



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 473 / 15 maj 2025



w majowym numerze m.in.:

- „Orlice, sokolice, heroski” – Ślązaczek. Portret własny
- Ślubowanie kadetów ZSP w Rydułtowach – uroczystość z mundurowym charakterem
- Szpital z nową inwestycją w opiekę długoterminową – podpisano umowę na 24 mln zł
- 20-lecie Wodzisławskiego Stowarzyszenia Amazonek – wspólnota, solidarność i wsparcie
- Wystawa militariów w Rydułtowach – historia opowiedziana przez eksponaty
- Wystawa militariów w Rydułtowach – historia opowiedziana przez eksponaty
- Z sercem dla Ojczyzny – patriotyczne obchody i piknik mundurowy w Rydułtowach
- Wojewódzka Gala Konkursów Przedmiotowych – sukces uczniów z Rydułtów
- Z Rydułtów dookoła świata – niezwykła podróż z flagą miasta
- Historia Śląska – kalendarium (cd)
- O zdrowiu
- Moje rozważania

ISSN 146-9271 miesięcznik 2,50 zł (w tym 8% VAT)
Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego





„Orlice, sokolice, heroski” – Ślązaczek. Portret własny

„Orlice, sokolice, heroski” – Ślązaczek. Portret własny

Warto było zawalczyć o środki zewnętrzne, aby móc zrealizować właśnie taką inicjatywę.

Nasze działania koncentrują się na zachowaniu tożsamości regionalnej, kształtowaniu dumy z bycia Ślązaczką, budowaniu więzi z ziemią śląską, tradycjami górniczymi, etosem pracy oraz całym bogactwem „Małej Ojczyzny”. Inicjatywa zakłada również odkrywanie własnych – często górniczych – korzeni, aby czerpać z nich siłę na przyszłość.

W przedsięwzięciu bierze udział grupa kobiet w różnym wieku, poszukująca twórczych sposobów spędzania czasu. Uczestniczki mają bogatą wiedzę na temat śląskich tradycji i są otwarte na współpracę ze swoimi młodszymi i bardzo młodymi „siostrami” z Rydułtów. Obok nich działa także grupa młodych kobiet, które z zainteresowaniem odkrywają swoją regionalną tożsamość.

Sięgamy do rodzinnych albumów, by przyjrzeć się naszym mamom, babciom i prababciom. Podpatrujemy ich ubiór – i choć niekoniecznie chcemy go nosić na co dzień – pragniemy go wykorzystywać. Szukamy wiedzy w Muzeum Górnos Śląskim. Na warsztatach tanecznych wracamy do dawnych tańców.

Wszystkie zajęcia odbywają się w siedzibie Towarzystwa Miłośników Rydułtów, gdzie sprawom śląskim i podtrzymywaniu tradycji zawsze poświęcano należytą uwagę.

„Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie...”

Tak, „jeszcze nie umieramy” – nasza inicjatywa odpowiada na potrzebę działania, aktywności społecznej oraz mobilizowania określonych grup. Staramy się zagospodarować i wykorzystać potencjał oraz doświadczenie osób, które zakończyły już swoje główne role społeczne, ale nie chcą rezygnować z aktywności i poszukują wspólnej przestrzeni do działania.

Projekt skierowany jest do dwóch grup kobiet będących w szczególnym momencie życia:

kobiet w wieku 45–55 lat, które doświadczają syndromu „pustego gniazda”,

DZIAŁANIE
REALIZOWANE
W RAMACH INICJATYWY
LOKALNEJ (ODDOLNEJ)

Zapraszamy – dołącz do nas

Jeszcze w zielone gramy

Dla kogo?
Osoby w wieku 45–55 lat oraz w wieku 65–80 lat

Gdzie?
Towarzystwo Miłośników Rydułtów ul. Plebiscytowa 47, 44-280 Rydułtowy

Co w programie?
Warsztaty z kosmetyczką, z dietetyczką, z fotografem, z florystką
Zajęcia z jogi
Podsumowująca konferencja

Wstęp wolny!
Więcej informacji: Biuro ds. Wzmocnienia Procesu Sprawiedliwej Transformacji Urząd Miasta Rydułtowy, parter, pokój 005, tel. 32 45 37 476

Zagracmy razem w zielone – bo życie zawsze może być pełne barw!



Projekt Ryduł-to-WY to MY – społeczna transformacja realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji, Priorytet: FESL.10.00-Fundusze Europejskie na transformację, Działanie FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji.

DZIAŁANIE
REALIZOWANE
W RAMACH INICJATYWY
LOKALNEJ (ODDOLNEJ)



"ORLICE SOKOLICE HEROSKI – ŚLĄZACZEK PORTRET WŁASNY"

Dla kogo?
Osoby w wieku 15–40 lat oraz w wieku 60–80 lat

Gdzie?
Towarzystwo Miłośników Rydułtów ul. Plebiscytowa 47, 44-280 Rydułtowy

Co w programie?
m.in.:

- spotkania przy kawie, herbatce przy starych fotografiach - w poszukiwaniu wspomnień i rodzinnych tradycji
- warsztaty taneczne
- wycieczka !!!

