szczególnie istotne jest to w sytuacji, kiedy numeracja domów jest skomplikowana. Kiedy więc odnajdywałam określony sklepik, niejednokrotnie zdarzało mi się, że najpierw zaglądałam do jego wnętrza, czasem dokupując coś w formie dodatkowego prezentu – jakieś pieczywko lub figurkę.

Myślę, że zadbane małe sklepiki mogą być powodem do dumy dla mieszkańców osiedla. Zdarza mi się słyszeć w trakcie rozmów o zakupach, że ktoś zachwalając smaczną kiełbasę czy dobry kozi ser, mówi, że pochodzą one z osiedlowego sklepiku. Jest to istotna informacja, która świadczy o tym, że właściciel dąży do zadowolenia klientów. Oferuje im towar dobrej jakości, słucha ich życzeń, stara się o dostawę ze sprawdzonego źródła. Zdobywa w ten sposób stałych klientów, którzy polecają to miejsce swoim znajomym. Sprzedawane tutaj produkty nie są paczkowane i wyróżniają się jakością oraz świeżością. Ślinka leci na zapach wędzonej naturalnie szynki lub kiełbasy. Zdarza się, że pod koniec dnia sprzedawcy oferują po niższej cenie niesprzedane bułki, chleb albo przywiędnięte warzywa. W niektórych sklepikach przy zakupie większej ilości towaru można również prosić o rabat. Spotkałam się kiedyś z taką sytuacją w mniejszych miejscowościach. Niekiedy sprzedawca dodawał jako gratis jakiś owoc lub warzywko.

Kupowanie w małych sklepikach to wpadanie po drodze do znanego miejsca, a nie familijna wyprawa z dużym koszykiem po wielkie zakupy. W supermarketach towarzyszą nam hałas, błędzenie po alejkach (szczególnie wtedy, gdy zmienia się dotychczasowe miejsce położenia towarów), kolejki przy kasach,



układanie produktów w koszyku i wyładowywanie go. Oczywiście grono zwolenników robienia zakupów w marketach wyśmiewa moją tęsknotę za osiedlowymi sklepikami i odrzuca argumenty za ich utrzymaniem. Nie martwię się tym, bo wierzę, że kiedyś i ich dopadnie ta tęsknota, gdy zmęczą ich duże sklepy. Na razie jednak w Polsce małe sklepiki powolnie i nieustannie umierają. Głównie ze względu na konkurencję cenową i obciążenia podatkowe. Trudno się dziwić, bo każdy woli kupować taniej i mieć w jednym miejscu różne towary, ale gdy będzie więcej osiedlowych sklepików, to ceny też się zróznicują. I może wreszcie zostaną obniżone opłaty za prowadzenie własnych małych firm?

Eksperci, którzy zajmują się analizowaniem przyszłości handlu w Polsce, zauważają, że istnieją w Europie kraje, gdzie niewielkim sklepom udało się znaleźć własne nisze. Andrzej Gantner, wiceprezes zarządu i dyrektor generalny w Polskiej Federacji Producentów Żywności, stwierdza: „Włochy mają bardzo podobną strukturę handlu do Polski. Tam jednak udział małych sklepów jest wciąż dość duży. Udało im się uniknąć konkurencji wprost z dużymi sieciówkami, bo postawiły na specjalizację. Dzięki temu, że jedni sprzedają np. szeroką gamę alkoholi, inni serów czy mięsa, a także jest bardzo szeroka paleta produktów lokalnych, to nie trzeba już walczyć wyłącznie o jak najniższe ceny. Czy to się uda w Polsce? Widać takie pomysły, pojawiają się sklepy regionalne, z pieczywem czy oferujące tradycyjną żywność”.

Anna Schabikowska, doradca zarządu w firmie Exorigo-Upos, specjalizującej się w obsłudze IT sprzedawców detalicznych, dodaje: „Wiemy z badań konsumentów, że to, czego coraz częściej poszukują, poza najkorzystniejszą ceną, to zindywidualizowane doświadczenia zakupowe. W przypadku sklepów o ograniczonym asortymencie czy specjalistycznych placówek sprzedaży dla części konsumentów będzie to wartość, która uzasadni wizytę w nich. Sklepy z lokalnymi produktami lub z żywnością ekologiczną, punkty producentów unikalnych kosmetyków czy butikowych firm fashion – to niektóre z przykładów. Sklepy, w których możemy otrzymać poradę eksperta i profesjonalne doradztwo, też na pewno mają przewagę nad marketami”<sup>1</sup>.

