

Halo! tu Maślice

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Z kolektywnymi życzeniami!

Przed Wami ostatni w tym roku numer informatora maślickiego „Halo! Tu Maślice”, a w nim wiele ciekawostek do poczytania.

Na wstępie chcemy Was bardzo serdecznie zaprosić na **sąsiedzkie spotkanie świąteczne, które odbędzie się w CAL-u na Maślicach 20 grudnia o godz. 18.00**. Będzie nam niezmiernie miło, jeśli w tej przedświątecznej gorączce znajdziecie chwilę i spędzicie ją z nami na wspólnym świętowaniu!



Aż trudno uwierzyć, że już za chwilę minie nam kolejny rok z Wami w CAL-u na Maślicach, którym mamy ogromną przyjemność zarządzać dzięki wygranej w zeszłym roku projektowi „Centra Aktywności Lokalnej we Wrocławiu”, współfinansowanemu przez gminę Wrocław. Jeśli jest Wam z nami dobrze i chcielibyście, byśmy nadal współtworzyli to miejsce spotkań i sąsiedzkiej integracji, to mocno trzymajcie za nas kciuki! Pełni energii i wiary bierzemy udział w konkursie na operatora CAL-u, którego wyniki poznamy (i Wy poznacie) już po świętach.

A co działa lub zadzieje się u nas po raz ostatni w 2024 r.? Poza stałymi w naszym grafiku zajęciami i spotkaniami pod koniec listopada odbył się ostatni wernisaż, podczas którego mogliśmy oglądać niezwykle prace utalentowanego maśliczania Marcina Boratyna. Przy okazji warto nadmienić, że Marcin jest autorem dwóch projektów, które zyskały uznanie w szerokim kręgu odbiorców. Jednym z nich jest zestaw do herbaty Mina wyróżniony w 2009 r. na Dolnośląskiej Wystawie Sztuki „Design-Antydesign”, drugim – betonowa lampa Industriola wykonana dla wrocławskiej marki Loftlight i pokazywana na targach w Mediolanie i Frankfurtach.



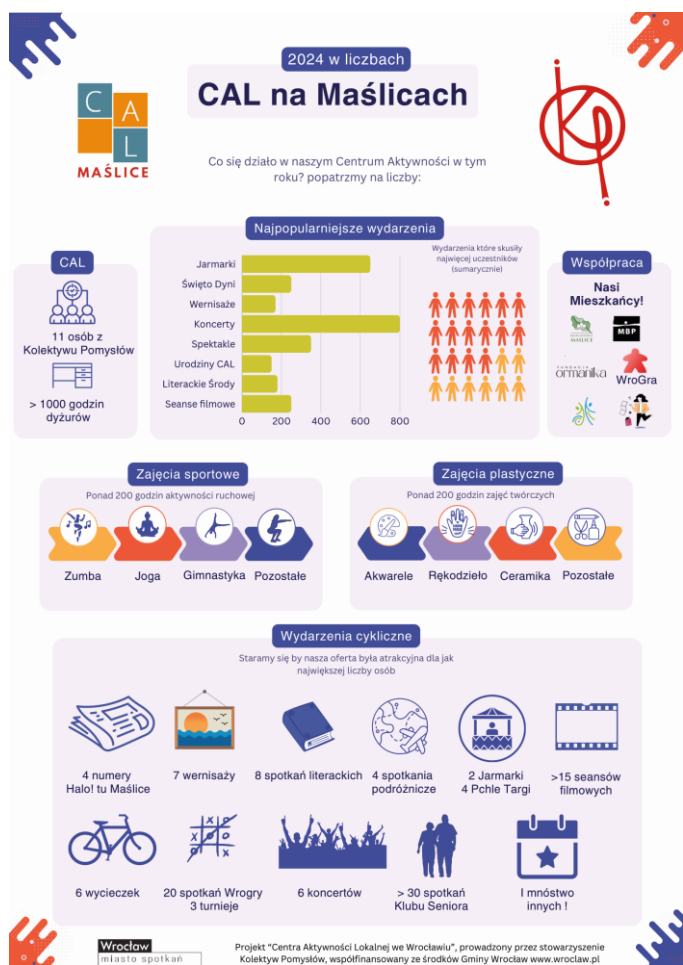
A dodatkowo:

- 13 i 14 grudnia ostatnie w tym roku koncerty, jeden akustyczny, poświęcony klasycie jazzu i polskiej piosenki, podczas którego wystąpi znana nam z Oh Bards! Klaudia Kerstan w duecie z Tomaszem Markowskim. Drugi to relaksacyjna kąpiel w dźwiękach gongów prowadzona przez Zen Zone Wrocław.
- 15 grudnia po raz ostatni w tym roku gościmy wspaniałe artystki z Centrum Inicjatyw Artystycznych ze spektaklem „HOPPER 2020. JESTEM. Samotność zwana miastem”.
- 18 grudnia w ramach cyklu #WrocławCzyta odbędzie się ostatnie w tym roku spotkanie literackie, organizowane wspólnie z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej, którego gościem będzie jeden z najpopularniejszych autorów powieści z pogranicza kryminału, thrillera i sensacji – Piotr Kościelny.