Wstęp wolny!

Więcej informacji: Biuro ds. Wzmocnienia Procesu Sprawiedliwej Transformacji Urząd Miasta Rydułtowy, parter, pokój 005, tel. 32 45 37 476

Projekt Ryduł-to-WY to MY – społeczna transformacja realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji, Priorytet: FESL.10.00-Fundusze Europejskie na transformację, Działanie FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji.

[dalszy ciąg ze s. 3]

oraz kobiet w wieku 65–80 lat, które mają za sobą podobne doświadczenia, a dziś chcą dzielić się swoją wiedzą i towarzyszyć innym.

Lokalna inicjatywa jest zaproszeniem do spotkania tych dwóch grup – często matek i córek – w innej przestrzeni i nowych okolicznościach. Naszym zasobem jest grupa kobiet w różnym wieku, świadoma zachodzących zmian w ich rodzinach, ale i w ich własnych organizmach. To kobiety, które „dorosły” do zmian w swoim życiu i świadomie poszukują form aktywności sprzyjających ich rozwojowi.

Posiadają duży potencjał i doświadczenie, dzięki czemu mogą wspierać inne kobiety, niezależnie od ich wieku. Z entuzjazmem zaangażowały się we współpracę z fotografami, aby uchwycić i utrwalić ciekawe momenty, osoby, obiekty i przyrodę. Regularnie uczestniczą w zajęciach jogi, uczą się pod okiem dietetyczki przygotowywania zdrowych potraw, zmieniając dawno utrwalone nawyki na nowe – korzystniejsze zarówno dla nich, jak i ich otoczenia.

Dodatkowo czerpią z tych zajęć radość i satysfakcję. Okazuje się, że największą wartością jest zachowanie aktywności i niezwalnianie się z potrzeby ciągłego podejmowania wysiłku. Budowane w tym procesie więzi mają szansę przetrwać na długo.

Całość działań odbywa się w siedzibie Towarzystwa Miłośników Rydułtów, której pomieszczenia okazują się niezwykle funkcjonalne.

Koordinator projektów: Alicja Kołodziej

Ślubowanie kadetów ZSP w Rydułtówach – uroczystość z mundurowym charakterem

We wtorek, 29 kwietnia, na rydułtowskim rynku odbyło się uroczyste ślubowanie kadetów klasy mundurowej Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Rydułtówach. Przysięgę złożyli uczniowie klasy 1Ta o profilu technik logistyk w ramach programu Oddziału Przygotowania Wojskowego (OPW).

Uroczystości rozpoczęły się od Mszy Świętej odprawionej w kościele pw. św. Jerzego. Po zakończeniu nabożeństwa młodzież w mundurach przemaszerowała na rynek miejski, gdzie odbyła się główna część ceremonii. W obecności biało-czerwonych flag uczniowie złożyli ślubowanie, zobowiązując się do godnego reprezentowania wartości bliskich służbom mundurowym – honoru, odwagi i gotowości do poświęceń.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz miejskich i powiatowych, reprezentanci jednostek wojskowych oraz rodziny uczniów. Uroczystość uświetniła obecność orkiestry wojskowej z Bytomia, która zapewniła muzyczną oprawę ceremonii.

Ślubowanie kadetów to ważny moment w szkolnym i osobistym życiu uczniów klas mundurowych, symbolicznie rozpoczynający ich edukacyjną i wychowawczą drogę w duchu dyscypliny oraz służby publicznej.

Fot. Kamil Fangor





**„Z piosenką harcerską
starą i nową”**

Zapraszamy Mieszkańców Rydułtów

**W szczególności harcerzy, byłych
harcerzy oraz sympatyków
harcerstwa na wspólne śpiewanie –
koncert pod nazwą:**

„Z piosenką harcerską starą i nową”.

**Koncert poprowadzi zespół Nasza
Klika i odbędzie się na Machnikowcu,
w dniu 20 maja od godziny 17:00.**

**Zapewniamy napoje. Liczymy na
pełne zaangażowanie publiczności
w śpiew oraz spontaniczne występy
solistów i grup.**

**W imieniu Zarządu Towarzystwa
Miłośników Rydułtów:**

Henryk Machnik

Prezes TMR Alicja Kołodziej

**Koncert organizowany jest przy
współfinansowaniu ze środków
Miasta Rydułtowy w ramach
realizowanego projektu.**

Szpital z nową inwestycją w opiekę długoterminową – podpisano umowę na 24 mln zł

We wtorek, 29 kwietnia 2025 roku, podpisano umowę pomiędzy dyrektorem Szpitala Powiatowego w Wodzisławiu Śląskim, dr. Cezarym Tomiczkim, a Ministerstwem Zdrowia. Dokument dotyczy realizacji projektu związanego z rozwojem i zwiększeniem liczby miejsc opieki długoterminowej w Rydułtowach. To jedna z kluczowych inwestycji tej kadencji, szczególnie istotna dla części szpitalnej zlokalizowanej w Rydułtowach.