Podczas spacerów po osiedlu zwróćmy więc uwagę na osiedlowe małe sklepiki, spójrzmy na nie świeżym okiem i doceniemy ich obecność w naszym życiu, otoczmy je opieką i nie pozwólmy im zginąć. Zaczniemy tęsknić za małymi sklepikami...

### Małe sklepiki

Małe sklepiki to ostoja  
mojego dzieciństwa.  
Zachęcały do wejścia  
zapachem landrynek  
i obietnicą słodczy  
wtopioną w krągłość lizaków.

Zakotwiczyły się w pamięci  
jako przedłużenie domu,  
korytarz do świata obfitości  
i spełnienia obietnic.  
Kolory i wonie stworzyły  
w nich konglomerat pragnień  
zastygniętych w tęsknocie do  
utopii.

1. Grzegorz Kowalczyk [w:] Świat bez małych sklepów. To koniec zakupów, jakie znaliśmy [w:] <https://businessinsider.com.pl/finanze/handel/swiat-bez-malych-sklepow-to-koniec-zakupow-jakie-znalismy/6w4k8b3>.

Bogumiła Frąszczak

### Planowanie podróży

Wszyscy kochamy wyjeżdżać w ciekawe miejsca. Uwielbiamy oglądać relacje z podróży innych ludzi w mediach społecznościowych, na YouTube i w telewizji. Zdjęcia egzotycznych plaż, filmiki z malowniczych górskich szlaków i opowieści o fascynujących spotkaniach z lokalnymi mieszkańcami inspirują nas i pobudzają wyobraźnię.



Jednak tylko część z nas decyduje się na wyjazd samodzielnie. Resztę odstrasza kwestie związane z przygotowaniem – planowanie trasy, rezerwacje noclegów, pakowanie i nieprzewidziane sytuacje mogą wydawać się przytłaczające. Dlatego w tym artykule pokażemy, jak w kilku krokach zaplanować podróż, aby była ona mniej stresująca i bardziej satysfakcjonująca. Dzięki odpowiednim przygotowaniom każdy może się cieszyć wspaniałymi przygodami i odkrywaniem nowych miejsc.

1. **Wybierz kierunek, dopasuj do niego termin.** Pierwszym krokiem w planowaniu podróży jest wybór kierunku. Zastanów się, jakie miejsca chciałbyś odwiedzić – czy chcesz zobaczyć



historyczne miasta, malownicze krajobrazy, egzotyczne plaże, czy mają to być aktywne wakacje pełne przygód? Gdy już zdecydujesz się na cel, dopasuj termin wyjazdu do swoich możliwości oraz najlepszej dla Ciebie pory roku na odwiedzenie danego miejsca.

2. **Kup bilet.** Gdy już wybrałeś kierunek i termin podróży, następnym krokiem jest zakup biletów. Monitoruj ceny biletów lotniczych, aby znaleźć najlepsze oferty. Warto korzystać z porównywarek cen oraz ustawić alerty cenowe, które powiadomią Cię o spadkach cen. Pamiętaj, że rezerwacja biletów z wyprzedzeniem często pozwala zaoszczędzić pieniądze. Jeśli planujesz podróż samolotem, sprawdź różne linie lotnicze i rozważ loty z przesiadkami, które nie tylko mogą być tańsze, ale także pozwolą, przy odrobinie szczęścia, zwiedzić dodatkowe miejsce. Na przykład jeśli lecisz z Wrocławia do Azji, możesz zrobić jednodniowy przystanek w Amsterdamie, Dubaju czy Pekinie. Zakup biletów to kluczowy krok, który formalizuje Twoje plany i pozwala przejść do dalszych przygotowań. Od tego momentu nie ma już odwrotu :)