W grudniu dzieje się też u nas dużo w związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia, poczynając od tematycznych zajęć, przez sąsiedzkie ubieranie choinki, kolejną

odsłonę Maślickiego Jarmarku Świątecznego, po „Kolędowanie bez barier”, współorganizowane ze Szkołą Przysposabiającą do Pracy FECDiE, Domem Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej, Szkołą Podstawową nr 26 oraz Warsztatem Terapii Zajęciowej „Ostoja”.

Niezmiennie zachęcamy Was do stałego obserwowania naszego profilu na FB i odwiedzania Suwalskiej 11. A na koniec zapraszamy do zapoznania się z krótką infografiką pokazującą w liczbach to, co działo się w tym roku w CAL-u na Maślicach. W tym miejscu jeszcze raz z całego serca dziękujemy Wam, drodzy Sąsiedzi i drogie Sąsiadki, i wszystkim naszym partnerom, a w szczególności Radzie Osiedla Maślice oraz filii nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej – za Waszą obecność i współpracę.



Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia pragniemy życzyć Wam przede wszystkim zdrowia, spokoju i uśmiechu. Niech ten wyjątkowy czas upłynie Wam w ciepłej, rodzinnej atmosferze, wypełnionej radością i miłością. A Nowy Rok niech przyniesie same dobre chwile i wiele sukcesów w Waszych planach i zamiarach. Dziękujemy serdecznie za wspólny czas spędzony w mijającym roku oraz za okazywaną nam życzliwość i sympatię.

Trzymajcie się zdrowo i bezpiecznie!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla Maślice – na finiszu roku

Rok 2024 zbliża się do końca, ale my nie zwalniamy tempa! Wciąż intensywnie pracujemy na rzecz naszego osiedla i jego mieszkańców. W listopadzie Rada Osiedla podjęła już **350. uchwałę w tej kadencji**, a przed nami jeszcze kilka ważnych zadań do końca roku. W listopadzie nastąpiła zmiana w składzie radnych. **Kacper Polinceusz** objął mandat po **Arkadiuszu Kapku**. Serdecznie dziękujemy Arkowi za jego zaangażowanie i wkład w rozwój osiedla, a Kacpra witamy w naszym gronie, licząc na świeżą energię i nowe pomysły.

Informujemy, że rozpoczął się konkurs na dwuletnie prowadzenie Centrów Aktywności Lokalnej (CAL) we Wrocławiu, w tym naszego CAL-u na Maślicach. Wyniki zostaną ogłoszone 31 grudnia 2024 r. Przyznane dofinansowanie wyniesie **252 tys. zł** w 2025 r. i **274 tys. zł** w 2026 r.

Pozostałe wydarzenia organizowane z udziałem Rady Osiedla:

- Koncert „Złota era swingu”:** 8 listopada w CAL-u odbył się koncert kwintetu smyczkowego Soltanto String Quintet. Zespół zagrał utwory takich mistrzów jak Duke Ellington i George Gershwin w unikalnych jazzowych aranżacjach. Wydarzenie zrealizowane zostało przez Radę Osiedla Maślice w ramach Funduszu Czasu Wolnego.
- #CzysteMaślice:** 11 listopada wspólnie z Maślickim Centrum Wolontariatu i Radą Rodziców SP26 posprzątałyśmy kawałek naszej małej ojczyzny – naszego osiedla. W terenie pracowało przez blisko 2 godz. ponad 30 osób, w tym większość to młodzież z SP26. Sprzątanie odbywało się w dwóch punktach: wzdłuż Ługowiny w rejonie ul. Potokowej oraz w parku Maślickim przy ul. Królewieckiej.
- Nocowanka z Wiedźmami:** 22–23 listopada w CAL-u prawie 40 dzieci bawiło się podczas wyjątkowego wieczoru połączonego z wróżbami andrzejkowymi, gram i zabawami, seansem filmowym, pysznym poczęstunkiem oraz nocowaniem.
- Remont kaczkomatów:** Radny Przemysław Miara dokonał ponownego przeglądu i remontu kaczkomatów znajdujących się przy Stawie Królewieckim. Niestety jest to ponowna interwencja po niedawnym ich odnowieniu. Apelujemy o szanowanie mienia publicznego i zgłaszanie wandalizmu odpowiednim służbom. Jednocześnie informujemy, że to już czwarty rok funkcjonowania kaczkomatów na naszym osiedlu, dbania o ich wygląd i sprawność oraz uzupełniania specjalistyczną karmą dla kaczek i ptaków wodnych. Przy okazji przypominamy, że do dokarmiania ptaków należy stosować odpowiednie pożywienie dla ptaków, które można nabyć w specjalistycznych sklepach. Serdecznie również zachęcamy do ufundowania karmy do kaczkomatów.
- Ubieranie choinki:** 2 grudnia odbyło się wspólne osiedlowe ubieranie choinki, która zagościła w CAL-u.
- KS Manex Maślice Wrocław:** Ostatni mecz rundy jesiennej okazał się zwycięski dla KS Manex Maślice Wrocław. Było

to drugie z rzędu i trzecie w rundzie jesiennej zwycięstwo. Dzięki nim Maślani wyszli ze strefy spadkowej.

