

Halo! tu Maślice

Numer 27, kwiecień 2025

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Z kolektywnymi życzeniami!

Przed Wami pierwszy w tym roku numer informatora maślickiego „Halo! Tu Maślice”, a w nim wiele do poczytania o tym, co się dzieje na naszym osiedlu (i nie tylko).

Na wstępie chcemy Wam przekazać bardzo dobrą wiadomość, o której pewnie wielu z Was już wie – mamy ogromną przyjemność być nadal operatorem Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach, i to przez najbliższe dwa lata! Liczymy na Waszą obecność, wsparcie i współpracę. Pamiętajcie, że to miejsce jest Wasze. Zachęcamy serdecznie do dzielenia się z nami Waszymi pomysłami – z wielką przyjemnością pomożemy w ich realizacji. Obserwując nasze tygodniowe grafiki, na pewno zauważyliście nową pozycję: „Podziałajmy razem – dyżur Kolektywu Pomysłów”. Jest to czas, gdy ktoś z nas jest dostępny właśnie dla Was. Można wtedy przyjść, porozmawiać, zainspirować siebie i nas, a przede wszystkim przekuć swoje pasje i pomysły w konkretne działania dla lokalnej społeczności.

A co działo lub zadzieje się u nas w pierwszej połowie 2025 r.? Poza stałymi zajęciami w grafiku pojawiło się wiele nowych ofert – sprawdźcie, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście. Poza tym mieliśmy i mamy w planach wiele ciekawych spotkań i wydarzeń:

- Za nami kilka spotkań w ramach cyklu „Maślickie podróże – małe i duże”, w czasie których dzięki osobom prowadzącym zwiedziliśmy tandemem Islandię, odbyliśmy trekking w Himalajach, zawitaliśmy na czarodziejskiej wyspie Reunion. Przed nami spotkanie z Zamkohlukiem, zaplanowane na 16 maja. Zachęcamy serdecznie wszystkich podróżujących blisko i daleko do kontaktu z nami i podzielenia się swoimi opowieściami.
- Nie ustajemy w organizacji wernisaży prac wspaniałych artystów i artystek lokalnych. W marcu gościliśmy niezwykłą kobietę, Dorotę Bodkowską, która zabrała nas w magiczny świat swojego malarstwa. 11 kwietnia zaś Rafał Chojnowski gościł u nas z rysunkami na porcelanie oraz swoim nowym projektem „Zestaw stołowy dla tysiąca różnych osób”. Przed nami wernisaż prac czterech artystów i artystek z grupy miłośników malarstwa Motyla Noga (25 kwietnia), wernisaż malarstwa Marcina Wagnera (9 maja) oraz wernisaż fotograficzny Dagmary Krzywickiej „Indie oczami kobiety” (27 czerwca).
- Mieliśmy też kilka ciekawych koncertów. W lutym gościliśmy muzyków łączących nieoczywiste dźwięki elektryczno-industrialne – w naszej przestrzeni wystąpił znany

nam już duet ImproIn2ition oraz Zona-R1 i Wiktor 37 Krokodyl. Miesiąc później zagrali dla nas wspaniali młodzi muzycy z zespołu wiolonczelowego Cello Forever ze Szkoły Muzycznej I st. im. Grażyny Bacewicz. Młodzi artyści i artystki występują pod kierunkiem Radosława Gruby, muzyka wiolonczelisty orkiestry symfonicznej Narodowego Forum Muzyki.



- Gościliśmy ponownie artystki z Centrum Inicjatyw Artystycznych ze spektaklem „Niedoskonałe”. Już teraz możemy zaprosić Was na kolejny spektakl „HOPPER 2020. JE-STEM. Samotność zwana miastem”, który odbędzie się u nas 24 maja.
- W ramach współpracy z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza odbyło się szereg spotkań autorskich w ramach cyklu #WrocławCzyta / Lite-



racka środa. Gościliśmy autorkę kryminałów i thrillerów Nadię Szagdaj z jej najnowszą powieścią „Elementarz zbrodni”, jak również autorkę kryminałów Agatę Kunderman z jej najnowszą książką „Złuda”, fotografkę i pisarkę Joannę K. Stogę z powieścią „Piasek i dym” oraz naszą

kolektywną koleżankę Joannę Pawłowską z debiutancką prozą „Kobieto! Spokojnie, to tylko wiek średni”. Na przełomie kwietnia i maja czeka nas maraton cotygodniowych spotkań autorskich, których bohaterkami będą: Malwina Ferenz (23 kwietnia), Anna Kaczanowska (30 kwietnia), Katarzyna Kostołowska (7 maja) i Małgorzata Starosta (14 maja).

