



# KLUKKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 447 / 15 marca 2023

Świat bez kobiety byłby  
jak ogród bez kwiatów



8 marca 2023

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





**Dzień Kobiet w Cafe Finezja w Brzeziu**





Dzień Kobiet w Cafe Finezja w Brzeziu



Dzień Kobiet w Cafe Finezja w Brzeziu

## Sprawozdanie z prac Burmistrza Referat Inwestycji

### POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZKALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

#### Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 6/6a i budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 28

Trwają prace komisji przetargowej celem wyłonienia wykonawcy. W wyznaczonym terminie wpłynęło: siedem ofert cenowych dla budynku przy ul. Gen. Józefa Bema 28 na wartość od 1 505 645,14 zł do 2 137 349,43 zł oraz cztery oferty cenowe dla budynku przy ul. Gen. Józefa Bema 6/6a na wartość od 1 507 818,69 zł do 1 826 024,44 zł.

W przygotowaniu są materiały w celu ogłoszenia postępowania na wybór inspektora nadzoru inwestorskiego.

#### Budynek przy ul. Ofiar Terroru 70 i budynek przy ul. Adama Mickiewicza 6

Trwają prace komisji przetargowej celem wyłonienia wykonawcy. W wyznaczonym terminie wpłynęły po trzy oferty cenowe na wartość: dla budynku przy ul. Ofiar Terroru 70 - od 1 229 143,94 zł do 1 364 506,25 zł. dla budynku przy ul. Adama Mickiewicza 6 - od 952 524,52 zł do 1 170 912,49 zł.

W przygotowaniu są materiały w celu ogłoszenia postępowania na wybór inspektora nadzoru inwestorskiego.

#### Budynek przy ul. Bohaterów Warszawy 38

W dniu 25.01.2023 r. przekazano teren budowy. Wykonawcą robót budowlanych jest Spółdzielnia Rzemieślnicza Wielobranżowa z siedzibą przy ul. Wysokiej 15/17, 44 - 200 Rybnik. Wartość umowy na roboty budowlane: 848 742,14 zł. Termin realizacji robót: 6 miesięcy od zawarcia umowy, tj.: 18.07.2023 r.

W dniu 16.02.2023 r. zawarto umowę na pełnienie funkcji inspektora nadzoru inwestorskiego z firmą „INFOMARK” Markiem Ciućka z siedzibą przy ul. Beskidzkiej 5, 44-200 Rybnik. Wartość umowy na roboty budowlane: 9 800,00 zł

Termin wykonania umowy: 7 miesięcy od dnia zawarcia umowy, tj. 16.09.2023 r.

#### Budynek przy ul. Raciborskiej 242

Trwają roboty budowlane. Wykonawca to Firma Budowlana FACH-BUD Krzysztof Lasyk z siedzibą przy ul. Górskiej 38, 48-130 Kietrz. Stan zaawansowania robót:

- prowadzi się roboty związane z wydzieleniem pomieszczenia wymiennikowni (wykonano tynki na ścianach, prowadzi się roboty związane z układaniem płytek ściennych),

- wykonano zabudowę parapetów wewnętrznych z PCV po wymianie stolarki okiennej,

- wykonano roboty tynkarskie związane z uzupełnieniem tynków na ścianach fundamentowych od strony zachodniej przed wykonaniem izolacji pionowej.

Wartość umowy: 883 201,13 zł. Termin realizacji umowy: 7 miesięcy od dnia ich zawarcia, tj. 5.07.2023 r.

#### Budynek przy ul. Raciborskiej 244

Trwają roboty budowlane. Wykonawca to Firma Budowlana FACH-BUD Krzysztof Lasyk z siedzibą przy ul. Górskiej 38, 48-130 Kietrz.

Stan zaawansowania robót:

- prowadzi się roboty związane z adaptacją pomieszczenia na wymiennikownię (wykonano roboty tynkarskie - tynkowanie sufitu i ścian, wykonano roboty związane z układaniem płytek ściennych, prowadzi się roboty związane z wykonaniem posadzki betonowej)

- prowadzi się obróbkę ościeży okiennych po wymianie stolarki okiennej wewnątrz w mieszkaniach oraz zabudowę parapetów wewnętrznych z PCV

- prowadzi się roboty związane z przebiciami ścian dla wykonania instalacji wodociągowej i c.o. Wartość umowy: 816 963,12 zł. Termin realizacji umowy: 7 miesięcy od dnia ich zawarcia, tj. 5.07.2023 r.

#### Budynek przy ul. Raciborskiej 427

Trwają roboty budowlane. Wykonawca to Firma Budowlana FACH-BUD Krzysztof Lasyk z siedzibą przy ul. Górskiej 38, 48-130 Kietrz. Wykonano roboty tynkarskie w pomieszczeniu wymiennikowni, prowadzi się roboty związane z układaniem płytek ściennych. Wartość umowy: 640 726,61 zł. Termin realizacji umowy: 7 miesięcy od dnia ich zawarcia, tj. 5.07.2023 r. Nadzór inwestorski nad realizacją robót budowlanych dla budynków przy ul. Raciborskiej 242, 244 i 427 prowadzi Studio Połomscy z siedzibą przy ul. Strzelców Bytomskich 38, 44-280 Rydułtowy. Wartość umowy na nadzór inwestorski: 29 433,90 zł

#### Budynek przy ul. Ofiar Terroru 78

Planuje się ponowne ogłoszenie postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych, gdyż w pierwotnym postępowaniu nie wpłynęła żadna oferta.

#### Budynek przy ul. Ofiar Terroru 49

W dniu 10.01.2023 r. podpisano umowę na roboty budowlane z firmą REMONT-EX sp. z o.o., ul. Larysza 11, 44-200 Rybnik. Wartość umowy wynosi 662 506,59 zł brutto. Termin realizacji: do 10.07.2023 r.

Wykonywane są prace przygotowawcze.

W dniu 16.02.2023 r. zawarto umowę na pełnienie funkcji inspektora nadzoru inwestorskiego z firmą „INFOMARK” Markiem Ciućka z siedzibą przy ul. Beskidzkiej 5, 44-200 Rybnik.

Wartość umowy: 8 000,01 zł. Termin wykonania umowy: 7 miesięcy od dnia zawarcia umowy, tj. 16.09.2023 r.

Wartość kosztorysowa zadania pn: „Poprawa efektywności energetycznej w mieszkalnych budynkach komunalnych w Rydułtowach”: 14 980 000,00 zł.

### MODERNIZACJA DROGI OSIEDLE ORŁOWIEC OD BUDYNKU NR 76 DO BUDYNKU NR 94

W wyniku ogłoszonego postępowania na roboty budowlane obejmujące budowę kanalizacji deszczowej, przebudowę muru oporowego oraz remontu drogi wewnętrznej w dniu 2.02.2023 r. złożono siedem ofert cenowych na wykonanie robót budowlanych. Oferty cenowe kształtują się od 1 014 638,08 zł do 1 845 000,00 zł. Trwa badanie ofert.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 885 614,70 zł.

### POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ BUDYNKU KOMUNALNEGO – OSIEDLE KAROLA 21 W RYDUŁTOWACH

Trwają roboty budowlane związane z wykonaniem ocieplenia ścian zewnętrznych, wykonaniem instalacji C.O., roboty budowlane na dachu budynku.