- **Zmiana obwodów szkolnych:** Przedstawiciele Rady Osiedla aktywnie uczestniczyli w spotkaniu dotyczącym nowych obwodów szkolnych na naszym terenie. Dzięki zaangażowaniu i otwartemu dialogowi udało się wypracować modyfikacje w pierwotnej koncepcji, lepiej dostosowując ją do potrzeb mieszkańców. Efektem tych działań było pozytywne zaopiniowanie w drodze uchwały (nr LII/341/24 z dnia 18 listopada 2024 r.) proponowanych zmian w obwodach szkolnych.
- **Wydarzenia świąteczne:** Za nami warsztaty świąteczne oraz animacje i spotkanie z mikołajem, a także Maślicki Jarmark Świąteczny.
- **Konsultacje dotyczące tramwaju:** 17 grudnia br. i 7 stycznia 2025 r. o godz. 17.30 w maślickim CAL-u przy ul. Suwalskiej 11 planowane są konsultacje na wspomniany temat przeprowadzane przez UM Wrocławia.

Przypominamy, że treści wszystkich uchwał podejmowanych przez ROM dostępne są na oficjalnej stronie osiedla: <http://osiedle.wroc.pl/index.php/maslice-samorzad/maslice-sesje>. Rada Osiedla zaprasza na dyżury radnych, które odbywają się w każdy poniedziałek w godz. 18.00–19.00 w budynku CAL (ul. Suwalska 11). Śledźcie nasz profil FB (Rada Osiedla Maślice), aby być na bieżąco z wydarzeniami. Dziękujemy za wspólnie spędzony rok pełen wyzwań i sukcesów. Do zobaczenia na osiedlu! :)

Joanna Hartman-Łesiuk, Rada Osiedla Maślice

Pod znakiem jubileuszu

Bez wątplenia klubowy jubileusz był najważniejszym wydarzeniem w tym roku. Piętnaście lat temu, dokładnie 14 listopada 2009 r., odbyło się uroczyste otwarcie naszego Klubu pod przewodnictwem Ireny Ćwiertni – osoby pełnej werwy, pomysłów i pasji. Na 13 listopada 2024 r. zaplanowaliśmy zatem obchody naszego jubileuszu.



Te dwie daty spięły się swoistą klamrą poetycką – na wstępie zostały zacytowane wiersze, ze szczególnym podkreśleniem zabawnych limeryków napisanych w momencie otwarcia Klubu. Archiwalny dokument zawiera wciąż aktualne treści. O historii Klubu Seniora Maślice i jego dokonaniach świadczą kroniki, które można było obejrzeć na wystawie pamiątek.

Multimedialna prezentacja najciekawszych wydarzeń z tego długiego okresu dostarczyła nam wielu wzruszeń. Prowadziła ją nasza długoletnia przewodnicząca Irenka. Ona, a także następne szefowe – Teresa Bisek i Maria Domańska – zostały uhonorowane przez Radę Osiedla Maślice pięknymi bukietami kwiatów.

Artystyczną oprawę jubileuszu przygotowała grupa senierek pod wodzą Marii Kijaszek. Nad częścią kulinarną czuwała z kolei Łucja Szymańska.

Część oficjalną prowadziła nasza obecna przewodnicząca Róża Podgórska, uwzględniając propozycje seniorów przedyskutowane wcześniej na spotkaniach. Jubileusz 15-lecia zaszczylił swoją obecnością prezydent Wrocławia Jacek Sutryk, który w wielu ciepłych słowach wypowiedział się o naszej wspólnocie senioralnej. Tę ważną dla nas chwilę uświetniły chóry z ciekawym repertuarem – nasz osiedlowy Con Amore oraz gościnnie Insulanus podlegający pod Radę Osiedla Biskupin-Sępólno-Dąbie-Bartoszewice.



To był bardzo miły dzień. Tradycyjny tort, życzenia, wspomnienia, kwiaty. Ale to nie wszystko, co działo się w listopadzie.

6 listopada odbyło się bardzo ciekawe spotkanie z Pawłem J. Sochackim, który w książce „Dusze niczyje” porusza problem wykluczenia ludzi chorych psychicznie w czasie II wojny światowej.

20 listopada naszym gościem był kolejny autor, Maurycy Nowakowski. Opowiadał on o swoich dwóch pasjach – piłce nożnej i muzyce – wokół których kręci się jego twórczość. Omawiana była m.in. książka o tematyce sportowej „Okrągły przekręt” (tytuł mówi sam za siebie).

26 listopada odbyła się bardzo miła uroczystość – odwiedziły nas dzieci z przedszkola Pod Poziomką z Praczu Odrzańskich. Starsza grupa przedstawiła program związany ze Świętem Niepodległości, a maluchy wystąpiły w jesiennych strojach. Następnego dnia wyśmienicie bawiliśmy się na imprezie andrzejkowej.

A co jeszcze nas czeka do końca roku? 4 grudnia idziemy na wystawę obrazów Gustava Klimta – w ramach tegorocznych mikołajek. 11 grudnia odbędzie się klubowa wigilia (w planie opłatek, życzenia i kolędy), a w sylwestra – zabawa taneczna.

Wanda Wierzbowska, Klub Seniora

Czy wiesz, że...

...Boże Narodzenie to nie tylko pasterka z kolędowaniem, wzdęcia po 12 potrawach, prezenty i czyste okna? To także czas wierzeń, które w każdej kulturze mają swoje oblicze, nadając temu okresowi niepowtarzalny i magiczny charakter.