- Odbyły się też spotkanie Koła Gospodyń Maślickich (najbliższe już 10 maja), kilka seansów filmowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych, sąsiedzki pchli targ oraz tzw. rzeczodzielnia, czyli wymiana sąsiedzka, która według planu będzie mieć miejsce w każdą czwartą niedzielę miesiąca. Na początku roku, zainspirowani pomysłem Basi Patoty, zorganizowaliśmy akcję charytatywną „Dziergamy ciepło dla potrzebujących”, która odbiła się głośnym echem w mediach ogólnopolskich.



Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej, to niezmiennie zachęcamy Was do stałego obserwowania naszego profilu na FB (@KolektywPomysłów i @CALnaMaślicach) oraz odwiedzania ul. Suwalskiej 11. Zapraszamy również do kontaktu podczas naszych kolektywnych dyżurów, a także pisania do nas na naszych profilach społecznościowych lub na adres: kolektywopomyslow@gmail.com.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy sobie i Wam przede wszystkim zdrowia, spokoju i uśmiechu oraz dobrych, otwartych i uważnych ludzi wokół. Niech słońce na stałe zagości w naszym otoczeniu i w naszych sercach!

Trzymajcie się zdrowo i bezpiecznie!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla Maślice – aktywnie dla mieszkańców

Rok 2025 rozpoczął się dynamicznie, a na naszym osiedlu nie brakuje ważnych wydarzeń i gorących tematów. Aktywnie rozmawiamy z mieszkańcami, prowadzimy intensywne dyskusje i podejmujemy kluczowe decyzje dotyczące przyszłości Maślic. W szczególności dużo dzieje się w zakresie nowych inwestycji, o czym więcej przeczytacie poniżej. Inwestycja lex deweloper na Maślicach – mieszkańcy mówią „nie”!

21 marca odbyło się spotkanie z przedstawicielami Bouygues Immobilier, który planuje budowę 15 budynków do 8 kondygnacji z 900 mieszkaniami na terenie byłej jednostki wojskowej przy ul. Północnej. Rada Osiedla Maślice negatywnie zaopiniowała inwestycję i przy wsparciu mieszkańców prowadziła zbiórkę podpisów sprzeciwu.

Aktualności inwestycyjne:

- Zakończono montaż sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu Maślicka–Królewiecka–Brodzka.
- Otwarto dla ruchu ul. Zawidowską.
- Zamontowano progi zwalniające przy przystanku Królewiecka (staw).
- Przebudowano skrzyżowanie Maślickiej i Suwalskiej – wyniesiono przejście dla pieszych.
- Odbyły się spotkania z mieszkańcami w sprawie rozwiązań komunikacyjnych w rejonie pomiędzy ul. Rędzińską–Maślicką–Śliwową. Rada Osiedla pozytywnie zaopiniowała koncepcję otwarcia ul. Porajowskiej i jej połączenia z ul. Bogatyńską, formułując przy tym listę uwag mających na celu zapewnić bezpieczeństwo, przejezdnosć i sprawne funkcjonowanie komunikacyjne tej części osiedla.
- Planowana jest nowa linia autobusowa 327 dla uczniów z Maślic i Pracz Odrzańskich, która zastąpi docelowo kursy szkolne realizowane obecnie przez linię 104. Szczegółowy plan wdrożenia tej linii zostanie opracowany po zakończeniu procedury przetargowej.
- Wkrótce ruszy „Zagospodarowanie terenu przy ul. Królewieckiej” – powstaną nowe ścieżki, pomosty, ławki i oświetlenie.
- Do maja 2025 ZDiUM wyremontuje najbardziej zniszczone fragmenty ul. Maślickiej na odcinku Północna–Kozia oraz odnowi oznakowania poziome na osiedlu.
- 17 grudnia i 7 stycznia odbyły się spotkania informacyjne w sprawie budowy linii tramwajowej przez Maślice. Wydział Partycypacji Społecznej udostępnił notatkę z obu spotkań na stronie: <https://www.wroclaw.pl/rozma-wia/tramwaj-przez-maslice-spotkanie-informacyjne>.