Termin zakończenia robót i zgłoszenia gotowości odbiorowej: do

22.06.2023 r.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 1 741 104,84 zł.

#### **MODERNIZACJA UL. NOWEJ**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Trwają roboty budowlane związane z wykonaniem kanalizacji deszczowej służącej odwodnieniu drogi. Termin realizacji do 13 miesięcy od dnia podpisania umowy, tj. do 13.11.2023 r. Wartość umowy na roboty: 3 963 204,45 zł. Dla przedmiotowego zadania nadzór inwestorski prowadzi Stefan Fiszer prowadzący działalność gospodarczą pn. Impero Stefan Fiszer z Wodzisławia Śląskiego. Wartość nadzoru: 29 697,98 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 4 043 102,00 zł.

#### **MODERNIZACJA UL. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO**

Trwa opracowywanie Programu Funkcjonalno-Użytkowego. Termin wykonania: 28.02.2023 r. Wartość zamówienia: 33 948,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 2 500 000,00 zł.

#### **BUDOWA CENTRUM PRZESIADKOWEGO PRZY UL. OFIAR TERRORU W RYDUŁTOWACH**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Zakończone zostały prace projektowe. Trwa weryfikacja przedstawionej dokumentacji.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 1 402 589,18 zł.

#### **POPRAWA ATRAKCYJNOŚCI ZAMIESZKANIA – ADAPTACJA SZTOLNI ĆWICZEBNEJ NA STRZELNICĘ SPORTOWĄ**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Zakończone zostały prace projektowe. W przygotowaniu są materiały w celu ogłoszenia postępowania na roboty budowlane.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 2 580 570,68 zł.

#### **ZAGOSPODAROWANIE TERENÓW POPRZEMYSŁOWYCH W REJONIE BYŁEGO SZYBU LEON III POD BUDOWĘ OSIEDLA MIESZKANIOWEGO**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Biuro Projektowe ML DESIGN Piotr Lilla, Remigiusz Machej spółka cywilna w dniu 31.01.2023 r. uzyskała decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na podstawie ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych. Projektant przekazał dokumentację projektową. Wartość umowy na prace projektowe: 131 500,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 5 756 620,81 zł

#### **BUDOWA UL. NOWEJ NA ODCINKU OD UL. ORLOWSKIEJ DO UL. STREFA GOSPODARCZA CELEM UDRÓŻNIENIA TERENÓW INWESTYCYJNYCH**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Trwają prace projektowe. Wartość umowy na prace projektowe wraz z pełnieniem nadzoru autorskiego: 185 000,00 zł. W dniu 14.02.2023 r. Wykonawca dokumentacji projektowej zwrócił się z prośbą o zawarcie aneksu terminowego. Trwa analiza zasadności zawarcia w/w aneksu. Termin opracowania dokumentacji upływa z dniem 28.02.2023 r. W ramach inwestycji zostanie opracowana dokumentacja projektowa oraz planuje się nabycie nieruchomości pod budowę drogi.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 558 958,98 zł.

#### **BUDOWA DROGI ŁĄCZĄCEJ UL. RACIBORSKĄ Z UL. GAJOWĄ WRAZ Z MODERNIZACJĄ UL. GAJOWEJ**

Zadanie zostało ujęte do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Trwają prace projektowe. Termin wykonania dokumentacji: 12 miesięcy od daty podpisania umowy, tj. 7.10.2023 r. Inwestycja realizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Termin zakończenia przedmiotu umowy: 25 miesięcy od dnia jej podpisania, tj. 07 listopada 2024 r. Wartość zawartej umowy: 9.712.500,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 10 571 080,00 zł.

#### **BUDOWA ZABEZPIECZEŃ PRZECIWPOWODZIOWYCH NA TERENIE MIASTA RYDUŁTOWY**

Zadanie zostało ujęte do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Trwają prace projektowe. Wykonawcą dokumentacji projektowej jest ALFA Bożena Habrajska z siedzibą w Katowicach. Termin wykonania kompletnej dokumentacji do 18.11.2023 r. Inwestycja realizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Wartość zawartej umowy: 18.149.835,97 zł. Termin zakończenia przedmiotu umowy: 36 miesięcy od dnia jej podpisania, tj. 18.08.2025 r. W pierwszej kolejności planuje się budowę zbiorników retencyjnych podziemnych pod parkingiem przy ul. Fryderyka Chopina.

Wartość kosztorysowa zadania: 19 109 985,97 zł.

#### **OŚWIETLENIE UL. SPOKOJNA**

W dniu 30.01.2023 r. ogłoszono powtórnie zapytanie ofertowe na wykonanie części oświetlenia ul. Spokojnej z terminem składania ofert do 10.02.2023 r. W wyznaczonym terminie złożono 1 ofertę cenową na wykonanie części oświetlenia na kwotę 36 900,00 zł. Wezwano wykonawcę do wyjaśnień. Termin uzupełnienia do dnia 06.03.2023 r.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 64 000,00 zł.

#### **POPRAWA ATRAKCYJNOŚCI GŁÓWNEGO TRAKTU HANDLOWEGO MIASTA POPRZEZ BUDOWĘ PARKU KIESZONKOWEGO PRZY UL. OFIAR TERRORU**

Zadania są ujęte do realizacji w ramach projektu pt. „Rydułtowy - opracowanie dokumentacji w ramach wsparcia rozwoju miast POPT 2014-2020” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej, w ramach Funduszu Spójności, w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014 – 2020. Trwają prace projektowe. Wykonawcą dokumentacji projektowej jest ML Design Piotr Lilla, Remigiusz Machej s.c. z siedzibą przy ul. Cieszyńskiej 226, 44-337 Jastrzębie Zdrój. Przedmiotem zamówienia jest opracowanie kompleksowej dokumentacji projektowej celem budowy parku kieszonkowego w skład której wchodzić będzie: budowa ścieżki pieszej szerokości 2,0 m, budowa oświetlenia parkowego, budowa monitoringu, montaż elementów małej architektury w tym: ścianka wspinaczkowa, tzw. linarium, ławki parkowe z oparciem, kosz na śmieci, inwentaryzacja zieleni na obszarze objętym zamówieniem. W dniu 27.01.2023 r. zawarto aneks terminowy na realizację umowy do dnia 08.05.2023 r. Wartość umowy na prace projektowe: 37 500,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 114 791,80 zł.

#### **PRZEBUDOWA DOJŚCIA DO TOALET NA ROSIE**

Trwają prace projektowe. Wykonawcą dokumentacji projektowej jest ML Design Piotr Lilla, Remigiusz Machej s.c. z siedzibą

przy ul. Cieszyńskiej 226, 44-337 Jastrzębie Zdrój. W dniu 27.01.2023 r. zawarto aneks terminowy na realizację umowy. Termin realizacji umowy: do dnia 28.04.2023 r.

Wartość umowy: 37 500,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 148 282,54 zł.