Zanim 12 apostołów zagościło na naszych stołach w postaci postnych potraw, przodkowie raczyli się 7 daniami symbolizującymi każdy dzień tygodnia. Rosnący dobrobyt pozwolił wejść jeszcze bardziej na wyżyny chwalenia łaski Bożej, a liczbę świątecznych specjalów zwiększono do 9 – na cześć anielskich chórów. Potem wkroczyli apostołowie z wigilijnym suszem, karpim czy kutią.

W niektórych regionach w czasie Bożego Narodzenia domownicy powstrzymują się od szycia, bo szycie zwiastuje rok pełen napraw, reperowania i klejenia. Inni nie pożyczają w tym okresie komukolwiek pieniędzy, bo wierzą, że pozbycie się własnych funduszy to pasmo nieustających braków na własnym koncie.

W Norwegii podczas Bożego Narodzenia chowa się wszystkie miotły. Wszak wiadomo, że to pojazdy czarownic. Ukrywając je, Skandynawowie chcą uchronić własne domostwo przed nawiedzeniem złych mocy. Ponadto przed świętami nie zmiata się mieszkania, by opacznie nie wymieść szczęścia i dobrobytu.

Niemcy kochają korniszony. Nie tylko na talerzu, zawieszają je bowiem w postaci bombek na choince. Kto pierwszy odnajdzie na drzewku taką ozdobę, ten zasługuje na bonusowy prezent. Na Słowacji rzucają jedzeniem. Dosłownie. Podczas świątecznej kolacji głowa rodziny nabiera potrawę na łyżkę i ciśnie ją na sufit. Im więcej jedzenia się do niego przyklei, tym większe szczęście czeka domowników.

W Polsce chowamy do portfela łuskę z patroszonego karpia, mając nadzieję, że nadchodzący wzrost inflacji nie będzie dla nas dotkliwy. Gwarantem finansowej stabilności ma być również poranna świąteczna kąpiel w zimnej wodzie, w której zanurzymy monetę. Ciekawym polskim przesądem dotyczącym wigilijnego dnia jest odpoczynek. Broń Boże, nie można w tym dniu ucinać sobie drzemki, bo przyciągnie to ciężką chorobę. No i najważniejsze powiedzenie, znane w każdym domu: „Nie ruszaj, to na Wigilię”, a po Wigilii: „Zjedz pierogi, bo się zmarują”.

W Argentynie, jednym z najbardziej katolickich krajów, Boże Narodzenie to czas zabawy i obfitości. Nie dla nich post. Przeciwnie postem nie celebryje się radości z narodzin. Na świątecznym stole goszczą mięsiva z grilla, steki i słodkie desery. Na zakończenie świętowania odpala się fajerwerki i lampiony.

Jest jednak wspólny element dla wszystkich kultur obchodzących Boże Narodzenie. To czas wspólnoty, rodziny, przyjaźni i dzielenia się dobrem. Wybierzmy dla samych siebie te elementy świątecznych zwyczajów, które otulą nas w te dni magią i wyjątkowością. Wszystkiego cudownego!

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Chleb nasz powszedni

Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba

Podnoszą z ziemi przez uszanowanie

Dla darów Nieba...

Tęskno mi, Panie...

Moja piosnka, Cyprian Kamil Norwid

Chleb od wieków towarzyszy człowiekowi w jego codzienności. Pojawia się też na stołach przy różnych uroczystych okazjach. Prawdopodobnie jego historia rozpoczęła się ok. 9 tys. lat temu w Mezopotamii, gdzie rozpoczęto systematyczną uprawę jęczmienia oraz pszenicy do wypieku pieczywa. Słynął z niego także starożytny Egipt, w którym chleb składano bogom w ofierze. Wiemy o tym z wykopaliisk archeologicznych, bo odnaleziono go w grobowcu Tutenchamona. Mieszkańcy dawnej Grecji oraz Rzymu również spożywali to pieczywo w trakcie posiłków.

Nic więc dziwnego, że chleb jest związany z tradycjami i obyczajami wielu narodów, stanowiąc ważny element kulturowy. Pojawia się w rytuałach religijnych, obecny jest w zwrotach językowych, towarzyszy ważnym wydarzeniom rodzinnym i obywatelom o charakterze społecznym.



W polskiej kulturze chleb od dawna oznacza coś więcej niż pożywienie. Stał się symbolem dostatku, bogactwa, pomyślności i bezpieczeństwa. Poza tym ma ścisły związek z religią i wiarą, dlatego nadaje się mu szczególne znaczenie. Jest on obecny w modlitwie jako „chleb powszedni”, a przełamywanie się opłatkiem podczas Wigilii prawdopodobnie wywodzi się z dzielenia rytualnym pieczywem przez naszych przodków. Jeszcze do dziś istnieje obyczaj sakralizowania chleba przed jego pokrojeniem za pomocą znaku krzyża nakreślonego na powierzchni bochenka.

Powszechnie wiadomo, że upuszczenie lub rzucenie chleba na ziemię traktowane jest w naszej obyczajowości jako poważne przewinienie. W przeszłości zalecano, aby w takiej sytuacji podnieść go i ucałować. Nie należało także okruszków chleba strącać ze stołu, tylko zebrać je i potraktować jako pożywienie dla zwierząt lub ptaków. Nie można było również kłaść chleba wierzchem na stole ani wbijać w niego noża, gdyż mogło to przynieść nieszczęście.