Pozostałe wydarzenia organizowane z udziałem Rady:

- **Spotkania grudniowe** – 10 grudnia w ramach Funduszu Czasu Wolnego odbyło się zimowe przedstawienie „Bałwanek szuka Przyjaciela”. Poza tym odbyło się spotkanie miłośników, w trakcie którego uczestnicy z wielką kreatywnością ozdabiali bombki i tworzyli stroiki. Niespodzianką wieczoru była wizyta Świętego Mikołaja.
- **Osiedlowy punkt konsultacyjno-ekologiczny dla Maślic** – 11 stycznia razem z wolontariuszami z Maślickiego Centrum Wolontariatu zorganizowaliśmy punkt wymiany choiniek oraz zbiórkę drobnych elektrośmieci.
- **Zespół ds. WBO** – w styczniu odbyło się otwarte spotkanie Zespołu ds. WBO. Przedstawiono na nim pomysły na projekty, które zostały przesłane w tym roku do RO lub pojawiły się podczas rozmów z mieszkańcami. Głosowanie w październiku.

- **Czarodziejski maraton filmowy z nocowaniem** – wsparliśmy finansowo wydarzenie dla młodzieży zorganizowane przez filię nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza. Duża dawka dobrego kina, smaczne przekąski i dobre towarzystwo – to przepis na sukces!
- **Koncert charytatywny „Śpiewamy dla Mai”** – koncert odbył się 2 marca w CAL-u na Maślicach i został zorganizowany przez nasz osiedlowy chór Con Amore. Wystąpiły: chór Insulanus działający przy Radzie Osiedla Biskupin-Sępólno-Dąbie-Bartoszewice, zespół wokalny Vocallinea działający przy Radzie Osiedla Leśnica, zespół wokalny z MOS nr 2 ze Złotnik, zespół folklorystyczny Niepierzynki z Mrozowa. Odbyła się zbiórka funduszy na leczenie Mai. Link do zrzutki: <https://zrzutka.pl/rwcy5>.
- **#CzysteMaślice** – wspólnie z Maślickim Centrum Wolontariatu i Radą Rodziców SP26 pożytecznie celebrowaliśmy pierwszy dzień wiosny. W terenie przez blisko 2 godz. pracowało ponad 30 osób. Czynnie w sprzątaniu uczestniczyli mieszkańcy i mieszkanki osiedla.
- **Fundusz Osiedlowy** – w dniach od 17 lutego do 9 marca 2025 r. odbyły się konsultacje społeczne dotyczące III edycji programu Fundusz Osiedlowy na lata 2024–2025. Kwota przeznaczona na inwestycje na naszym osiedlu to nieco ponad 1 mln zł. Zebrane propozycje zostaną przeanalizowane przez Zarząd Osiedla, następnie Rada Osiedla Maślice ustali listę priorytetowych zadań finansowanych.

Przypominamy, że od 1 stycznia 2025 r. obowiązuje selektywna zbiórka tekstyliów i obuwiu – należy je oddawać do PSZOK lub oznakowanych pojazdów SZOT. Harmonogram zbiorów dostępny pod linkiem: ekosystem.wroc.pl/szot/.

Rada Osiedla zaprasza na dyżury w każdy poniedziałek (18.00–19.00) w CAL-u (ul. Suwalska 11). Śledźcie nas na Facebooku, aby być na bieżąco!