3. **Czas na poważne przygotowania.** Skoro wybrałeś TEN kierunek podróży, to na pewno w tym miejscu jest wiele ciekawych atrakcji, które chcesz zobaczyć. Zrób listę tych miejsc, uwzględniając więcej punktów, niż jesteś w stanie odwiedzić. Przejrzyj rekomendacje z różnych źródeł, takich jak przewodniki, blogi podróżnicze oraz recenzje w mapach lub mediach społecznościowych. Następnie sprawdź, jak najlepiej przemieszczać się pomiędzy wybranymi punktami – czy jest to samolot, nocny autobus, prom, wynajęcie auta, a może autostop. Stwórz wstępny plan podróży, uwzględniając czas potrzebny na dojazdy i zwiedzanie. W podróży ważna jest elastyczność – bądź przygotowany na dynamiczne zmiany kolejności odwiedzanych miejsc lub nawet ich pominięcie, jeśli zajdzie taka potrzeba.



4. **Spakuj bagaż.** Pakowanie to jedno z większych wyzwań przed podróżą, ale z czasem opanujesz je do perfekcji. Plecak czy walizka? Sandały czy kalosze? Buty trekkingowe czy szpilki? Każda podróż jest inna i do każdej trzeba przygotować się inaczej. Jednak łączy je to, że zawsze zabieramy za dużo rzeczy. Dlatego zrób listę tego, co chcesz ze sobą zabrać, a następnie zacznij z niej wykreślać najmniej potrzebne pozycje. Jeśli planujesz dużo się przemieszczać, pamiętaj, że każdy dodatkowy kilogram w wysokich temperaturach może

się wydawać czterokrotnie cięższy. Postaw na praktyczność i uniwersalność ubrań oraz akcesoriów. Staraj się ograniczyć liczbę kosmetyków i elektroniki do niezbędnego minimum. Dzięki temu podróżowanie będzie wygodniejsze i mniej męczące, a Ty będziesz mógł się cieszyć każdym dniem.

5. **Ruszaj w drogę.** Podczas realizowania powyższych kroków kluczowe jest, aby znaleźć odpowiedzi na pytanie: „Co jest dla mnie ważne?”. Twoje priorytety powinny wpływać na każdy aspekt planowania – od wyboru kierunku, przez ustalanie terminu, aż po selekcję miejsc, które chcesz odwiedzić. Dopasuj również środki transportu i zawartość plecaka do swoich potrzeb. To Ty masz wrócić z podróży zadowolony!

*Malwina Żywczyk i Wojtek Mazan*

### Recenzja książki „Siostry pod wschodzącym słońcem” Heather Morris

Jako członek Dyskusyjnego Klubu Książki na Maślicach przy ul. Suwalskiej polecam książkę „Siostry pod wschodzącym słońcem” Heather Morris, autorki cyklu „Tatuażysta z Auschwitz”.

Rok 1942, wojna na Pacyfiku. W tym roku zaczęła się okupacja przez Japonię Singapuru, trwająca do 1945 r. W czasie okupacji Japończycy budują w głębi dżungli obozy dla mężczyzn i kobiet, dla jeńców alianckich oraz sióstr pielęgniarek z Australii. Autorka tej powieści przeniosła zatem obraz II wojny światowej z Oświęcimia na Daleki Wschód, do Singapuru.

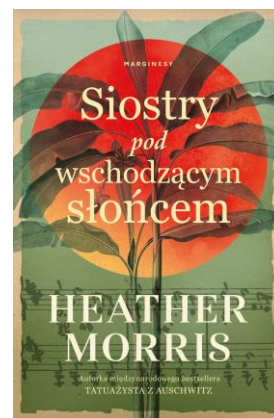
W obozach panują głód, epidemia cholery, malarii, tyfusu i przemoc. Żeby nie umrzeć z głodu, pielęgniarki zbierają ze stołówek żołnierzy ziarenka ryżu. W myśl powiedzenia „Ziarnko do ziarenka, a zbierze się miarka” dzielą się tymi miarkami ryżu ze współwięźniarkami. Bohaterkami tej powieści są dwie kobiety: Nesta i Norah.

Japońscy żołnierze byli mniej okrutni, nie znęcali się nad więźniami jak naziści w obozie Auschwitz. W obozie nie było krematoriów. Więźniowie oddychali więc czystym powietrzem z dżungli, a nie jak w obozach niemieckich powietrzem ze spalonych ciał współwięźniów.