Wartość projektu wynosi około 24 miliony złotych. Z tej kwoty niemal 20 milionów złotych pochodzi z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, natomiast pozostałe 4 miliony złotych stanowią wkład własny, który zapewni Powiat Wodzisławski. Inwestycja umożliwi przebudowę głównego pawilonu szpitalnego w Rydułtowach oraz stworzenie nowoczesnej infrastruktury dostosowanej do potrzeb pacjentów wymagających opieki długoterminowej.

W planach jest utworzenie 100 miejsc, które zapewnią pacjentom komfortowe warunki oraz profesjonalną opiekę w ramach świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych. Modernizacja pawilonu głównego ma stanowić kluczowy etap przygotowawczy do dalszego rozwoju oferty medycznej szpitala.

Realizacja przedsięwzięcia uzależniona jest od zawarcia kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Obecnie prowadzone są działania mające na celu uzyskanie odpowiedniego finansowania w ramach kontraktowania świadczeń z zakresu opieki długoterminowej.

Podpisana umowa stanowi ważny krok w kierunku poprawy dostępności i jakości usług medycznych w regionie, a także daje szansę na pełne wykorzystanie potencjału rydułtowskiej części Szpitala Powiatowego.

20-lecie Wodzisławskiego Stowarzyszenia Amazonek – wspólnota, solidarność i wsparcie

WODZISŁAW ŚLĄSKI. W poniedziałek, 28 kwietnia, odbyła się uroczystość z okazji 20-lecia działalności Wodzisławskiego Stowarzyszenia Amazonek – organizacji wspierającej kobiety zmagające się z chorobami nowotworowymi. W wydarzeniu uczestniczył burmistrz Rydułtów, który podziękował za wyróżnienie i podkreślił wagę solidarności z osobami dotkniętymi chorobą.

W swoim wystąpieniu burmistrz zaznaczył, że otrzymane podziękowanie jest nie tylko osobistym zaszczytem, ale również symbolicznym przypomnieniem o wspólnym

obowiązku – wsparciu i obecności w momentach najtrudniejszych. Jak podkreślił, mężczyźni powinni być obecni tam, gdzie toczy się walka o zdrowie, życie i godność.

W trakcie uroczystości zwrócono również uwagę na znaczenie wspólnoty i zaangażowania w działania na rzecz drugiego człowieka. Słowa uznania skierowane do Amazonek oraz organizatorów spotkania wyrażały wdzięczność za zaufanie, serdeczność i możliwość bycia częścią idei, która łączy i wzmacnia.

Obchody jubileuszu 20-lecia były nie tylko momentem refleksji nad dotychczasową działalnością stowarzyszenia, ale także potwierdzeniem siły, jaka płynie ze wsparcia i zaangażowania lokalnej społeczności.



Wystawa militariów w Rydułtowach – historia opowiedziana przez eksponaty

29 kwietnia w siedzibie Towarzystwa Miłośników Rydułtów odbyło się oficjalne otwarcie wystawy militariów, która prezentuje bogaty zbiór historycznych artefaktów wojskowych. Ekspozycja została przygotowana dzięki uprzejmości pana Łukasza Matuszczyka – pasjonata historii i kolekcjonera.

Wystawa obejmuje szeroki wachlarz eksponatów – od elementów umundurowania, przez broń i oporządzenie wojskowe, aż po dokumenty i przedmioty osobiste należące do żołnierzy. Każdy z prezentowanych przedmiotów stanowi część większej opowieści, często związanej bezpośrednio z lokalną historią i mieszkańcami regionu.

Organizatorzy podkreślają, że wystawa ma charakter edukacyjny i służy popularyzacji wiedzy historycznej. Stanowi wyjątkową okazję do poznania przeszłości w sposób angażujący – poprzez kontakt z autentycznymi przedmiotami i historiami, które się za nimi kryją. To także forma upamiętnienia i hołdu dla osób, których losy spleły się z wydarzeniami wojennymi.

Ekspozycja będzie dostępna dla zwiedzających od 4 maja. Osoby zainteresowane proszone są o wcześniejsze umawianie wizyt telefonicznie pod numerem: 604 388 354.

Towarzystwo Miłośników Rydułtów zaprasza wszystkich miłośników historii, militariów i dziedzictwa regionu do odwiedzenia wystawy.