Do dzisiaj znany jest i przestrzegany obyczaj witania chlebem i solą państwa młodych. Czynią to rodzice w progu weselnego domu w celu zapewnienia im dostatku i wiecznej miłości. Kiedyś taki chleb nazywano kołaczem i wypiekano go tylko raz – w ostatni wieczór przed ślubem. W tym czasie żaden mężczyzna nie mógł przebywać w miejscu wypieku chleba. Przygotowaniu kołacza towarzyszyła też specjalna ceremonia. Woda do jego sporządzenia musiała pochodzić ze specjalnego miejsca, np. spotkania się ze sobą trzech strumieni. Należało ją nabrać przed wschodem słońca, a osoba, która dostarczała tę wodę, nie mogła się oglądać za siebie ani do nikogo odzywać. Podczas wyrastania ciasta kobiety tańczyły i śpiewały, aby wyrosło ono duże i zachwytiło wszystkich weselników. Obecnie ten zwyczaj odszedł do przeszłości i na stole króluje weselny tort.

Szczególne znaczenie posiadał chleb w ludowej tradycji związanej z budowaniem i urządzaniem wnętrza domu. Panowało przekonanie, że umieszczenie chleba razem z pieniędzmi w podwalinach budynku uchroni domowników przed głodem i nędzą. Do nowego pomieszczenia należało z kolei przynieść bochenek upieczony w poprzednim miejscu zamieszkania, a po wprowadzeniu się umieścić kawałki chleba w każdym kącie pokoju przeznaczanego do spania. Jeśli któryś z nich po kilku dniach spleśniał, nie można było stawiać tam łóżka.

Chleb stosowano także jako ochronę przed nieszczęściem i głodem. Matki wkładały jego kawałki w ubranka noworodkom, a matki chrzestne piekły specjalne kukielki i dawały dzieciom, aby uchronić je od głodu. Niekiedy służył on także jako środek leczniczy przeciwko ukąszeniu żmii. Na ranę nakładano papkę z chleba wymieszaną ze śliną i pajęczyną. Co ciekawe, wierzono również, że jedzenie chleba nadgrzzonego przez myszy zapewnia pozbycie się bólu zębów.

Jeśli zaś ktoś chciał uniknąć nieszczęścia w podróży, powinien był, zgodnie z wierzeniami, zachować nienaruszony bochenek chleba nawet w sytuacji, gdyby brakowało pożywienia.

Dla dziewcząt pieczenie chleba stwarzało niepowtarzalną okazję do zdobycia informacji o przyszłości. Gdy wyrobiły one z chlebowego ciasta dwie kulki i jedną z nich przeznaczyły dla ukochanego, a kulka ta wyrosła na większą, oznaczało to zbliżający się ślub.

Warto zauważyć, że ostatnio, mimo odejścia od wielu tradycji związanych z chlebem, obserwujemy jego renesans w formie tematu do rozmów i inspiracji dla miłośników wypieków. W okresie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-u wzrosło bowiem zainteresowanie pieczeniem chleba w domu. Od tego okresu blogi, strony internetowe i media społecznościowe pełne są przepisów na samodzielne przygotowanie różnego rodzaju pieczywa.

Ja od prawie dekady piekę chleb pszenno-żytni, gryczany lub owsiany dla mojej rodziny. Jest to zawsze niesamowite przeżycie, gdy wyrosnięte bochenki lądują w piekarniku, a po domu

rozchodzi się ich zapach. A potem ta ciepła kromka z chrupiącą skórką...

Wziąwszy to wszystko pod uwagę, warto pamiętać o szacunku dla chleba, bo jest on znakiem tożsamości narodowej i wyrazem tradycji, na którą składają się doświadczenia kulinarne naszych przodków. Doceńmy to, że chleb będzie obecny na wigilijnym stole i nie zabraknie go dla przypadkowego przechodnia.

Na podstawie: <https://muzeum-chleba.pl/ciekawostki/tradycje-zwiazane-z-chlebem/>

Ciekawostki:

1. W Radzionkowie znajduje się Muzeum Chleba.
2. 16 października obchodzony jest Światowy Dzień Chleba.
3. W tekstach kultury chleb mógł być niekiedy narzędziem zbrodni. Balladyna w dramacie Juliusza Słowackiego przekrawa bochenek nożem posmarowanym z jednej strony trucizną. W ten sposób uśmierca swojego kochanka, któremu daje zatrutą część chleba.
4. W filmie „Był sobie chłopiec” Marcus zabija kaczkę ekologicznym (bardzo twardym) chlebem, który upiekła jego matka.
5. W Polsce co sekundę do kosza trafiają 184 bochenki chleba.
6. Pod względem spożycia chleba niewątpliwym liderem Europy jest Turcja, gdzie jedna osoba zjada średnio 190 kg pieczywa rocznie (dane z września 2023 r.).
7. Najdroższy chleb na świecie powstaje w Andaluzji – 400-gramowy bochenek zawiera płatki złota i srebra. Kosztuje 1480 euro.
8. Obok Galerii Wypieków Lubaszka w Warszawie (Białołęka) stoi pomnik piekarza.

Źródło zdjęcia: <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,25714458,w-tlusty-czwartek-nie-mozna-nie-wspomniec-o-nowym-warszawskim.html>

Bogumiła Frąszczak

Terapia wisceralna – co to takiego?

W mojej codziennej praktyce wiele osób pyta, co to jest terapia wisceralna, dlatego zdecydowałam się przybliżyć trochę ten rodzaj terapii naszym mieszkańcom.