6 i 9 sierpnia 1945 r. Amerykanie zrzucili bomby atomowe na Hiroszimę i Nagasaki. Nastąpił koniec wojny na Pacyfiku, Japonia podpisała kapitulację. Pielęgniarki, misjonarki i inne kobiety, uwolnione przez aliantów, wróciły szczęśliwie do swoich domów w Australii.

Polecam tę książkę wszystkim czytelnikom biblioteki.

*Eugeniusz Frączyk, Dyskusyjny Klub Książki*



## Zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego: przyczyny, objawy i leczenie

### Wprowadzenie

Staw skroniowo-żuchwowy (SSŻ) jest jednym z najbardziej skomplikowanych stawów w ludzkim ciele. Odpowiada za ruchy żuchwy, umożliwiając nam mówienie, żucie i szeroki zakres mimiki. Zaburzenia SSŻ to grupa schorzeń, które mogą prowadzić do bólu i dysfunkcji w tej części ciała, wpływając na codzienne funkcjonowanie pacjentów. Dysfunkcje układu stomatognatycznego są trzecią najczęściej obserwowaną patologią dotyczącą jamy ustnej w społeczeństwie.

### Przyczyny zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego

Przyczyny zaburzeń SSŻ mogą być różnorodne, zaburzenia te często są wynikiem kilku czynników jednocześnie. Do najczęstszych przyczyn należą:

- stres – wysoki poziom stresu może prowadzić do napięcia mięśniowego i nadmiernego obciążenia stawu;
  - niewłaściwe ustawienie zębów (braki w uzębieniu, wady zgryzu) – zgryz, który nie jest prawidłowo ustawiony, może powodować nierównomierne obciążenie stawu;
  - bruksizm (zgrzytanie zębami) – nocne zgrzytanie zębami może prowadzić do nadmiernego obciążenia stawu skroniowo-żuchwowego, powodując jego przeciążenie i ból; może mieć podłoże psychiczne, ale i somatyczne oraz mieć związek z refluksem żołądkowym lub bezdechem nocnym;
  - zaciskanie zębów;
  - urazy stawów – wszelkiego rodzaju urazy mechaniczne, takie jak uderzenia w szczękę lub wypadki samochodowe, mogą uszkodzić struktury stawu;
  - choroby zapalne – choroby takie jak reumatoidalne zapalenie stawów mogą prowadzić do zapalenia i uszkodzenia stawu skroniowo-żuchwowego;
  - złe nawyki w użytkowaniu stawów, np. żucie gumy;
  - nieprawidłowe nawyki ruchowe o podłożu psychicznym.
- Ponadto do przyczyn dysfunkcji SSŻ zaliczyć można brak leczenia tzw. zmian odległych, takich jak:
- hiperlordoza odcinka szyjnego,
  - ustawienie głowy w protrakcji,
  - zaburzenia w obrębie miednicy.

### Objawy zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego

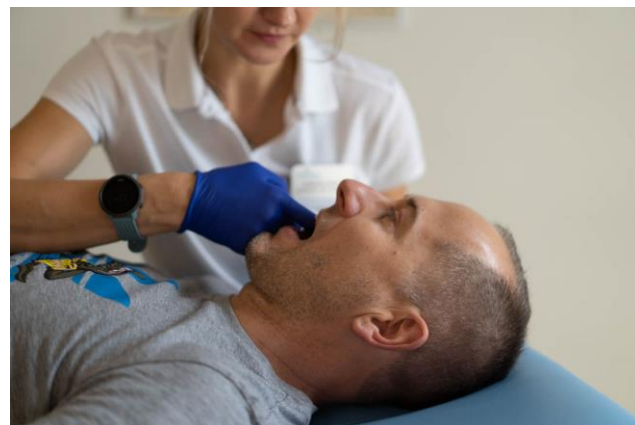
Objawy zaburzeń SSŻ mogą być bardzo zróżnicowane i obejmować dolegliwości zarówno miejscowe, jak i ogólnoustrojowe. Do najczęstszych objawów należą:

1. Ból w okolicy stawu – może być ciągły lub pojawiać się podczas ruchów żuchwy, takich jak żucie czy mówienie. Ból może być odczuwany w obrębie żuchwy i (lub) skroni.
2. Trudności w otwieraniu ust – pacjenci mogą odczuwać blokady lub ograniczenia w ruchu żuchwy. Może być to

spowodowane przemieszczeniem krążka stawu skroniowo-żuchwowego bez repozycji. Wówczas krążek nie wraca na swoje prawidłowe miejsce i może zablokować ruch żuchwy.