Z sercem dla Ojczyzny – patriotyczne obchody i piknik mundurowy w Rydułtowach

W środę, 30 kwietnia, mieszkańcy Rydułtów wspólnie uczcili zbliżające się święta narodowe, uczestnicząc w uroczystościach religijnych, wydarzeniach sportowych oraz rodzinnym pikniku mundurowym. Całodniowe obchody przebiegły w duchu patriotyzmu, wspólnoty i lokalnego zaangażowania.

Oficjalne uroczystości rozpoczęły się od Mszy Świętej w intencji Ojczyzny, odprawionej w Parafii Matki Bożej Uzdrawienia Chorych na Orłowcu. W nabożeństwie uczestniczyli mieszkańcy miasta, zaproszeni goście oraz liczne poczty sztandarowe, które swoją obecnością podkreśliły rangę wydarzenia. Oprawę muzyczną uroczystości zapewnił chór „Cecylia”, który swoim występem nadał liturgii podniosły charakter.

Po zakończeniu Mszy uczestnicy udali się na Ścieżkę Powstań Śląskich, gdzie symbolicznie złożono kwiaty, oddając hołd powstańcom i wszystkim, którzy walczyli o wolność Górnego Śląska i Polski.

Tego samego dnia, w godzinach porannych, na terenie Machnikowca odbyła się sportowa część obchodów – Memoriał Jana Margicioka i Leopolda Hałaczka. W tradycyjnych zawodach wzięli udział uczniowie rydułtowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Rywalizacja przebiegła w atmosferze sportowej pasji i zaangażowania. Wszystkim drużynom dziękowano za udział, a zwycięzcom złożono gratulacje za świetne wyniki i ducha walki.

Popołudniem Rydułtowy stały się centrum atrakcji dla całych rodzin za sprawą Mundurowego Pikniku Rodzinnego. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli służb mundurowych, grup rekonstrukcyjnych i pasjonatów historii, a także mieszkańców miasta. Na uczestników czekały pokazy musztry i tańca, koncert orkiestry, prezentacje sprzętu, wozy bojowe oraz tradycyjna kuchnia polowa.

Piknik odbył się z inicjatywy Fundacji Teatr SAFO i przy wsparciu Rydułtowskiego Centrum Kultury oraz licznych służb i instytucji. Organizatorzy podkreślili, że wydarzenie nie tylko integrowało społeczność, ale także przypominało o znaczeniu służby, pamięci historycznej i wspólnego świętowania wartości narodowych.

Obchody 30 kwietnia w Rydułtowach były wyrazem lokalnej dumy i zaangażowania – zarówno w pielęgnowanie tradycji, jak i w budowanie silnej wspólnoty obywatelskiej.





Wojewódzka Gala Konkursów Przedmiotowych – sukces uczniów z Rydułtów

RYDUŁTOWY. 8 maja w Rydułtowskim Centrum Kultury odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród dla laureatów wojewódzkich konkursów przedmiotowych w roku szkolnym 2024/2025. Wydarzenie zgromadziło uczniów szkół podstawowych z całego regionu, których osiągnięcia zostały uhonorowane przez przedstawicieli Kuratorium Oświaty – Delegatury w Rybniku.

Podczas gali wyróżniono młodych ludzi, którzy wykazali się wyjątkową wiedzą i umiejętnościami w dziedzinach objętych wojewódzkimi konkursami przedmiotowymi. Uczniowie reprezentowali wysoki poziom intelektualny, a ich sukcesy są wynikiem zarówno indywidualnej pracy, jak i zaangażowania nauczycieli oraz rodziców.

Wśród wyróżnionych znalazło się aż sześciu uczniów z Rydułtów. Troje z nich reprezentowało Szkołę Podstawową nr 2, dwóch – Szkołę Podstawową nr 4, a jeden uczeń – Szkołę Podstawową nr 3 im. Arki Bożka. To znaczące osiągnięcie dla lokalnej społeczności, podkreślające wysoki poziom nauczania w rydułtowskich szkołach.

Uroczystość miała podniosły, a jednocześnie radosny charakter. Oprawę artystyczną zapewniła grupa taneczna Dżepetto Squad, której występ stanowił atrakcyjny element gali i został entuzjastycznie przyjęty przez publiczność.

Zarówno uczniowie, jak i ich opiekunowie mogą być dumni z efektów swojej pracy. Sukcesy laureatów stanowią inspirację dla kolejnych roczników oraz potwierdzają znaczenie systematycznej edukacji i rozwijania pasji uczniowskich.

Uroczystość w Rydułtówach była nie tylko momentem świętowania indywidualnych dokonań, ale również okazją do podkreślenia roli edukacji w budowaniu przyszłości regionu.



Z Rydułtów dookoła świata – niezwykła podróż z flagą miasta

Mieszkanka Rydułtów, pani Bogumiła Szulc, zakończyła wyjątkową podróż dookoła świata, podczas której promowała swoje rodzinne miasto, zabierając ze sobą jego flagę. Jej wyprawa objęła kilka kontynentów i najodleglejsze zakątki globu, czyniąc z niej nie tylko osobiste wyzwanie, ale również symboliczny gest promujący Rydułtowy na arenie międzynarodowej.