#### **WODA – NASZE BOGACTWO – BUDOWA ZBIORNIKA RETENCYJNEGO PRZY UL. OBYWATELSKIEJ WRAZ Z UTWORZENIEM PARKU EDUKACYJNEGO**

Zadanie zostało ujęte do realizacji w ramach projektu pt. „Rydułtowy - opracowanie dokumentacji w ramach wsparcia rozwoju miast POPT 2014-2020” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej, w ramach Funduszu Spójności, w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014 – 2020. Wykonano program funkcjonalno – użytkowy. Szacunkowa wartość kosztów realizacji zadania zgodnie z programem funkcjonalno-użytkowym czyli budową zbiornika retencyjnego wraz z utworzeniem parku edukacyjnego i infrastrukturą towarzyszącą: 5 238 900,00 zł.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 3 199 065,33 zł

#### **POPRAWA INFRASTRUKTURY KOMUNIKACYJNEJ DLA POTRZEB SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 Z ODDZIAŁAMI PRZEDSZKOLNYMI W RYDUŁTOWACH**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. W dniu 17.02.2023 r. Wykonawca programu funkcjonalno-użytkowego przekazał komplet dokumentacji. Termin realizacji umowy: do dnia 28.02.2023 r. Wartość umowy: 40 590,00 zł. Zadanie realizowane będzie w formule „zaprojektuj i wybuduj”.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 2 160 000,00 zł.

#### **SŁONECZNY RADLIN I RYDUŁTOWY**

W wyniku ogłoszonego powtórnego przetargu na roboty budowlane w wyznaczonym terminie złożono 2 oferty cenowe na część I obejmującą wykonanie instalacji fotowoltaicznych oraz kolektorów słonecznych na terenie miasta Radlina i Rydułtów od 7 445 902,80 zł do 7 822 390,40 zł. Na część II dotyczącą zaprojektowania i wykonania robót budowlanych obejmujących wykonanie kotłów na biomasę oraz pomp ciepła do c.w.u. na terenie miasta Radlina i Rydułtów złożono 2 oferty cenowe od 3 080 729,40 do 3 515 709,60 zł.

Trwa badanie ofert w przetargu na roboty budowlane oraz sprawowanie nadzoru inwestorskiego.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 4 314 396,96 zł.

#### **WYKONANIE PODNOŚNIKA SCENICZNEGO W BUDYNKU RYDUŁTOWSKIEGO CENTRUM KULTURY „FENIKS”**

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach Programu Rozwoju Lokalnego. W dniu 30.01.2023 r. przesłano do Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej propozycję zmian dotyczących możliwości zakupu przenośnej rampy podjazdowej dla wózków inwalidzkich. Oczekujemy na akceptację przedstawionych zmian.

#### **BUDOWA DROGI ŁĄCZĄCEJ UL. KAZIMIERZA PRZERWY-TETMAJERA Z UL. SKALNĄ WRAZ Z PRZEBUDOWĄ UL. SKALNEJ W RYDUŁTOWACH.**

W dniu 15.02.2023 r. upłynął termin składania ofert na wykonanie robót budowlanych na przedmiotowym zadaniu. W wyznaczonym terminie wpłynęło 8 ofert na kwotę od 2 881

689,37 zł do 7 066 350,00 zł. Trwają prace komisji przetargowej. Termin wykonania zgodnie z projektem umowy: 13 miesięcy od dnia jej zawarcia.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 7 978 408,00 zł.

#### **WYKONANIE KOMPLEKSOWEGO ZEWNĘTRZNEGO TORU PRZESZKÓD NA STADIONIE MIEJSKIM „NAPRZÓD” W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO**

W dniu 17.02.2023 r. na stronie Urzędu Miasta ogłoszono postępowanie ofertowe w celu wyłonienia wykonawcy robót. Zadanie realizowane w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Termin złożenia ofert 28.02.2023 r.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 143 218,74 zł

#### **ZAGOSPODAROWANIE BUDYNKU PO BYLEJ STACJI RATOWNICTWA NA TERENIE POGÓRNICZYM LEON III W RYDUŁTOWACH**

Opracowano zapytanie ofertowe na wykonanie programu funkcjonalno-użytkowego budynku stacji ratownictwa wraz z zagospodarowaniem terenu. Zapytanie ofertowe wysłano do 5 firm. W wyznaczonym terminie składania ofert cenowych tj. do dnia 2.02.2023 r. zostały złożone 3 oferty cenowe od 41 820,00 zł. do 52 275,00 zł. Trwa badanie ofert.

Wartość kosztorysowa inwestycji: 4 000 000,00 zł

### **Kartka z kalendarza luty**



8 III - Międzynarodowy Dzień Kobiet,

18 III 1596r. - król Zygmunt III Waza przeniósł stolicę z Krakowa do Warszawy,

20 III 1921r. - odbył się plebiscyt na Górnym Śląsku,

18 III 1596r. - król Zygmunt III Waza przeniósł stolicę z Krakowa do Warszawy,

17 III 1865r. - urodził się pierwszy prezydent Polski Gabriel Narutowicz,

24 III 1921r. - urodził się ks. Franciszek Blachnicki, budowniczy Domku Maryi i Groty, założyciel ruchu ozaowego „Światło - Życie”.

7 III 1992r. - Rada Miasta Rydułtowy wybrała burmistrza; został nim Zbigniew Seemann, zaś zastępcą Leon Tatura,

w marcu 1996r. otwarto nowy Urząd Pocztowy na ulicy Plebiscytowej,

13 III 1998r. - Rydułtowianka Krystyna Garbas po raz pierwszy reprezentowała miasto w Katowicach na imieninach Krystyn,

w marcu 1999r. ukazał się pierwszy numer miesięcznika „Na Ratuszu”,

28 III 1999r. - ks. arcybiskup Damian Zimoń erygował samodzielną parafię na Kalwarii Pszowskiej,

23 III 2002r. - miał miejsce tragiczny wybuch metanu na naszej kopalni; zginęło 3 górników, 7 było rannych,

4 III 1880 r. - w Drozdowie koło Łomży urodził się ks.

Kazimierz Lutosławski, autor projektu Krzyża Harcerskiego oraz wielu książek o harcerstwie,

5 III - Dzień Teściowej,

21 III 1685r. - urodził się niemiecki kompozytor Jan Sebastian Bach,

6 III 1475r. - urodził się włoski artysta Michał Anioł,

2 III 1918r. - urodził się Józef Burzywoda, płm oraz porucznik Wojska Polskiego, zginął w bitwie pod Monte Casino,

6 III 1999r. - zmarła druhna Jadwiga Jeż - Kupkova,

2 III 1982r. - zmarł hm. Konrad Rezner, komendant Środowiska Rydułtowy.

zebrał Stanisław Brzęczek

## LYSKI SKATEM STOJĄ

Skat to gra karciana, która szczególnie rozpowszechniona jest na Śląsku, na Kaszubach oraz w Niemczech. W Polsce często można spotkać się z nazewnictwem „śląski brydż”. W grze najczęściej biorą udział trzy osoby, przy czym w każdej rozgrywce dwie osoby grają przeciwko jednej, tej która wygrała licytację poprzedzającą daną rozgrywkę. Skat w Gminie Lyski z roku na rok staje się coraz bardziej popularny co z łatwością można zauważyć po ilości uczestników podczas turniejów.

Gmina Lyski nieustannie od kilkunastu lat wspiera skaciarzy, poprzez pomoc w organizacji Turniejów, a także stałą pomoc finansową. Turnieje Skata o Puchar Wójta Gminy Lyski organizowane są dwa razy w roku, zwyczajowo w okresie wiosennym i jesiennym.