**Zablokowanie stawu skroniowo-żuchwowego** może występować w otwarciu ust – kiedy niemożliwe jest całkowite zamknięcie ust poprzez zablokowany krążek lub zablokowanie stawu skroniowo-żuchwowego w zamknięciu ust; wówczas niemożliwe jest szersze otwarcie ust (pojawia się tzw. szczękościsk).

3. Słyszalne trzaski i trzeszczenia – podczas ruchów żuchwy mogą być słyszalne nieprzyjemne dźwięki, wynikające z nieprawidłowej pracy stawu.
4. Ból głowy i szyi – ból może promieniować do innych części ciała, w tym głowy, szyi czy obręczy barkowej, oraz ograniczać ruchomość kręgosłupa szyjnego. Objawy mogą się rozwijać i prowadzić nawet do zawrotów głowy.
5. Zaburzenia słuchu – w niektórych przypadkach zaburzenia SSŻ mogą prowadzić do szumów i pisków usznych lub bólu ucha.
6. Trudności w przełykaniu, żuciu, jedzeniu twardych pokarmów – uczucie tzw. guli w gardle, po wykluczeniu innych przyczyn, może być spowodowane nadmiernym napięciem mięśni twarzy, gardła, nieprawidłową pozycją języka.



7. Starcie zębów – zniszczenie szkliwa jest częstszym objawem bruxizmu.
8. Przerost mięśni żwaczy, tzw. kwadratowa twarz/żuchwa – hiperplazja (przerost) mięśni żwaczy jest spowodowany nadmiernym napięciem i brakiem elastyczności mięśni żwaczy. Jest nie tylko defektem estetycznym, ale także ważnym objawem zaburzeń skroniowo-żuchwowych.

### Diagnostyka zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego

Diagnostyka zaburzeń SSŻ wymaga współpracy kilku specjalistów, w tym dentystów, ortodontów, fizjoterapeutów i czasami laryngologów. Proces diagnostyczny obejmuje:

1. Wywiad medyczny – szczegółowy wywiad, w którym pacjent opisuje swoje dolegliwości i historię zdrowotną.
2. Badanie fizykalne – ocenia się ruchomość stawu, obecność bólu, trzasków oraz napięcie mięśniowe w okolicy stawu.



3. Badania obrazowe – takie jak rentgen, tomografia komputerowa (CT) czy rezonans magnetyczny (MRI), które pozwalają na dokładne zobrazowanie struktur stawu.

### Leczenie zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego

Leczenie zaburzeń SSŻ jest wieloetapowe i indywidualizowane, zależnie od przyczyny i nasilenia objawów. Do najczęściej stosowanych metod należą:

1. Terapia zachowawcza:
  - fizjoterapia – terapia manualna, ćwiczenia i techniki relaksacyjne mające na celu zmniejszenie napięcia mięśniowego i poprawę ruchomości stawu;
  - szyny okluzyjne – specjalne aparaty noszone na zębach w nocy, które pomagają w redukcji bruksizmu i ochronie stawu;
  - farmakoterapia – leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i rozluźniające mięśnie mogą pomóc w łagodzeniu objawów.
2. Terapia inwazyjna:
  - zastrzyki dostawowe – iniekcje z kortykosteroidów lub kwasu hialuronowego w celu zmniejszenia zapalenia i poprawy funkcji stawu;
  - artroskopia – minimalnie inwazyjna procedura diagnostyczno-lecznicza, która pozwala na usunięcie uszkodzonych tkanek lub naprawę stawu.
3. Chirurgia – w skrajnych przypadkach, gdy inne metody zawodzą, konieczne może być przeprowadzenie operacji rekonstrukcyjnej stawu.