Terapia wisceralna to jedna z metod manualnych, która koncentruje się na leczeniu napięć pojawiających się w obszarze narządów wewnętrznych, a także tkanek, które je otaczają, takich jak więzadła, powięzi czy błony surowicze. Chociaż termin „terapia wisceralna” może brzmieć dość enigmatycznie, jej celem jest przywrócenie harmonii w organizmie poprzez poprawę funkcjonowania narządów oraz układów, które są z nimi związane.



„Viscera” w języku łacińskim oznacza „narządy wewnętrzne”. Każdy narząd wewnętrzny położony jest w otoczeniu różnych struktur, takich jak powięzi, więzadła czy inne narządy. Każdy narząd przejawia też ruch, czyli posiada charakterystyczną mobilność i motylność. Motylność to ruch w określonym kierunku i konkretnej amplitudzie, pod wpływem różnych podparć, otaczających struktur i przyczepów do jamy ciała. Ponadto każdy narząd otrzymuje unerwienie z określonej części rdzenia kręgowego (kręgosłupa). Dodatkowo jest ukrwiony poprzez dopływ z odpowiednich naczyń krwionośnych (tętnice i żyły) i zaopatrzony w naczynia limfatyczne.

Każde ograniczenie ruchomości narządu jest konsekwencją wielu procesów. Dla przykładu operacje, blizny, zrosty czy stan zapalny wpływają na zmianę konsystencji płynu surowiczego występującego w przestrzeni między narządami. Czynią go one lepkiem, co w konsekwencji powoduje sklejenia i wpływa na zmniejszenie ruchu i spóźnień między tkankami.

Ponieważ narządy mają połączenie z kręgosłupem, to również restrykcje i ograniczenie kręgosłupa mogą mieć wpływ na funkcjonowanie narządów wewnętrznych. I odwrotnie. Dodatkowo na działanie narządów mają wpływ ruchomość przepony, prawidłowe oddychanie czy postawa ciała.

Na czym polega terapia wisceralna?

Jak już wiadomo: wszystkie narządy charakteryzują się sobie właściwą ruchomością, a co za tym idzie – zginają się, odkształcają i ulegają rozciągnięciu czy ścisnaniu podczas czynności dnia codziennego czy nawet oddychania. Jakość i ilość takiej dynamiki zależy od fizycznych właściwości tkanek. Są to: lepkość, sprężystość, odkształcalność, które opisują zachowanie tkanki pod wpływem obciążenia czy naprężenia. Te cechy nadają każdemu narządowi niepowtarzalne odczucie, które pomaga w ocenie stanu, w jakim ten narząd się znajduje.

Badanie ruchomości wisceralnej polega na próbie odtworzenia przez terapeutę ruchu fizjologicznego. Oprócz tego sprawdza się, czy narząd na to pozwala, czy ruch wydaje się prawidłowy, czy zmieniony.

Jeśli podczas diagnostyki terapeuta zauważa ograniczenia w ruchu narządu, może zastosować szereg technik

poprawiających pracę narządu i tkanek leżących w obszarze zaburzenia.

Techniki są delikatne i polegają na mobilizacji, manipulacji i artkulacji struktur mających wpływ na funkcjonowanie dotkniętego narządu.

Głównym celem zastosowania terapii wisceralnej jest przywrócenie odpowiedniego ruchu narządów. Oprócz tego terapia skupia się też na redukcji napięć, poprawie ukrwienia i limfatycznego przepływu. Wspiera naturalne mechanizmy samoleczenia organizmu.

Kiedy stosuje się terapię wisceralną?

Terapia wisceralna jest wskazana w przypadku różnych dolegliwości, zarówno somatycznych, jak i związanych z funkcjonowaniem narządów wewnętrznych. Można ją stosować w wielu sytuacjach, takich jak:

- Problemy z układem trawiennym – wspomaganie w leczeniu dolegliwości takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), refluks, zaparcia, wzdęcia, niestrawności czy przewlekłe bóle brzucha. Często w wyniku przewlekłych problemów z trawieniem dochodzi do napięć w okolicach jamy brzusznej. Można je złagodzić właśnie dzięki terapii wisceralnej.
- Bóle pleców i szyi – problemy z narządami wewnętrznymi mogą również wpływać na postawę ciała i prowadzić do bólów pleców, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym lub szyjnym.
- Problemy hormonalne – mogą wynikać z zaburzeń w funkcjonowaniu narządów takich jak tarczyca, jajniki, trzustka czy nadnercza. Poprzez poprawienie ruchomości narządów można wspomóc ich prawidłowe funkcjonowanie.
- Bóle głowy i migreny – związane z napięciami w obrębie szyi, kręgosłupa, a także problemami z układem trawiennym lub wątroby.
- Pooperacyjne rekonwalescencje – osoby, które przeszły operacje (np. usunięcie wyrostka robaczkowego, operacje brzuszne), mogą korzystać z terapii wisceralnej. Przyspieszy ona regenerację i redukcję blizn. Poprawi także krążenie w obrębie operowanego obszaru.
- Zaburzenia oddychania – terapia może pomóc w leczeniu schorzeń płucnych, np. astmy czy POChP, które mogą być związane z ograniczoną ruchomością narządów w obrębie klatki piersiowej.
- Zaburzenia układu moczowego i rozrodczego – wspomaganie leczenia problemów związanych z funkcjonowaniem nerek, pęcherza moczowego, macicy czy jajników, zwłaszcza w przypadkach stanów zapalnych czy bolesnych miesiączek.