Drużyna skaciarzy LKS Lyski liczy 15 graczy. Członkowie LKS Lyski zdobyli tytuł drugiego Drużynowego Wicemistrza Polski. Nasi przedstawiciele uzyskują wysokie miejsca w grze pojedynczej. Tytuł Indywidualnego Mistrza Polski w Skacie w 2022 roku zdobył Łukasz Wojaczek, zawodnik klubu LKS Lyski. Zawodnicy osiągają bardzo dobre wyniki, jest to nieopisany zaszczyt i satysfakcja, a także nieoceniona promocja gminy Lyski.

Wiosenna edycja Turnieju Skata o Puchar Wójta Gminy Lyski odbyła się w dniu 19 lutego. Po zaciętej walce, na pierwszym miejscu uplasował się Pan Werner Madera (KSS MARCEL Radlin), drugie miejsce zajął Pan Marian Pielacz (GKS DĄB Gaszowice), natomiast trzecie miejsce należało do Pana Andrzeja Szweigstil (RELAKS Rzuchów). Z LKS Lyski najwyższe miejsce w turnieju zajął Pan Mirosław Szulik. W wiosennej edycji naszych zmaganiach wystartowała rekordowa ilość aż sześćdziesięciu pięciu zawodników, dziewięcioro z nich reprezentowało barwy LKS Lyski. Kierownikiem turnieju był Pan Józef Wojtyła, z kolei sędzią już tradycyjnie Pan Eugeniusz Cyran.

Od wielu lat wspieramy różne inicjatywy, warto wspomnieć, iż w najbliższym czasie ma zostać wydana zupełnie nowa talia kart do skata i w związku z tym wszystkim jej

miłośnikom z naszego terenu przygotowaliśmy niemałą niespodziankę. Mamy nadzieję, iż w ciągu kilku miesięcy spotkamy się razem z redakcją „Kluki” aby wspólnie przeżyć bardzo miłe chwile z miłośnikami gry, która od zawsze będzie kojarzyła się z Górnym Śląskiem.

Zachęcamy jednocześnie do zapoznania się z galerią zdjęć z różnych wydarzeń związanych ze skatem.



**III Grand Prix Okręgu Śląsk-Południe za 2023 rok.  
Wiosenny Puchar Wójta Gminy Lyski.  
Stoją od lewej: Pielacz Marian (GKS DĄB Gaszowice) II miejsce,  
Gryt Grzegorz - wójt gminy Lyski,  
Madera Werner (KS MARCEL Radlin) I miejsce,  
Szweigstil Andrzej (Relaks Rzuchów) III miejsce.**

## Wele byfju

### Wielki Post w kuchni. 5 potraw wielkopostnych z różnych części Polski

Zastanawiasz się czasem, co dawniej jedzono w Wielkim Poście? Okazuje się, że potrawy spożywane przez nasze babcie i prababce w tym wyjątkowym okresie były zaskakujące oryginalne. Wcale nie chodzi o trudność ich przygotowania czy niezwykłą różnorodność, ale po prostu o ich pyszny smak. Co powiesz na bliny gryczane lub tzw. fajercarze?

Wielki Post to wyjątkowy okres przede wszystkim dla katolików. Trzeba jednak przyznać, że inspirują się nim też osoby, dla których kwestie religijne nie mają tak dużego znaczenia. Rzeczywiście potrawy wielkopostne warto spożywać nie tylko przed Wielkanocą, ale przez cały rok.

Co więcej, ograniczenie spożycia mięsa może mieć bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie. Dziś jednak skupimy się przede wszystkim na tym, co dawniej jedzono w Wielkim Poście. Bezmięsne potrawy mogą okazać się świetną inspiracją do dzisiejszych obiadów, w końcu w prostocie tkwi siła. Dawne dania, choć nie były skomplikowane, to jednak bardzo pożywne i zdrowe. Przygotowywano je z naturalnych składników. Warto do tego powrócić, tym samym ograniczając też właśnie mięso. Sprawdź staropolskie potrawy wielkopostne.

#### Wielki Post - o co w nim chodzi?

Wielki Post ma szczególne znaczenie dla chrześcijan. To okres oczekiwania oraz przygotowywania się do najważniejszych świąt w roku, czyli Świąt Wielkanocnych. W tym okresie chodzi przede wszystkim o przestrzeganie różnego rodzaju reguł.

Podstawową zasadą jest ograniczenie spożycia dań mięsnych. Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową, podczas której należy całkowicie wstrzymać się od jedzenia mięsa. Osoby do 14. roku życia lub po 60. roku życia są zwolnione z tego obowiązku. Wielki Post kończy się tak zwanym Wielkim Piątkiem, podczas którego również należy odstawić potrawy mięsne.

W Wielkim Poście chodzi o odnowę duchową w zgodzie z religijnymi zasadami. Warto by w tym wyjątkowym czasem zainspirowali się także ludzie, którzy nie są wierzący lub nie są praktykującymi chrześcijanami. Ograniczenie ilości spożywanego mięsa może bowiem wpłynąć pozytywnie na zdrowie. To także okres, który może pomóc zbratać nam się z naszą historią. Okazuje się bowiem, że podczas Wielkiego Postu niegdyś spożywano naprawdę ciekawe dania. Dzisiaj wam je przybliżymy.

#### Staropolskie potrawy wielkopostne

Warto pamiętać, że niegdyś Wielki Post wypadał w tak zwanym okresie przednówku. Wówczas skończyły się zgromadzone na zimę zapasy, a żeby zbierać nowe, trzeba było jeszcze trochę poczekać. Ludzie więc siłą rzeczy mogli cierpieć na niedobory jedzenia, ale łatwiej było to

znieść, gdy brało się pod uwagę względy religijne.

W dawnym Wielkim Poście jedzono oczywiście ryby. Był to jednak pokarm dość drogi, więc takie rarytasy rzadko pojawiały się na stołach niezamożnych ludzi. Wyjątkiem były śledzie, ale zazwyczaj tylko bogaci zjadali te lepszej jakości, czyli tak zwane holenderskie.

Znana wielkopostna potrawa to m.in. polewka piwna, często nazywana faramuszką. Jak sama nazwa wskazuje - przyrządza się ją z lekkiego, jasnego piwa, które najpierw było gotowane, a potem przecierane z żytnim chlebem. Dodawano również masło, miód oraz sól. Inne znane danie wielkopostne to oczywiście żur. Przed Wielkim Postem w większości w kuchni przygotowywano zakwasy z mąki żytniej. Sprawdź również inne wielkopostne potrawy regionalne:

#### Bliny gryczane

Niegdyś bardzo znaną potrawą wielkopostną były bliny gryczane. Nazywane są także blinami carycy Katarzyny, gdyż jest to jedna z tradycyjnych potraw rosyjskich. Podstawą ich przygotowania są drożdże oraz mąka gryczana. Niegdyś było to danie przede wszystkim plebejuszy, ale to właśnie caryca Katarzyna Wielka uczyniła z nich potrawę bardzo elegancką i wykwintną. Bliny smażyło się na pożegnanie zimy i pozdrowienie wiosny.