Podróżniczka odwiedziła między innymi Wietnam i jego metropolię – Sajgon, a także Australię, Nową Zelandię, wyspy Polinezji Francuskiej, w tym Bora Bora, Tahiti i Mooreę. Kolejnymi punktami na mapie były Hawaje, Los Angeles oraz Rzym. W każdym z tych miejsc towarzyszyła jej flaga Rydułtów, stanowiąca znak przywiązania do rodzinnej miejscowości.

Ten niezwykły gest został doceniony przez społeczność lokalną, która z dumą odnotowuje, że symbol Rydułtów dotarł w tak odległe miejsca. Podróż pani Bogumiły Szulc to nie tylko świadectwo pasji i odwagi, ale również forma promocji miasta poprzez osobiste zaangażowanie jego mieszkańców.

Samorząd Rydułtów złożył pani Bogumile gratulacje za imponującą podróż oraz wyrazy uznania za reprezentowanie miasta na świecie. Jej wyprawa pokazuje, że Rydułtowy mogą być obecne wszędzie tam, gdzie docierają ich mieszkańcy.



Historia Śląska – kalendarium (cd)

- 1335 Na mocy układu w Trenczynie Jan Luksemburski zrzeka się praw do korony polskiej, zaś Kazimierz Wielki uznaje prawa króla czeskiego do księstw śląskich.
- 1341–1342 Kazimierz Wielki przejmuje w zastaw Wołczyn, Kluczbork, Byczynę i Namysłów.
- 1345–1348 Wojna polsko-czeska o Śląsk zakończona pokojem w Namysłowie, który potwierdza status quo. Król Karol Luksemburski włącza Śląsk do Korony Czeskiej.
- 1356 Kazimierz Wielki zrzeka się na rzecz Karola IV Luksemburskiego praw do księstwa jaworsko-świdnickiego, Byczyny i Kluczborka.
- 1372 Król Węgier i Polski Ludwik Andegaweński potwierdza rezygnację z roszczeń do Śląska i mianuje Władysława Opolczyka namiestnikiem na Rusi.
- 1382 Władysław Opolczyk funduje klasztor paulinów na Jasnej Górze.
- 1391–1396 Konflikt zbrojny Władysława Opolczyka z królem Polski Władysławem Jagiełłą zakończony kapitulacją księcia i podziałem księstwa opolskiego.
- 1397 Pierwsza wzmianka o Kuźnicy Boguckiej na

[ciąg dalszy na s. 12]



[dalszy ciąg ze s. 11]

terenie dzisiejszych Katowic.

- 1419 Wybuch wojen husyckich w Czechach i na Śląsku.
- 1420 Czescy husyci proponują tron czeski Władysławowi Jagielle, a po jego odmowie – księciu litewskiemu Witoldowi.
- 1421 Na zjeździe książąt w Grodkowie książęta śląscy popierają Zygmunta Luksemburskiego w wojnie z husytami.
- 1422 Prohusycki Zygmunt Korybutowicz zostaje namiestnikiem wielkiego księcia Witolda w Czechach.
- 1423 Po układzie Władysława Jagiełły z Zygmuntem Luksemburskim i interwencji papieża, Witold odwołuje Zygmunta Korybutowicza z Czech.
- 1426 Armia husycka wkracza na Śląsk. Do obozu husyckiego przystępują książęta górnośląscy: Bolesław V Opolski i Bernard Niemodliński.
- 1430 Oddziały husyckie zajmują Gliwice, gdzie władzę przejmuje Zygmunt Korybutowicz.
- 1431–1434 Zygmunt Luksemburski odzyskuje kontrolę nad Śląskiem.
- 1438 Kazimierz Jagiellończyk, syn Władysława Jagiełły, bezskutecznie zabiega o tron czeski po śmierci Zygmunta Luksemburskiego. Polska wyprawa dociera na Śląsk, a Kazimierzowi podporządkowuje się część książąt śląskich. Ostatecznie władcy śląscy

uznają władzę nowego króla czeskiego – Albrechta Habsburga.

- 1443 Biskup Zbigniew Oleśnicki kupuje księstwo siewierskie, które wchodzi w skład dóbr biskupstwa krakowskiego.
- 1456 Król Polski Kazimierz Jagiellończyk nabywa księstwo oświęcimskie i hołduje księstwo zatorskie.
- 1458 Stany czeskie wybierają na króla husytę Jerzego z Podiebradów. Miasta śląskie, z Wrocławiem na czele, opowiadają się przeciw niemu.
- 1462 Kazimierz Jagiellończyk zrzeka się roszczeń do tronu czeskiego, a Jerzy z Podiebradów potwierdza przynależność księstw siewierskiego, zatorskiego i oświęcimskiego do Korony Polskiej.