Podsumowanie

Terapia wisceralna to delikatna, ale skuteczna metoda leczenia, która stawia na holistyczne podejście do zdrowia. Dzięki pracy z narządami wewnętrznymi oraz ich otaczającymi

strukturami pomaga w leczeniu wielu dolegliwości, których źródło może tkwić w zaburzeniach funkcjonowania organów. Nie jest to metoda, którą należy stosować w każdym przypadku. Mimo to w odpowiednich sytuacjach może przynieść ulgę i poprawić jakość życia pacjenta.

*mgr Agnieszka Kruzel, osteopata D.O.,
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

Czytając klasykę

Bywa, że najlepszą recenzją po zakończeniu dobrego filmu lub spektaklu jest głęboka cisza na widowni. Dopiero po długiej chwili ktoś nieśmiało zaczyna klaskać, aż zrywa się huragan braw. Nieco podobnie jest z książkami, które robią na nas olbrzymie wrażenie. Milczymy z przejęcia, a potem jak huragan braw płyną nasze zachwyty wobec krewnych i znajomych. Długo pamiętamy takie lektury; czasem przez kilka dni trudno jest wziąć cokolwiek następnego do ręki. Na liście takich książek mam „Grona gniewu” Johna Steinbecka.

Moja przygoda ze Steinbeckiem zaczęła się od „Myszy i ludzi”, krótkiej powieści z 1937 r. Oczom czytelnika ukazuje się fragment rzeczywistości wielkiego kryzysu, który dotknął Stany Zjednoczone pod koniec lat 20. – rzeczywistości zwykłych ludzi. Bieda, tułaczka, niepewność jutra, a zarazem dążenie do zachowania godności w każdym, nawet najbardziej upokarzających warunkach. Co daje siłę głównym bohaterom? Uczciwość wobec samego siebie, nadzieja w każdej sytuacji i dobre relacje z ludźmi. Podobną tematykę, klimat i styl odnajdujemy w „Gronach gniewu”, które zrobiły tak wielkie wrażenie w ojczyźnie Steinbecka, że już w 1940 r. zostały zekranizowane, a wkrótce potem zakwestionowane, ocenzone i w niektórych stanach zakazane. Dziś powieść należy do klasyki literatury. Jednakże, gdy pytałam sporo młodszego znajomego Amerykanina, okazało się, że w ogóle nie zna tego tytułu. To ode mnie, polskiej bibliotekarki i swojej uczennicy, dowiedział się o istnieniu zarówno samej powieści, jak i w ogóle Steinbecka.

Moc tej prozy to prostota i szczerść. Steinbeck nie próbuje robić wrażenia na odbiorcach poprzez bogactwo słownictwa, drastyczne opisy, wzniosłe i wyrafinowane metafory. Jego styl jest prosty i wyrazisty, ale właśnie dlatego tak mocno trafia do uczuć i wyobraźni. Pomiędzy kolejne części historii rodziny Joadów autor wplata pozornie neutralne opisy codziennych sytuacji (np. dialog pomiędzy sprzedawcami aut i klientami). Kiedy jednak wędrujemy przez kolejne takie fragmenty, włos się jeży, a pięści zaciskają się z gniewu. Steinbeck zdaje się mówić: tak było i myśl, co chcesz, czytelniku, a ja stawiam cię przed faktami – a jak zareagujesz na ludzką krzywdę?

Zwraca uwagę pozytywna rola kobiety, która przejmując od swego męża funkcję głowy rodziny i podtrzymuje swoich bliskich w trudnych chwilach. Słaby ojciec, słaba córka, trochę silniejszy synowie – i wobec nich wszystkich mocna matka, która podejmuje decyzje w kluczowych momentach. Koniec

powieści ukazuje symboliczne narodziny następnej silnej kobiety – czyli jej córki Rosysharn. Dziewczyna w całej powieści jest płytka i roszczeniowa, ale pod wpływem matki i wielu trudnych wydarzeń podejmuje pewną słuszną decyzję i jestem przekonana, że po tej decyzji Rosasharn nie była już tą samą osobą.

Przeczytajcie „Grona gniewu” – dają solidny dystans do naszych własnych problemów, zachwycają stylem autora i potrafią wzbudzić sporo emocji. A przecież o to właśnie chodzi w literaturze.

Maria Bodys, filia nr 7 MBP

ZEW CALKALU, czyli grudniowa opowieść z CAL-em w tle

Wszystko zaczęło się od intrygującej skamieliny przywiezionej jako pamiątka z Grenlandii. Podwyższona temperatura nowego otoczenia zainicjowała w przechowywanym początkowo w prywatnym domu przedmiocie szereg niepokojących zmian. Wkrótce doprowadzona do granic wytrzymałości rodzina wyprowadziła się na inne osiedle, a dziwaczny obiekt przetransportowano w nocy do lokalnego centrum aktywności. W nadziei, że zimne powietrze zahamuje jego dalszy rozwój, ulokowano go w przerwie między sufitem a dachem zajmowanej przez instalację klimatyzacyjną. Od tej pory przedstawieniom i koncertom odbywającym się w dużej sali towarzyszyć miało zjawisko fali zakładania swetrów i kurtek w kilka minut po zajęciu miejsc przez publiczność. Pojawienie się drobnej rdzawej roślinności arktycznej na dachu budynku nie zdziwiło nikogo głównie dlatego, że powierzchnia ta pozostała poza zasięgiem wzroku.