#### Chrzanówka

Chrzanówka, nazywana także krzonówką, to tradycyjna potrawa wielkanocna przygotowywana przede wszystkim w dawnej Małopolsce. W oryginalnej wersji sporządzana jest na Wielkanoc z mięsem albo też ze zwykłą kiełbasą. Przygotowuje się ją jednak również w wersji postnej.

Jak sama nazwa wskazuje, podstawą tego dania jest oczywiście chrzan, który niegdyś bardzo często rósł na polach. Dostyc znaną wersją chrzanówki jest tak zwana krzonówka po orawsku, którą sporządza się na bazie kwasu z kiszzonej kapusty.

#### Fajercarze

Przed wami bardzo wyjątkowe dania kuchni staropolskiej. To placki podawane prosto z blachy. Posmarowane miodem, masłem lub podane z kwaśną śmietaną smakują po prostu wybornie. Nazwa nawiązuje do fajerek w kuchni węglowej, na których wypiekane są placki. Danie to pochodzi z regionalnej Lubelszczyzny.

Często nazywa się je także proziakami czy sodakami. Dla wielu osób fajercarze to smak dzieciństwa. Niejedna babcia z Lubelszczyzny przygotowywała i przygotowuje je w najlepszym wydaniu. Do dzisiaj bowiem w wielu domach przyrządza się te placki. Warto podać je swoim bliskim nie tylko w Wielki Post. Ich przygotowanie nie jest wcale skomplikowane.

#### Postne kotlety rybne

Proste kotlety rybne to danie wielkopostne znane do dzisiaj. Najczęściej przygotowuje się je z fileta ulubionej ryby z dodatkiem cebuli, jajka, czerstwej bułki, masła, natki pietruszki i oczywiście bułki tartej. Sposobów na przygotowanie kotlecików rybnych jest bardzo wiele. Mnóstwo z nich znajdziecie też w naszym serwisie.



**Żur na post**

Żur to niewątpliwie symbol kuchni postnej i staropolskiej. Nie sposób byłoby o nim zapomnieć w tym artykule. W wielu regionach Polski w Wielki Post jadano głównie żur, a zakwas do niego pieczolowicie przygotowywano przed rozpoczęciem tego wyjątkowego okresu w roku.

Dopiero w Wielki Czwartek oraz w Wielką Sobotę kończono jedzenie żuru i śledzi. W wielu regionach Polski praktykowano zwyczaj tak zwanego wybijania żuru. Rozbijano wówczas garnki z żurem, który wcześniej mieszany był z błotem, brudną wodą oraz wapnem. Chodziło o to, aby głośno pożegnać tę najważniejszą potrawę Wielkiego Postu i tym samym właśnie ten okres. Była to też forma zalotów. Garnuszki celowana bowiem w progi domów, w których mieszkały młode panny.

Wielkopostne potrawy regionalne mogą być pyszne i oryginalne. Mnóstwo przepisów i informacji na ich temat znajdziesz w serwisie Smaker.pl. Koniecznie sięgnij po te receptury, by pozytywnie zaskoczyć swoich bliskich i oczywiście także swoje podniebienie.

Tego typu dania sprawdzą się nie tylko w okresie Wielkiego Postu, ale także przez cały rok. Zresztą zawsze zachęcamy do eksperymentów kulinarnych. Potrawy te są bardzo proste w przygotowaniu, a jednocześnie bardzo efektowne. Smacznego Wielkiego Postu.

<https://smaker.pl/informacje-wielki-post-w-kuchni-5-potraw-wielkopostnych-z-roznych-czesci-polski,1903388,a.html>

**Warto wiedzieć**

- Inwestycja Racibórz- Pszczyna. W części ta budowana droga z którą będzie można jeździć do 100km/godz jest gotowa tj na odcinku Rudnik- do skrzyżowania z Piaskową-Rybnicką oraz z Rybnika od ul Wodzisławskiej do Żor Teraz czas na wykonanie 4km odcinka od ul Wodzisławskiej do ul Sportowej(granica z Rydułtami) Roboty mają ruszyć wkrótce po wyłonieniu wykonawcy. Widać wyraźnie ,że rydułtowski odcinek ma realne szanse budowy nie wcześniej jak za 3 lata.
- Czy Wam wiadomo ,że jednym z najstarszych miast na świecie jest Jerycho -(obecnie to siedziba jednego z okręgów Autonomii Palestyńskiej)Miasto istnieje do dziś choć było już zamieszkane kilkanaście tysięcy lat wcześniej. Miasto położone jest w bardzo niekorzystnym terenie ;leży 270 m poniżej poziomu morza, upał, mało opadów ,lecz duże zasoby wody pitnej z tzw „Źródła Eliasza” oraz położenie na szlaku handlowym powodowało ,że do dziś jest atrakcyjne do zamieszkania. O Jerycho możemy przeczytać w Biblii, bo to miasto zdobyli Izraelici przy pomocy grających na trąbach kapłanów i niesionej Arki Przymierza co podobno spowodowało skruszenie murów Jerycho.
- Od tego miesiąca trwają przenosiny sprzętu z

rydułtowskiego szpitala do wyremontowanego budynku szpitala wodzisławskiego. To przenosiny oddziału interny do Wodzisławia. Póki co oddział rehabilitacji zostaje w rydułtowskim szpitalu. Od 1 kwietnia ma ruszyć na nowo w pełnym zakresie pediatria w Rydułtówach. Oddział poprowadzi nadal Ordynator dr, Cichy. Od 1 Maja z kolei w wodzisławskim szpitalu ruszy zawieszony od sierpnia oddział chirurgii.

- Koło Pszczelarzy obchodziło 100 lecie działalności. Główne uroczystości odbyły się w RCK Feniks z zadziwiającą frekwencją pszczelarzy z całego okręgu od Pszczyny,Bielska po Racibórz i Koźle. To pokazuje, że pszczelarstwo nadal cieszy się powodzeniem.
- W tym samym dniu harcerze rydułtowskiego hufca obchodzili 10 lecie powstania filmu ;”U stóp Szarloty”. Przybyli dawni aktorzy i statyści, były kawowe wspominki a potem projekcja filmu, Warto wiedzieć ,że film zdobył niemałą renomę na Śląsku.
- Rejestracja kur. Trochę z niedowierzeniem hodowcy przydomowych kur ,gęsi ,kaczek przyjęli informację, że do 1 kwietnia swoją hodowlę trzeba zarejestrować u Powiatowego Inspektora Weterynarii a potem na elektronicznym formularzu w Agencji Restrukturyzacji Rolnictwa. Po burzy internetowej ,w tym ,ze to bujda bo to przecież „prima aprilis” na razie wstrzymano rejestrację, ale niestety obowiązek rejestracji nadal istnieje i będzie niewątpliwie problemem ,bo od tej chwili hodowca będzie podlegał kontroli weterynaryjnej.
- Kolejne obostrzenia dla górnictwa .Od 1 stycznia 2031 r ma obowiązywać rozporządzenie ;zakazujące uwalnianie metanu do atmosfery z szybów wentylacyjnych powyżej 3 to na tonę wydobywanego węgla na dobę. Takiego rozrzedzonego metanu nie da się wychwycić do przemysłowego wykorzystania a to grozi zamknięciem kilkunastu kopalń gdzie występuje zagrożenie metanowe.