Joanna Hartman-Lesiuk, Rada Osiedla Maślice

Zimowy czas w Klubie Seniora

Nasze pierwsze spotkanie w styczniu zostało poświęcone podsumowaniu ubiegłorocznych działań klubu. Było ich bardzo dużo – a to dzięki kreatywności przewodniczącej i doskonałej współpracy z Radą Osiedla. Niemały wpływ miały też propozycje ze strony społeczności seniorów

Zimową porę spędziliśmy raczej stacjonarnie, za to odbyły się wtedy liczne spotkania w CAL-u. Na uwagę zasługują działania sekcji literackiej, tradycyjnie zaangażowanej w organizację wieczorów literackich z twórcami związanymi z naszym miastem i regionem. Kto lubi kryminalne zagadki, na pewno chętnie sięgnie po utwory Nadii Szagaj i Agaty Kunderman. Z kolei Joanna Stoga ujęła wszystkich opowieściami nie tylko o książkach, ale także o fotografiach. Dobrze jest później podyskutować na temat literatury na poniedziałkowych pogaduszkach. Kontakt seniora z książką to cenna rzecz.

Mieliśmy w tym czasie dwa wyjścia do kina DCF: w związku z Dniem Babci na film „Moje ulubione ciasto” oraz na kultowy film o Marii Callas w okolicy Dnia Kobiet.



Niezwykle ciekawa była prelekcja fizjoterapeutki, pani psycholog Anny Kozłowskiej „Ciało i emocje”. Dowiedzieliśmy się, jak bardzo złożone są relacje między fizys a psyche. Dla nas, seniorów, był to rodzaj podsumowania osiągnięć lub wpadek życiowych. Usłyszeliśmy też wiele porad i wskazówek, jak sensownie, mądrze wykorzystać czas senioralny.

Powrót do natury i czerpanie z jej tajemnic stanowiły temat wykładu Agnieszki Lis, specjalistki nauk siostry Hildegardy I stopnia z zakresu ziołolecznictwa. Pani Agnieszka zaprezentowała trzydniowy plan oczyszczania jelita grubego metodą Tombaka.

Sekcja artystyczna działa jak zawsze imponująco – od lutego przygotowuje ciekawe dekoracje wiosenne i ozdoby związane ze Świętami Wielkanocnymi.

Jak wiadomo, seniorzy lubią się bawić. Niedawno połączyliśmy tłusty czwartek z wielką zabawą karnawałową. Zaczyna się wiosna, a planów na ten czas również mamy bardzo wiele.

W dniach od 31 marca do 4 kwietnia dwie seniorki z naszego klubu zostały oddelegowane do Strasburga na zaproszenie posła do Parlamentu Europejskiego Bogdana Zdrojewskiego. Miały okazję zwiedzić siedzibę PE, a przywitał je sam pan poseł. W Strasburgu zwiedziły centrum: katedrę, plac Gutenberga i plac Klébera. Odbyły także rejs po Renie. Wróciły z całym bagażem wrażeń, którymi teraz dzielą się ze wszystkimi seniorami.



*Wanda Wierzbowska,
Klub Seniora Maślice*

III Maślicka Setka do powtórki

Tak, to nie żart – III Maślicka Setka zostanie powtórzona. Zaplanowana na 14 września 2024 r. impreza została odwołana przez powódź. Aby tradycji stało się zadość, Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki zaprasza na trzecią edycję 10 maja br. (zaplanowano również termin zapasowy: 17 maja 2025 r.).



Przypominamy, wyjaśniamy: trasę „od Maślic do Maślic” przejdziemy w jedną sobotę! Całość zostanie podzielona na etapy, na których zakończenie uczestnicy będą mieli przerwy (na WC itp.). Przewidziano także strefę bufetu na koniec etapu 3.

Podczas trzeciej edycji Setki miejscami, które udzielą gościny cyklistom, będą filie Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu. Na trasie przebiegającej przez wiele osiedli będą 3 kolumny rowerzystów, 6 przewodników, serwis rowerowy i samochód techniczny. A pod naszymi kołami znajdą się ścieżki rowerowe, alejki parkowe i dróżki leśne o różnych nawierzchniach... 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-Grabiszyn (filia nr 18 MBP)
- Etap 3: Grabiszyn-Grabiszyn (filia nr 18 MBP) – Krzyki – Borek – Ołtaszyn – Wojszyce – 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 – Nadozdrze – Szczepin – Popowice – Kozanów – Maślice (filia nr 7 MBP)

Organizatorzy przewidzieli kilka niespodzianek na zakończenie imprezy.