Ciąg dalszy w kolejnych numerach „Kluki” (zebrał H.M.)

O zdrowiu

Witamina A – właściwości, objawy niedoboru i nadmiaru, źródła

Witamina A, znana również jako retinol, beta-karoten, akseroftol oraz prowitamina A, występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego. W produktach roślinnych znajduje się prowitamina A, tworzona przez grupę związków określanych mianem karotenoidów. Witamina A odgrywa niezwykle ważną rolę w organizmie, dlatego jej obecność w codziennej diecie jest niezbędna.

1. Właściwości witaminy A Witamina A jest niezbędnym składnikiem wielu procesów biologicznych. Uczestniczy m.in. w metabolizmie białek i hormonów steroidowych oraz w tworzeniu rodopsyny – substancji umożliwiającej prawidłowe widzenie.

Wpływa na wzrost organizmu, reguluje rozwój tkanki nabłonkowej i innych komórek, wykazuje działanie przeciwnowotworowe oraz chroni nabłonek układu oddechowego przed drobnoustrojami. Retinol wspomaga odporność, zapobiega infekcjom, utrzymuje prawidłowy stan skóry, paznokci i włosów oraz pomaga zwalczać wirusy i bakterie.

Brak witaminy A powoduje tzw. kurzą ślepotę, czyli trudności z widzeniem po zmierzchu. Bierze ona również udział w budowaniu naturalnej odporności oraz w prawidłowym tworzeniu szkliwa zębowego.

Witamina A rozpuszcza się w tłuszczach i występuje w naturze w dwóch postaciach:

Prowitamina A (alfa- i beta-karoten) – występuje w zielonych i żółtych warzywach; związki te są przekształcane w jelicie w retinol.

Retinol – występuje w produktach pochodzenia

zwierzęcego.

1.1. Właściwości przeciwnowotworowe

Witamina A uczestniczy w przemianach tłuszczów i syntezie białek, wspiera regenerację komórek oraz prawidłowy przebieg procesów wzrostu. Szczególną uwagę zwraca się na jej działanie przeciwnowotworowe – przypisuje się jej rolę w zapobieganiu i spowalnianiu rozwoju nowotworów jelita grubego, piersi, prostaty oraz płuc.

1.2. Wpływ na wzrok

Witamina A wchodzi w skład rodopsyny – barwnika wzrokowego obecnego w pręcikach siatkówki oka. Umożliwia on widzenie przy słabym oświetleniu. Niedobór witaminy A prowadzi do kurzej ślepoty, czyli problemów z widzeniem po zmroku.

1.3. Wpływ na skórę

Witamina A przyspiesza odnowę naskórka, ogranicza utratę wody przez skórę oraz wzmacnia jej barierę ochronną. Wspomaga produkcję kolagenu i elastyny – głównych składników strukturalnych skóry.

Dzięki swoim właściwościom poprawia elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza zmarszczki oraz przebarwienia. Ma również zastosowanie w leczeniu trądziku.

Beta-karoten, jako naturalny filtr przeciwsłoneczny, ogranicza wrażliwość skóry na promieniowanie UV i zmniejsza ryzyko oparzeń.

1.4. Wpływ na gospodarkę hormonalną

Witamina A bierze udział w syntezie kortykosteroidów – hormonów kory nadnerczy, które regulują gospodarkę wodno-elektrolitową, przemianę tłuszczów i węglowodanów oraz wykazują działanie przeciwalergiczne.

Retinol wpływa również na wydzielanie tyroksyny – hormonu tarczycy, który reguluje procesy metaboliczne. Wspomaga utlenianie w tkankach oraz przyspiesza rozkład tłuszczów.

2. Objawy niedoboru witaminy A Do grupy osób szczególnie narażonych na niedobór witaminy A należą: osoby pracujące przy komputerze, palacze, osoby nadużywające alkoholu, kobiety w ciąży oraz osoby starsze.

Niedobór retinolu można rozpoznać na podstawie wyraźnych objawów ze strony organizmu. Do typowych symptomów należą:

- kruche i łamliwe paznokcie,
- suche i łamliwe włosy,
- szorstka skóra,
- wysypki skórne,
- zmniejszony apetyt,
- chroniczne zmęczenie,

- większa podatność na infekcje,
- trądzik i wypryski,
- wysychanie rogówki,
- skłonność do biegunek,
- zahamowanie wzrostu.

Charakterystycznym objawem niedoboru witaminy A są również zaburzenia widzenia, w szczególności po zmroku (kurza ślepota). Inne możliwe objawy to zaburzenia miesiączkowania i płodności u kobiet oraz dzwonienie w uszach u osób starszych.

3. Nadmiar witaminy A We współczesnych czasach coraz częściej sięgamy po suplementy diety zawierające witaminę. Niestety, nadmiar witaminy A może być równie groźny jak jej niedobór. Przewlekłe przyjmowanie nadmiernych dawek retinolu obciąża przede wszystkim wątrobę i może mieć działanie toksyczne.