**Składamy najserdeczniejsze  
życzenia urodzinowe  
marcowym solenizantom!!!  
A są to:**

**Zygmunt Aleksy  
Marcin Połomski  
Leon Przybyła  
Joanna Dzierżawa  
Aleksandra Wolner  
Józef Kiliszowski  
Iwona Zientek  
Henryk Machnik  
Maria Włoch  
Stanisław Brzęczek**

**Serdecznie zapraszamy na spotkanie „Zapomniana wojna polsko-czechosłowacka o Śląsk Cieszyński” z roku 1919, w którym udział wezmą Daniel Korbel, doktorant Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach i Tomáš Rusek z Bogumina doktor Uniwersytetu Śląskiego w Opawie.**



ZAPOMNIANA WOJNA  
POLSKO-CZECHOSŁOWACKA  
O ŚLĄSK CIESZYŃSKI

KWIETNIA

2.

2023

15:00 | NIEDZIELA  
DOM PZKO W PIOTROWICACH  
KOŁO KARWINY

SPOTKANIE Z  
DANIELEM KORBELEM  
ORAZ  
TOMÁŠEM RUSKEM

**Chór „Jadwiga” gościem na Dniu Mowy Ojczyściej „ŚWIYNTO ŚLÓŃSKIJ GODKI” w Radlinie**

Mieszany Chór „Jadwiga” działający pod skrzydłami Amatorskiego Ruchu Artystycznego ARA w Wodzisławskim Centrum Kultury 18 lutego br. wystąpił gościnnie w Radlinie podczas Dnia Mowy Ojczyściej „ŚWIYNTO ŚLÓŃSKIJ GODKI” w Miejskim Ośrodku Kultury w Radlinie. Zaprezentował repertuar pieśni w gwarze śląskiej.

Wydarzenie już od wielu wpisuje się na stałe w repertuar MOK Radlin. W tym roku obok występu Chór „Jadwiga” koncert dał zespół Koher. Prócz pokazów muzycznych w programie znalazły się spotkanie literackie oraz tradycyjny konkurs gwary.

Chór działa pod dyrygenturą pana Ryszarda Uhera i pani Donaty Miłowskiej od 104 lat. W przyszłym, 2024 roku świętować będzie Jubileusz 105-lecia, co jest ewenementem na skalę

Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr. „Jadwiga” nosi miano najstarszego chóru okręgu. Prezentuje w swoim repertuarze zarówno pieśni o charakterze religijnym, sakralnym jak i muzykę popularną, rozrywkową. Grupa na co dzień spotyka się i organizuje próby w dzielnicy Wodzisławia Śląskiego Radlin II. Występuje na festiwalach pieśni maryjnych, spotkaniach kolędowych, turniejach chórów mieszanych. Jest rozpoznawalną marką Wodzisławia Śląskiego.

Czas narodzin chóru zbiega się z czasem ponownego uzyskiwania niepodległości przez Polskę. Dla narodu polskiego wszelkie inicjatywy, które miały na celu krzewienie polskości były bardzo ważne, a taką inicjatywą było m.in. tworzenie towarzystw śpiewaczych. Chór krzewił pieśnią słowo i kulturę polską uczestnicząc w corocznych zjazdach śpiewaczych. Pierwszym prezesem po II wojnie światowej został Augustyn Brachmański a zaraz po nim Paweł Kowol, który pełnił tę funkcję przez 50 lat a obecnie jest prezesem honorowym.

- W ubiegłych miesiącach chór „Jadwiga” wystąpił podczas Międzynarodowego Turnieju Chórów im. Mariana Łunarskiego w Radlinie (11.11.2022) oraz podczas styczniowych Wodzisławskim Spotkań Kolędowych (07.01.2023). W najbliższym czasie artystów usłyszymy podczas Festiwalu Pieśni Maryjnych w parafii WNMP w Wodzisławiu Śląskim (20 maja) oraz w Bazylice w Pszowie również z repertuarem pieśni maryjnych. - mówi pan Krystian Brawański, Prezes Okręgu Wodzisławskiego Śląskiego Związku Chórów i Orkiestr

Od 1998 r. patronat nad chórem sprawował Urząd Miasta Wodzisławia Śl. Obecnie zespół tworzy pod skrzydłami ARA, czyli Amatorskiego Ruchu Artystycznego w Wodzisławskim Centrum Kultury. Do chóru można się zapisać. Nabór odbywa się poprzez kontakt telefoniczny 608 426 857 (Ryszard Uher – dyrygent).



## Miraż z WCK otworzył worek z medalami

Emilia Krzystała i Antonina Nowak z wodzisławskiego Mirażu zdobyły brązowy medal podczas Ogólnopolskiego Turnieju Tańca Nowoczesnego Tychy Dance Cup w kategorii duety jazz dorośli. Nagrodzoną choreografię dla tancerek z Wodzisławskiego Centrum Kultury przygotował Tomasz Zbącki.

Miraż zaprezentował się też podczas jubileuszowej, dziesiątej edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Tańca Viverso w Rybniku. I to właśnie tam otworzył worek z medalami. Cztery pierwsze miejsca, cztery drugie lokaty oraz dwa razy trzecie podium – to turniejowe zdobycze grupy.

Pierwsze miejsca zajęły: formacja Show Dance w składzie: Laura Stuka, Nadia Gilner, Wiktoria Bogdanowicz, Emilia Wolny, Ania Kubicz, Karolina Kuś i Karolina Banek w choreografii autorstwa Julii Wolny. Zuzanna Wójtowicz w tańcu klasycznym solo od 16 lat lat w choreografii Evgenii Makeevy-Wyputej. Emilia Krzystała, Antonina Nowak, Zuzanna Wójtowicz, Zuzanna Halfar i Julia Wolny w kategorii Taniec jazzowy grupa 16-26 lat z choreografią Tomasza Zbąckiego. A także Ofelia Sobik w kategorii Taniec jazzowy solo 16-17 lat, do którego choreografię ułożyła Izabela Barska Kaczmarczyk.

Drugie lokaty wywalczyły: Ofelia Sobik, Lena Zmarzły, Hania Łaciok, Wiktoria Sobala i Julia Staszewska w kategorii Show Dance grupy i formacje od 16 lat z choreografią Antoniny Nowak. Anna Kubicz w tańcu klasycznym solo 14-15 lat z choreografią Evgenii Makeevy-Wyputej. W tańcu jazzowym duet 14-15 lat Nadia Gilner, Ofelia Sobik z choreografią Izabeli Barskiej Kaczmarczyk. A także Nadia Gilner w tańcu jazzowym solo 14 lat do którego choreografię ułożyła Julia Lis.