Mało czasu na trening? 4 maja 2025 r. – kolejna Maślicka Majówka Rowerowa, na którą zapraszają Dorota Mnich, Jacek Myszkowski i Jarek Korniewski. Będzie okazja przejechać 50 km z przerwą na... obiad w sadzie.

Szczegóły na facebookowych wydarzeniach Kolektywu Pomysłów i Rady Osiedla Maślice. Serdecznie zapraszamy!

Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki

Polska grillem stoi

Tegoroczny luty był jednym z najcieplejszych lutych w historii pomiarów temperatury od 1940 r. Gdzieś w okolicy 25. dnia tego miesiąca temperatura plasowała się na poziomie 15 st., dzień był słoneczny, bezchmurny i bezdeszczowy. Kilka dekad temu w tym samym czasie brodzilibyśmy w zaspach śniegu, odziani w futrzane czapki, i ogrzewalibyśmy się przy koksownikach ustawionych na przystankach autobusowych.

Ale wróćmy do współczesności: przejrzyste niebo i nagle zwiększona ilość witaminy D pobudziły zahibernowanego zimową szarugą ducha narodu. W ten lutowy ciepły dzień najwierniejsi tradycji stawili się przy stawie przy ul. Królewieckiej, by rozpocząć sezon na narodowy sport – grillowanie. I jest to niepodważalny dowód na globalne ocieplenie. Jeszcze nie tak dawno majówka była oficjalnym patronem tej integracyjnej formy kontaktów międzyludzkich. Bo nic tak nie łączy jak wspólne obkadenie wokół skwierczącej karkóweczki i strzelających kiełbasek. Niektóre z sieci sklepów chciały nadążyć za najnowszymi trendami i już w ostatni weekend lutego wrzuciły promocję „śląskiej grillowej”, a pobliskie Żabki w panice odgrzebywały z zakurzonych części magazynów zeszłoroczne zapasy brykietu czy jednorazowych sztućców, cena ketchupu i musztardy wzrosła zaś o 12%.

Grillować jesteśmy w stanie wszędzie. Nie ma takiego miejsca, które byłoby nieadekwatne. Plaża, balkon, parking przy autostradzie. Dzięki przenośnym jednorazowym grillom ograniczać nas może tylko wyobraźnia. Potrafimy zdobyć się na wyrozumiałość w stosunku do kogoś, komu przeszkadzają płaczące dziecko w samolocie i karmiąca matka w restauracji, ale absolutnie nie jesteśmy w stanie pojąć, że kogoś denerwuje grillowy dym i aromat. Póki oczywiście ten dym nie leci w nasze okna czy na nasze pranie. Życzę każdemu, aby dym z sąsiednich palenisk wiał zawsze w drugą stronę, a Wasz dym pachniał różami... :)

*Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów
Autorka książki „Kobieto! Spokojnie, to tylko wiek średni”*



Recenzja książki „Lekarz z Auschwitz” Szymona Nowaka

Jako członek sekcji czytelniczej Klubu Seniora na Maślicach polecam zwłaszcza czytelnikom młodym książkę Szymona Nowaka „Lekarz z Auschwitz”.

Jest to prawdziwa opowieść o tym, jak 27 stycznia 1945 r. żołnierze sowieccy wyzwolili 100 Dywizję Piechoty z obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Tego dnia ok. godz. 15 niemiecki obóz w Oświęcimiu i Brzezince został wyzwolony. Ogółem na terenie Auschwitz-Birkenau i Monowitz oswobodzono ok. 700 tys. więźniów.



Oprócz tego z rozsiańcych naokoło podobozów uwolniono 500 osób. Jednocześnie na terenie obozów wojska sowieckie znalazły 600 ciał więźniów zamordowanych przez Niemców oraz zmarłych z głodu, zimna i ogólnego wyniszczenia organizmu. Niektóre nadpalone ciała leżały na stosach, które nie zdążyły spłonąć w całości. Tym więźniom nie dane było doczekać wyzwolenia.