### Podsumowanie

Zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego są złożonym problemem zdrowotnym, który może znacząco wpływać na jakość życia pacjentów. Wczesna diagnoza i kompleksowe podejście do leczenia są kluczowe dla skutecznego zarządzania tymi zaburzeniami. Regularne wizyty u specjalistów, dbałość o zdrowie zębów i zarządzanie stresem mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego i poprawić komfort życia pacjentów.

*mgr Paulina Iłowiecka-Piech,  
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

### Tarta z budyniem i owocami

#### Składniki na ciasto kruche:

- 200 g mąki pszennej
- 60 g cukru pudru
- 120 g masła, zimnego i pokrojonego w kostkę
- 2 żółtka
- szczypta soli

Mąkę pszenną przesiać, dodać masło i posiekać szybko nożem do momentu, kiedy ciasto będzie przypominało kruszonkę. Dodać cukier, sól, żółtka i szybko zagnieść (można również zmiksować w malakserze). Z ciasta uformować kulę,

owinąć ją folią spożywczą, schłodzić w lodówce przez mniej więcej 60 min.

Formę na tartę o średnicy ok. 24 cm posmarować masłem i oprószyć mąką pszenną. Schłodzone ciasto rozwałkować i wyłożyć nim formę. Ponownie schłodzić w lodówce przez mniej więcej 60 min.

Piekarnik nagrzać do 200°C (grzałka góra i dół). Wstawić ciasto i piec przez mniej więcej 15 min, do zarumienienia. Wyjąć, wystudzić.



#### Składniki na budyń waniliowy (crème pâtissière):

- 600 ml mleka
- 6 żółtek
- ziarenka wydrążone z 1 laski wanilii
- 100 g cukru
- 40 g mąki pszennej
- 40 g mąki ziemniaczanej

W większym garnuszku zagotować mleko z ziarenkami wanilii. Doprowadzić do wrzenia i natychmiast odstawić na bok.

Żółtka i cukier umieścić w misie miksera i utrzeć do białości. Dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną. Dalej miksować, aż do uzyskania gładkiej pasty. Do pasty dodać 100 ml wrzącego mleka, zmiksować do połączenia.

Zahartowaną pastę jajeczną wlać do reszty zagotowanego mleka, dobrze wymieszać, do połączenia. Postawić na palnik (średnia moc) i gotować, często mieszając – do momentu, aż budyń zgęstnieje. Zdjąć z palnika. Gotowy budyń przykryć folią spożywczą w taki sposób, by dotykała jego powierzchni, odstawić do wystudzenia.

Wystudzony spód posmarować dowolnym dżemem (np. z czarnej porzeczki), a na nim wyłożyć budyń. Na wierzchu ułożyć ulubione świeże owoce. Smacznego :)

*Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love*

**III MASLIČKO PRACKI BIEG**  
 PO ZDROWIE 3+, 5+, 10+ KM  
*Bieganie mamy w naturze!*

+ piknik na pożegnanie lata z kinem plenerowym

**TERENY ZIELONE  
 UL. POTOKOWA, MASLICE**

**A PO BIEGU... PIKNIK!  
 ZNAJDZIECIE TAM 6 STREF:**

strefa kids • strefa sport  
 strefa mieszkańca • strefa kibica  
 strefa foodtruck • strefa zdrowia

**ZAPISY:  
 DATASPORT**

**31.08.2024, 14:00**

**ORGANIZATORZY:**



**SPONSORZY:**



**ODWIEDŹ NAS:**



Wydaje



Stowarzyszenie  
 Kolektyw Pomysłów  
 kolektywpomyslów.pl  
 fb.com/kolektywpomyslów

Zespół

Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak

kontakt: [redakcja.tumaslice@gmail.com](mailto:redakcja.tumaslice@gmail.com)

Wsparcie



Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów i zastrzega sobie prawo do ich skracania oraz redakcji. Autor, przekazując materiał do publikacji, udziela Redakcji „Halo! Tu Maślice” niewyłącznej, nieodpłatnej licencji na korzystanie z praw autorskich w zakresie niezbędnym do opublikowania przekazanego materiału w wersji drukowanej i elektronicznej. Zdjęcia: materiały własne i dostarczone przez autorów tekstów. Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektyw Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819. Druk: Drukarnia Wysoka drukwysoka.pl Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu „Centra Aktywności Lokalnej we Wrocławiu”, [www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)