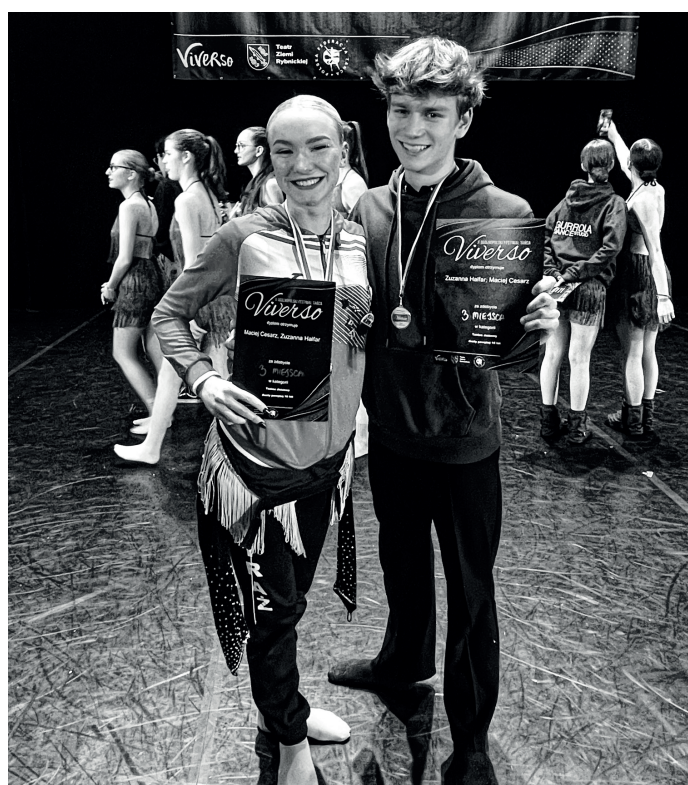
W kategorii taniec jazzowy duet od 16 lat trzecie miejsce wywalczyli Zuzanna Halfar i Maciej Cesarz w choreografii swojego autorstwa. Laura Stuka, Nadia Gilner, Wiktoria Bogdanowicz, Emilia Wolny, Ania Kubicz, Karolina Kuś, Karolina Banek zdobyły też trzecią lokatę w kategorii taniec współczesny grupa 12-15 lat z choreografią Julii Lis.

Oprócz podium Miraż zdobył też dwa szóste miejsca: w kategorii taniec jazzowy duety od 16 lat: Emilia Krzystała, Antonina Nowak, choreograf: Tomasz Zbącki oraz taniec jazzowy grupa 12-15 lat: Laura Stuka, Nadia Gilner, Wiktoria Bogdanowicz, Emilia Wolny, Ania Kubicz, Karolina Kuś, Karolina Banek, choreograf: Izabela Barska- Kaczmarczyk.

Ponadto Laura Stuka uplasowała się na dziewiątym miejscu w kategorii taniec współczesny solo i duet 14 lat a Antonina Łaciok zajęła dziesiątą lokatę w kategorii taniec jazzowy solo 10-11 lat.

- Serdecznie gratuluję zespołowi Miraż wspaniałych osiągnięć. Niezmiennie trzymam kciuki za wszystkie taneczne wyzwania grupy – mówi Katarzyna Rokowska-Szyroki, dyrektorka Wodzisławskiego Centrum Kultury.

Miraż specjalizuje się w tańcu nowoczesnym: show, jazz i modern dance. Na swoim koncie ma wiele wyróżnień i tytułów. Jest kilkakrotnym Mistrzem Polski, wiele razy wyróżniany podczas Mistrzostw Europy i zdobywcą srebrnego i brązowego medalu na Mistrzostwach Świata.



## Wszystko o zdrowiu

Alkohole - wpływ alkoholu na zdrowie, działanie, prawdy i mity, skutki uboczne

Alkohole uchodzą za używki i działają jak środki odurzające. Częste picie alkoholu, szczególnie w dużych ilościach, może prowadzić do uzależnienia. Wiele osób twierdzi jednak, że niewielka ilość alkoholu działa korzystnie na nasz organizm: rozgrzewa, pobudza, poprawia trawienie.

### 1. Alkohol - wpływ alkoholu na zdrowie

Biorąc pod uwagę jedynie układ krążenia, dawka alkoholu pozytywnie wpływająca na serce to jeden do dwóch kieliszków dziennie dla kobiet i jeden do trzech kieliszków dziennie dla mężczyzn, przy zachowaniu jednego dnia w tygodniu bez alkoholu.

Alkohol ma również działanie rakotwórcze. Nadmierne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworu gardła, układu trawiennego, wątroby i piersi. Działanie rakotwórcze alkoholu niweluje jego dobroczynny wpływ na serce. Stosunkowo bezpieczna dawka alkoholu nie powinna przekraczać od jednego do sześciu kieliszków tygodniowo.

W pewnej części alkohol jest przyjmowany bezpośrednio z żołądka do krwi, bez konieczności przebywania długiej drogi przez jelita. Tą drogą przedostaje się do mózgu. Picie wysokoprocentowego alkoholu na pusty żołądek powoduje szybkie wzrastanie poziomu alkoholu we krwi i podchmielenie.

Alkohole niskoprocentowe lub rozcieńczone wodą czy lodem wchłaniają się wolniej. Ważną rolę odgrywa również tempo picia. Jedzenie, szczególnie potrawy tłuste oraz mleko, opóźniają znacznie wchłanianie alkoholu. Natomiast alkohole zawierające cukier i dwutlenek węgla, np. szampan, przyspieszają absorpcję alkoholu do krwi. Szybkość działania alkoholu zależy od nastroju, stanu organizmu i masy ciała.

Najbardziej doceniane jest czerwone wino, które zawiera antyoksydanty i inne składniki pomocne w zapobieganiu wielu chorób. Naukowcy wskazują nawet na przeciwnowotworowe właściwości wina. Nie należy jednak zapominać o tym, że napoje alkoholowe zawierają dużo kalorii i jako takie powinny być wyeliminowane z diety odchudzającej.

Alkohol silnie oddziałuje na mózg i układ nerwowy. Pod wpływem alkoholu ludzie czują się szczęśliwi, łatwiej nawiązują kontakty z innymi i mają mniejsze zahamowania podczas wyrażania swoich myśli. Ujmując rzecz naukowo, alkohol należy do depresantów, co nie oznacza wcale, że wpędza w depresję.

Spowalnia tylko aktywność ośrodkowego układu nerwowego w taki sposób, że informacje wędrują dłużej wzdłuż włókien nerwowych. Po alkoholu ludzie stają się

bardziej odprężeni i zbyt pewni swoich możliwości, przy czym zdolność do reakcji jest obniżona, a mowa staje się bardziej poplątana.

Alkohol wpływa na poczucie równowagi, zmienia gęstość tkanki i płynów w uchu. Im większa ilość wypitego alkoholu, tym większe zmiany, aż do momentu zupełnej utraty poczucia równowagi, co skutkuje zataczaniem się i chwianiem na nogach. Głównym narządem usuwającym alkohol z organizmu jest wątroba, choć czyni to bardzo wolno.

Piwo, wino czy wódka w niezbyt dużych ilościach może przyczyniać się do pobudzenia seksualnego i zwiększać możliwości w łóżku. Zbyt duża dawka alkoholu osłabia jednak mięśnie, w wyniku czego panowie mogą mieć kłopoty z erekcją.

### 2. Alkohol - prawdy i mity

Whisky, podobnie jak wino, jest dobre dla serca. Nieprawda.

To polifenole, silnie działające antyoksydanty, przeciwdziałają przedwczesnemu starzeniu się komórek ciała i pozytywnie wpływają na serce. Szczególnie bogate w polifenole jest czerwone wino. Tymczasem ani białe wino, ani whisky nie zawierają dużej ilości polifenoli. Tylko czerwone wino i to w niewielkich ilościach wspomaga układ krążenia. Wchodzi ono w skład diety śródziemnomorskiej. Ponadto, czerwone wino ma najlepsze działanie przeciwutleniające, jeśli jest pite podczas posiłku.