Po wkroczeniu wojsk sowieckich, jak pisze autor książki, żołnierze wzięli pod opiekę wszystkich więźniów przebywających w tym obozie. Utworzyli kuchnię polową i szpital polowy. Dopiero zapach gotowanej na terenie grochówki, a nie spalonych ciał z krematoriów, pozwolił więźniom uwierzyć, że zostali wyzwoleni.

Byli za to bardzo wdzięczni dzielnym żołnierzom sowieckim – za przywrócenie poczucia człowieczeństwa, którego im brakowało w czasie pobytu w obozie, gdzie za przyłapanie na kradzieży kartoflanych obierków groziło ciężkie pobicie, a nawet kara śmierci.

Bohaterem książki „Lekarz z Auschwitz” jest prawdziwy lekarz, Józef Bellert. Zorganizował on w obozie szpital dla prawie 5000 osób, które leczył przez osiem miesięcy. Ocalonym z piekła przywrócił godność, zdrowie i wiarę w drugiego człowieka. Wyleczył ich ze wszystkich chorób, które wywołał u nich pobyt w obozie. Doktor Bellert był wybitną postacią, poświęcał się dla innych, narażając własne życie.

Eugeniusz Frączyk, sekcja czytelnicza Klubu Seniora Maślice

Przezsłórna elektroliza – nowoczesna metoda leczenia bólu i kontuzji

Czy zmagasz się z przewlekłym bólem mięśni, stanami zapalnymi ścięgien lub urazami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie? Przezsłórna elektroliza to innowacyjna metoda leczenia schorzeń układu mięśniowo-skieletowego, która może być skuteczną alternatywą dla tradycyjnych terapii. Dzięki precyzyjnemu działaniu pozwala przyspieszyć regenerację tkanek i znacznie zmniejszyć dolegliwości bólowe.

Na czym polega zabieg?

Przezsłórna elektroliza to technika, w której cienka igła zostaje wprowadzona bezpośrednio do uszkodzonej tkanki pod kontrolą USG. Następnie w miejscu zabiegu płynie prąd o bardzo niskim natężeniu, który wywołuje kontrolowane mikro-uszkodzenie w chorej okolicy. W efekcie organizm zostaje pobudzony do naturalnych procesów regeneracyjnych – poprawia się ukrwienie, przyspiesza odbudowa tkanek, a stan zapalny stopniowo ustępuje.

Zabieg trwa zazwyczaj kilka minut. Cały proces jest monitorowany za pomocą aparatu USG, co zapewnia precyzję i bezpieczeństwo terapii.

Dla kogo jest ta metoda?

Zabieg przezsłórnej elektrolizy może pomóc, kiedy pacjent od dłuższego czasu boryka się z przewlekłym bólem lub dotychczasowa rehabilitacja nie przynosi efektów. Szczególnie poleca się go osobom cierpiącym na:

- przewlekłe zapalenie ścięgien (np. łokieć tenisisty, zapalenie ścięgna Achillesa, ostroga piętowa),
- urazy sportowe,
- stany zapalne tkanek miękkich,
- przeciążenia i mikrourazy związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym,
- blizny i zrosty powstałe po kontuzjach lub operacjach,
- dolegliwości bólowe wynikające z przewlekłych stanów zapalnych układu ruchu.



Czy zabieg jest bolesny?

Wielu pacjentów obawia się bólu podczas zabiegu, jednak elektroliza EPTE jest mało inwazyjna i zazwyczaj dobrze tolerowana. Możliwe jest odczuwanie lekkiego dyskomfortu w trakcie aplikacji prądu, ale trwa to tylko chwilę. Dodatkowo, w przeciwieństwie do niektórych metod leczenia, nie wymaga stosowania leków przeciwbólowych ani długiego okresu rekonwalescencji. Większość pacjentów może szybko wrócić do swoich codziennych aktywności, a poprawa jest często odczuwalna już po kilku sesjach.

Dlaczego warto wybrać elektrolizę?