Do objawów hiperwitaminozy witaminy A należą:

- zażółcenie skóry,
- powiększenie wątroby i śledziony,
- krwawienia z dziąseł,
- suchość i świąd skóry,
- bóle głowy,
- ogólne osłabienie,
- wypadanie włosów,
- nudności i wymioty,
- bóle stawów,
- zmniejszona zawartość wapnia w kościach,
- wady wrodzone u dzieci kobiet cierpiących na hiperwitaminozę w czasie ciąży,
- nadpobudliwość,
- drażliwość.

W skrajnych przypadkach nadmiar witaminy A może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, w tym do zgonu. Długotrwała hiperwitaminoza zwiększa ryzyko:

- wad wrodzonych u płodów,
- udaru mózgu,
- osteoporozy,
- bólów stawowych,
- zaburzeń czynności wątroby.

Z kolei nadmiar beta-karotenu objawia się przebarwieniami skóry – przybiera ona lekko pomarańczowy odcień, szczególnie na dłoniach i stopach.

Źródło: „Witamina A – właściwości, objawy niedoboru i nadmiaru, źródła”, WP abcZdrowie



Moje rozważania

Początek maja istnie letni, a przyroda wyprzedza kalendarz o niemal dwa tygodnie.

Polityczne decyzje również przyspieszyły i wygląda na to, że w tym maju może nastąpić początek rozejmu w wojnie Rosji z Ukrainą. Za dwa tygodnie (piszę te słowa 4 maja) odbędą się wybory. Oby rozstrzygnięcie nastąpiło już w pierwszej turze, ponieważ kilku kandydatów zaprezentowało poglądy, które – niestety – znalazły niemałe poparcie wśród części społeczeństwa, mimo że są one radykalne, a niektóre wręcz antysemitckie, faszystowskie i antyeuropejskie, co kompromituje nasz kraj.

Kwiecień i początek maja (do 9 maja) to tradycyjnie miesiące pamięci narodowej, choć obchody 1-majowe zanikają. W tym roku pojawiła się dodatkowa okazja – obchody 1000-lecia koronacji Bolesława Chrobrego. To dobrze, że o tym wydarzeniu przypominano, bo koronacja ta jest jednym z nielicznych powodów do dumy z piastowskich władców.

Przed Świątami Wielkanocnymi odbyło się wiele imprez, pokazów, wystaw i koncertów związanych z tradycjami świątecznymi. Prezentowano m.in. dekoracje stołów wielkanocnych, oryginalne potrawy, zdobienia, palmy oraz pieśni ludowe i religijne. Niestety, tylko w Rudach Raciborskich zorganizowane wystawy przyciągnęły większą publiczność.

Byliśmy (Nasza Kłika) na koncercie i pokazie świątecznych stołów w pszowskim Domu Kultury. Organizatorzy – zespół „Pszowiki” oraz artystki z klubu „Frywolitki” – dołożyli wszelkich starań, by zachwycić zaproszone zespoły, niestety zawiedli mieszkańcy Pszowa, którzy nie dopisali. Wielka szkoda. Ale nie ma co narzekać – wielu zauważyło, że w tym czasie było tyle interesujących propozycji ze strony organizacji, domów kultury i szkół, że trudno było zdecydować, w czym uczestniczyć.

Otrzymałem też wiele pozytywnych opinii od przyjaciół z Bytomia, którzy byli zdumieni ilością regionalnych inicjatyw w naszym regionie – zwłaszcza w Rydułtowach.

W naszym Towarzystwie Miłośników Rydułtów kobiety wykazują się niesamowitą dynamiką, dzięki projektowi autorstwa pani prezes Alicji Kołodziej. Panie uczestniczą w zajęciach jogi, odbyły się warsztaty florystyczne, a także zajęcia z fotografii ze specjalistą, który pokazywał możliwości aparatów w smartfonach. Trwają także zajęcia taneczne. Ponieważ w TMR nie dysponujemy dużą salą do tańca dla kilkunastoosobowej grupy, ostatnio panie tańczyły z papierowymi pomponami na szpitalnym parkingu. Przechodnie z zaciękaniem obserwowali tańczące pary, komentując, że chyba uruchomiono już oddział psychiatryczny dla kobiet w pobliskim szpitalu.

W przeddzień miejskich uroczystości majowych w siedzibie TMR otwarto wystawę militariów. Liczne i ciekawe eksponaty bojowe z I i II wojny światowej pochodzą z prywatnej kolekcji Łukasza Matuszczyka. Wystawę uroczystie otworzyli wspólnie: właściciel kolekcji, burmistrz Marcin Połomski oraz członek Zarządu Powiatu Arkadiusz Skowron.