Do centrum sprowadzono trzy lodówki, z czego jedną zewnętrzną, tak aby zapewnić dodatkowe chłodzenie przestrzeni nad sufitem woreczkami z lodem. Na początku zapas torebek z wodą do zamrażania przechowywano w skrytkach umieszczonych w tych spośród książek ze zbiorów bibliotecznych, o których panowało przekonanie, że żaden bibliofil nigdy ich nie otworzy. Szybko jednak okazało się, że pewne grono osób wypożycza takie pozycje, bynajmniej nie po to, by je czytać, ale po to, by inni widzieli. Po serii przypadków, gdy zdenerwowany czytelnik zwracał ociekający wodą egzemplarz „Beniowskiego” czy „Ulissesa”, siedemdziesiąt pudeł z książkami skrytkami przeniesiono do pomieszczenia gospodarczego.

Mimo że chłód trzymał zagadkowe istnienie w uśpieniu, wrażliwsze osoby wyczuwały w budynku niewyjaśnione drgania i przeszywające prądy. Trudny do zniesienia dźwięk zarejestrowała znajdująca się w mniejszej sali wieża stereo. Nagranie próbowano usunąć, a gdy wysiłki spełzły na niczym, zaczęto utrzymywać, że sprzęt nie działa. Aby przyzwycząić ludzi do brzmień nie z tego świata, do centrum coraz częściej zapraszano eksperymentatorów muzycznych z niezwykle instrumentami.

Cały czas gorączkowo szukano metody unicestwienia pogrążonego w letargu bytu. Na siedemnaście spotkań czytelnicy piętnaście gościło autorów powieści kryminalnych, których pytano, niby to z czystej ciekawości, jak najskuteczniej pozbyć się kogoś i gdzie najlepiej ukryć zwłoki. Jednocześnie zintensyfikowano akcje sprzątnięcia okolicy, wypuszczając w teren grupy młodzieży z workami na śmieci, dzięki czemu miejscowej ludności miał nie zaniepokoić ewentualny widok postaci zakopujących pakunki w lesie.

Wtedy niespodziewanie zepsuła się jedna z lodówek...

Nie możemy zwlekać w nieskończoność z włączeniem ogrzewania podłogowego... Staramy się ustalić, skąd wzięły się szczeliny w jednym z tarasowych okien, i pilnie analizujemy skład substancji znalezionej przy pułapkach na szczury... Jesteśmy w trakcie wyjaśniania, gdzie obecnie znajduje się to coś...

ad2024

Miodownik

Składniki na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 200 g masła
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 60 g miodu
- 200 g cukru pudru
- 2 jajka

Masło z cukrem pudrem rozpuszczamy w rondelku, dodajemy miód. Masę przestudzamy i przekładamy do miski miksera. Dodajemy lekko roztrzepane jajka, sodę i mąkę. Całość chwilę wyrabiamy. Ciasto wyjmujemy z miski, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum godzinę. Schłodzone ciasto dzielimy na sześć równych części i rozwałkowujemy na grubość ok. 0,5 cm. Wykrawamy białki o średnicy 21 cm. Każdy blat pieczemy w temp. 180 st. C (grzanie góra-dół) przez mniej więcej 8 min. Błaty można upiec parę dni wcześniej i przechowywać w suchym miejscu.

Składniki na krem:

- 6 żółtek
- 400 g mleka
- 10 g żelatyny
- 150 g miodu
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 30 g cukru
- 200 g śmietanki 30%
- 45 g mąki ziemniaczanej
- 350 g masła




Żółtka z cukrem ubijamy na puszystą masę. Mleko, śmietankę, miód i ekstrakt waniliowy zagotowujemy. Do ubitych żółtek dodajemy mąkę ziemniaczaną i chwilę ubijamy. Połowę zgotowanego mleka cienkim strumieniem dolewamy do ubitej masy, wciąż ubijając. Następnie ubitą masę dodajemy do pozostałego w rondelku mleka, całość mieszamy, stawiamy na ogniu i gotujemy na słabym ogniu, co chwilę mieszając. Gotujemy do momentu zgęstnienia masy. Żelatynę zalewamy wodą i odstawiamy do napęcznienia. Do ciepłej masy budyniowej dodajemy napęczniałą żelatynę i mieszamy do jej rozpuszczenia. Masę odstawiamy, by trochę przestygła. Następnie dodajemy do niej masło i całość blendujemy. Gotową masę przykrywamy folią spożywczą w kontakcie i wkładamy do lodówki (najlepiej na całą noc).



Upieczone białki ciasta (sześć sztuk) przekładamy kremem. Niektóre białki można posmarować konfiturą z czarnej porzeczki lub powidłami śliwkowymi. Złożone ciasto smarujemy kremem i posypujemy zmielonymi orzechami włoskimi.

Ciasto przechowujemy w lodówce. Miodownik już po jednej dobie w lodówce jest miękki.

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love

Wydaje	Zespół	Wsparcie
 <p>Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów KolektywPomyslow.pl fb.com/kolektywPomyslow</p>	<p>Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Magdalena Pabijaniak, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak</p> <p>kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com</p>	 

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