W przeciwieństwie do tradycyjnych metod leczenia przezskórna elektroliza działa precyzyjnie w miejscu urazu, bez konieczności stosowania farmakoterapii czy inwazyjnych zabiegów chirurgicznych. Dzięki temu:

- ryzyko powikłań jest minimalne;
- efekty terapii są długotrwałe;
- poprawa może być odczuwalna już po kilku zabiegach;
- pacjent może szybciej wrócić do pełnej sprawności;
- metoda może być stosowana w połączeniu z innymi terapiami, np. rehabilitacją manualną czy kinezyterapią.

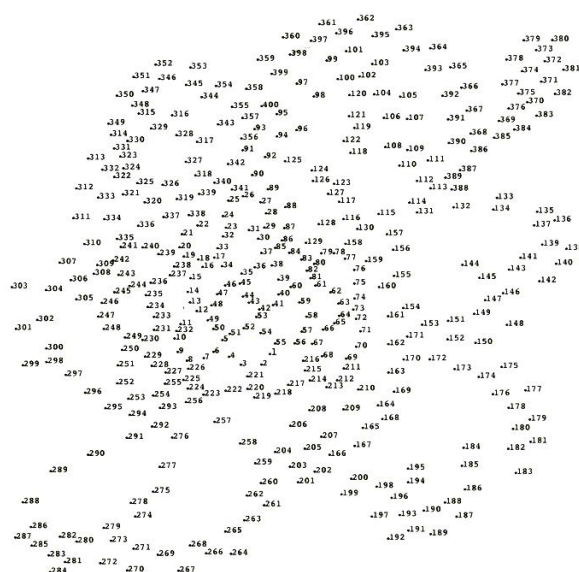
Ponadto przezskórna elektroliza stanowi doskonałe uzupełnienie innych metod rehabilitacyjnych, takich jak terapia manualna czy trening funkcjonalny. Wspomaga naturalne procesy regeneracyjne organizmu, co sprawia, że jest szczególnie polecana dla sportowców oraz osób aktywnych fizycznie.

Podsumowanie

Jeśli od dawna borykasz się z bólem, a inne metody leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, warto skonsultować się ze specjalistą i sprawdzić, czy przezskórna elektroliza może być dla Ciebie skutecznym rozwiązaniem. To nowoczesna, skuteczna i bezpieczna metoda, która pomaga odzyskać sprawność i komfort życia bez konieczności długotrwałej terapii farmakologicznej czy interwencji chirurgicznej.

*mgr Damian Siódmak,
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

Kącik wiosennego relaksu – I



		4			9	3	6	
				3		8		2
	8		2					7
					3			4
5				9				6
8			5					
7					1		3	
1		6		7				
	3	5	9			1		

Ciasto marchewkowe

Składniki na ciasto:

- 260 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- 290 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 200 g brązowego cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 4 duże jajka
- 300 g startej marchewki
- 100 g posiekanych orzechów

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Jajka i cukier umieścić w misie miksera i ubijać do uzyskania puszystej piany. Do ubitej masy cienkim strumieniem wlewać olej, cały czas miksując. Mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon przesiać bezpośrednio do wymieszanych składników, nie dłużej. Dodać startą marchewkę i połowę posiekanych orzechów, wymieszać.

Formę o wymiarach ok. 23 x 33 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 170 st. C (góra-dół) przez mniej więcej 30 min lub dłużej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić.



Polewa z sera Philadelphia:

- 300 g sera Philadelphia
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 90 g masła
- 4 łyżki płynnego miodu