Dzięki temu niemal codziennie można odwiedzać naszą siedzibę i zobaczyć m.in. wystawy fotograficzne, Szpitalne Izby Pamięci, Wystawę Militariów, a także samą siedzibę TMR. Panie uczestniczą w kolejnych zajęciach, a panowie zajmują się malowaniem kolejnego pomieszczenia i przygotowują się do występu w Kuźni Raciborskiej (10 maja) oraz do koncertu na Machnikowcu (16 maja) pod hasłem „Z piosenką harcerską i ludową, starą i nową”.

Na rynku młodzi żołnierze z naszych klas wojskowych złożyli przysięgę i przemaszewowali w uroczystym szyku, a nazajutrz w kościele na Orłowcu odbyła się Msza Święta za Ojczyznę, po której miał miejsce bardzo udany piknik militarny.

Niestety, na mszy nie było zbyt wielu mieszkańców, a co gorsza – nie pojawili się ci, którzy mienią się prawdziwymi patriotami i katolikami, a jednocześnie należą do głośnej grupy stale krytykującej działania władz miasta, powiatu i organizacji społecznych.

Henryk Machnik

**Składamy najserdeczniejsze
życzenia urodzinowe
majowym solenizantom!!!**

A są to:

**Jerzy Jankowski, Joanna Maciejewska,
Bernadeta Oślizły, Alojzy Stebel,
Bogusława Jędrońska, Jan Połomski,
Andrzej Pikos, Jan Niedziela,
Regina Kaluża, Arkadiusz Skowron**



Zmieniamy ciepło na dobre

Wszyscy chcemy, by ciepło, z którego korzystamy, pozytywnie wpływało na jakość powietrza w miastach i zasoby naszej planety. Przedsiębiorstwa ciepłownicze inwestują w transformację, tak by do 2050 roku całe dostarczane ciepło było bezemisyjne. Zanim zmieni się technologia, warto już teraz zmienić nawyki i sposób, w jaki ogrzewamy swoje domy. Zadbajmy o nasz komfort, wpuszczając do mieszkania ciepło, które dotychczas się marnowało. Ograniczmy też temperaturę do 20 stopni korzystnych dla zdrowia.

Pobierz poradnik i przekonaj się, jakie to proste.

www.20stopni.pl

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Rydułtowy, ul. Tetmajera 150
tel. 32 72 94 068, 32 72 94 933**

**Poradnie lekarskie prowadzone w ramach
podpisanych kontraktów z NFZ**

Lekarza POZ, Ginekologiczno-położnicza, Dermatologiczna,
Okulistyczna, Laryngologiczna, Leczenia bólu, Neurologiczna,
Urazowo-ortopedyczna, Leczenia uzależnień,
Medycyny paliatywnej, Hospicjum domowe

**Poradnie lekarskie prowadzone w ramach
usług komercyjnych (odpłatnych)**
Alergologiczna dla dzieci, Medycyny pracy



*„Stara Palmiarnia Mimoza” to miejsce, w którym
zadbamy o to, aby Państwa wyjątkowa uroczystość na
zawsze zapisała się w pamięci obecnych na niej osób.
Całkowicie odrestaurowany dziś obiekt, sięgający swoją
historią lat 60tych, od zawsze był kulturalnym centrum
dzielnicy Rybnik-Niedobczyce.*

*Dawna „Kawiarnia Mimoza” mieściła w sobie przepiękną
oranżerię - palmiarnię, do której historii nawiązaliśmy po
renowacji. Organizujemy przyjęcia okolicznościowe,
wigilijki, komunie, wesela, spotkania biznesowe.*

Zapraszamy serdecznie!

Adres:
ul. Józefa Rymera 44,
44-270 Rybnik-Niedobczyce

kontakt: +48 663 937 487

www.starapalmiarnia.pl



**Gabinety Specjalistyczne
na ul. Strzelców Bytomskich 9
w Rydułtowach
służą pomocą tel. +48 691 101 688**

Wizyty prywatne:
Chirurgia, Dermatologia
Urologia, Reumatologia
USG, Doppler, Radiologia
Kosmetologia
Trychologia, Podologia
Poradnia dietetyczna DIETIKON



Wydawca: Towarzystwo Miłośników Rydułtów, Rydułtowy, ul. Plebiscytowa 47, tel. +48 515 828 453; Kolegium Redakcyjne
(tel. +48 514 430 689, +48 510 791 300); Red. Nacz. Joanna Rusok, Z-ca Red. Nacz. M. Stebel, Sekretarz: W. E. Jankowska,
członkowie: H. Machnik, S. Brzęczek, J. Majer, J. Oleś, A. Kołodziej, Ł. Majer, E. Wierzbńska-Kłoska,
e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydultowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: M. Połomski
Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydułtowy, FOTO SYCHA Rydułtowy,
fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia, Monika Marszolik, Kamil Fangor Druk gazety: MZ Druk Radlin