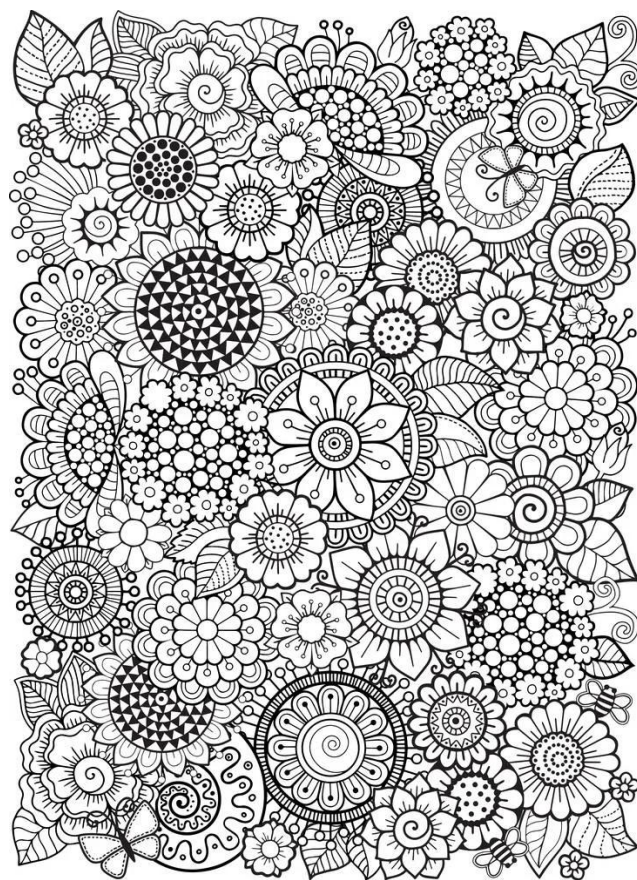
Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Masło i cukier umieścić w misie miksera. Utrzeć do otrzymania puszystej i jaśniejszej masy maslanej. Dodać miód i ponownie utrzeć. Dodawać serek kremowy, w trzech turach, cały czas ucierając. Polewę wylać na wystudzone ciasto i posypać orzechami.

Smacznego :)

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love

Kącik wiosennego relaksu - II



DORIAN MARZY O NORMALNYM ŻYCIU.



JESZCZE NIE TAK DAWNO UCZEŃ SP 26, W TAMTYM ROKU CIESZYŁ SIĘ Z UKOŃCZENIA ÓSMEJ KLASY ...
BRZMI JAK POZĄTEK CIEKAWY HISTORII O MŁODYM CZŁOWIEKU, KTÓRY WŁAŚNIE WKROCZYŁ W KOLEJNY, WAŻNY ROZDZIAŁ SWOJEGO ŻYCIA. PRZED NIM NOWE WYZWANIA, NOWE DOŚWIADCZENIA I KOLEJNE DECYZJE DO PODJĘCIA ...
TYLKO TA HISTORIA DOPIERO CZEKA NA POZYTYWNE ZAKOŃCZENIE.

DORIAN DZIEŻA, BO O NIM MOWA, UZBIERAŁ W TAMTYM ROKU CAŁĄ POTRZEBNĄ KWOTĘ NA OPERACJĘ RATUJĄCĄ JEGO ŻYCIE. WIEMY JUŻ, ŻE NIE WSZYSTKO POSZŁO ZGODNIE Z PLANEM I MIMO POZYTYWNE PRZEBYTYCH OPERACJI, KTÓRE DORIAN MIAŁ W USA TRZEBA BĘDZIE POWTÓRZYĆ CAŁY PROCES LECZENIA.

EFEKTY PIERWSZEJ OPERACJI ZOSTAŁY ZAPRZEPASZCZONE.
TYLE CIERPIENIA I WYRZECZEŃ DORIANA POSZŁO NA MARNE.

POWODEM PRZERWANIA LECZENIA JEST INFEKCJA BAKTERYJNA, KTÓREJ SPECJALISTYCZNE LECZENIE W USA POTRWA CO NAJMNIEJ 6 MIESIĘCY.

DOTYCHCZASOWE LECZENIE, OPERACJE I POBYT W SZPITALU POCHŁONĘŁO WSZYSTKIE ZEBRANE ŚRODKI . WALKA O ZDROWIE DORIANA JEST BARDZO TRUDNA, BOLESNA, PEŁNA STRACHU I NIEPEWNOŚCI. A TAKŻE WIELKA TĘSKNOTA ZA DOMEM, RODZINĄ I POLSKĄ .

TRZYMAJ SIĘ NASZ WOJOWNIKU BO WIEMY, ŻE DASZ RADĘ.

POMÓŻMY MU CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM I ZDROWIEM.

<https://mam-serce.org/dorian-dzieza/>



<https://www.siepomaga.pl/dorian>



Wydaje

Zespół

Wsparcie



Stowarzyszenie
Kolektyw Pomysłów

Kolektywpomyslow.pl
fb.com/kolektywpomyslow

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

kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com



Sklep HITek

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