Alkohol jest tuczący. Prawda.

Alkohol jest bardzo kaloryczny. Zawarte w nim puste kalorie sprzyjają nadwadze i otyłości oraz znacząco zmniejszają skuteczność diet odchudzających. Każdy kieliszek wina to 70 kalorii, co przy spożyciu trzech kieliszków dziennie daje 210 kalorii. Poza tym, alkohol pobudza przemianę zawartego w wątrobie glikogenu w glukozę, tym samym pozbywając organizm łatwo dostępnego źródła energii, dlatego, mimo że alkohol jest bogaty energetycznie, nie zaspokaja apetytu. Przeciwnie – raczej go pobudza.

Alkohol rozgrzewa. Nieprawda.

Alkohol daje fałszywe uczucie ciepła i męczy organizm. Ciepło odczuwane po spożyciu alkoholu wynika z rozszerzenia naczyń krwionośnych, co jest skutkiem działania aldehydu octowego. Gorąco odczuwane jest jednak jedynie na powierzchni ciała, wewnątrz organizm się ochładza. Dlatego picie alkoholu w celu rozgrzania organizmu nie jest dobrym pomysłem. Popularny pogląd, że ludzie umierający w śniegu od wyziębienia mogą być uratowani łykiem brandy, jest mitem. W rzeczywistości alkohol przyspiesza utratę ciepła z organizmu.

### 3. Alkohol - skutki uboczne

Wielu zagrożonych alkoholizmem zatraciło umiejętność umiarkowanego picia i delectowania się alkoholem lub się jej nigdy nie nauczyło. Przejście z picia okazjonalnego, przy którym ceni się odprężające i znoszące zahamowania działanie alkoholu, do picia nałogowego, przy którym ciągle trzeba zwiększać ilość alkoholu, jest płynne. Dotknięci

nałogiem w ogóle nie zauważają przekroczenia granicy.  
Regularna długotrwała konsumpcja alkoholu szkodzi:

- gospodarce witaminowej i gospodarce potasowej w organizmie,
- narządowi trawiennemu i przemianie materii, przede wszystkim wątrobie, trzustce i żołądkowi,
- sercu i naczyniom krwionośnym,
- śluzówkom, na które alkohol działa drażniąco i zapalnie,
- skórze poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych,
- popędowi płciowemu i potencji,
- nerwom obwodowym i komórkom mózgu.

Nadużywanie alkoholu, będące przedpolem do alkoholizmu, prawie zawsze uważane jest za „konsumpcję normalną”. Do tego dochodzi jeszcze błędne mniemanie, że tzw. pijący towarzysko, którzy upijają się wyłącznie w towarzystwie innych, nie są właściwie alkoholowo zagrożeni.

<https://zywienie.abczdrowie.pl/alkohole>

### Kącik poetycki

W marcowym „Kąciku poetyckim”, pragnę w imieniu własnym jak również Grupy Literackiej „Zwrotka”, pożegnać naszego zmarłego kolegę (przyjaciela), Andrzeja Bizonia.

Wiersz dedykowany po śmierci Andrzejowi - Teresa Jagiełło;

Z poetyckim pozdrowieniem  
Ewa Wierzbinska-Kloska

#### Ostatnie pożegnanie

Czas ziemskiej drogi dobiegł końca  
Już nie ma ciebie dzisiaj z nami  
Pewnie uśmiechasz się szczęśliwy  
I spacerujesz z Aniołami

Wierzmy, że dotarłeś dobrze,  
Że rajski ogród twym ogrodem  
Dłonie splatamy z wielką wiarą  
Że się spotkamy kiedyś... potem

Tylko dlaczego serce boli,  
że teraz się pożegnać trzeba  
Ostatni uścisk zimnej dłoni  
I wzrok podąża wprost do nieba

Czy musiał odejść...? nie czas jeszcze  
Po co ci Boże jego dusza  
Miał tutaj tyle do zrobienia  
I nagle tylko pustka... głusza...

Teresa Jagiełło

#### Dolina Kościeliska

szedłem doliną i się bałem  
po bokach skały jedna jest droga  
buty od pyłu i zrozumiałem  
znajdując napis "Nic ponad Boga"

Andrzej Bizoń

Murzasichle 19.07.2022

#### Grzech

kiedyś gwiazdy zgasty  
i słońce razem z nim  
stanąłem u niebios bram

klucze pod wycieraczką

tylko lenistwo nie pozwoliło  
się schylić

Andrzej Bizoń, 28.07.2017

#### Na urodziny córki Bronisławy

dawniej to małe stópki tupały  
przez pokój biegnąc radość czyniły  
teraz dojrzewasz dla wielkiej chwały  
tak twe anioły to ustaliły

by twe rozmowy sens ciągle miały  
sens taki co to wejdzie do celu  
i dziecka wzrok twój wyrozumiały  
był zawsze z tobą pośród trosk wielu

życzenia szczęścia na życie całe  
dzisiaj już mogę tobie napisać  
by życia dobro wcale nie małe  
sny twoje zawsze mogło kołysać

Andrzej Bizoń

#### Na skraju

usiądz na skraju kartki  
między prośbą a spełnieniem  
delikatnością sekundnika  
zostań  
w niekończących się czterech porach roku  
i obejmij mnie twoim tabu

Andrzej Bizoń, 22.05.2014



### Moje rozważania

To oczywiście mój miesiąc bo to kolejna rocznica i osobisty bilans życia .To też zdumienie, że; trwam, nadal niezłe zdrowie mam a najważniejsze ,ze demencja nie dopadła mnie jeszcze całkowicie. Nie ulegam też „sprawdzonym” internetowym informacjom a ta przypadłość jest obecnie wszech ogarniająca. Ludzie bardziej wierzą w zapisy na fb, niż w diagnozy lekarskie czy w oficjalne doniesienia prasowe czy telewizyjne. To nie dziwi ,bo jest powiedzenie; powtórzone kłamstwo 10 razy staje się pewną prawdą a coś jak jest powielone w internecie setki a nawet tysiące razy. Każdy może interpretować przykładowo stwierdzenie; „wojna w Ukrainie to wojna NATO z Rosją przy pomocy ukraińskich żołnierzy” .Wierzyć czy nie ?.Przy tym stwierdzeniu warto zadać pytanie czy równie wielomiliardowa i międzynarodowa pomoc popłynie do udręczonej trzęsieniami Turcji a dodatkowo wojną Syrii? Na” rynku” krajowym mamy nadal bałagan prawny ,wojenka rządzących z Unią Europejską, Niemcami i niezdolność do zmiany prawa co uniemożliwia otrzymanie środków z KPO a dodatkowo milionowe kary za które można by było uratować niejedną setkę chorych dzieci. Jest problem z pogłębioną integracją uchodźców z Ukrainy w całym kraju i dobrze, że powstał Fundusz Solidarnościowy w ramach którego stowarzyszenia poprzez granty mogą spróbować rozwiązać ten problem. Napisaliśmy jako Towarzystwo wnioski i jeśli będzie do realizacji to od 15 maja pomożemy uchodźcom zamieszkałym w Rydułtowach i na terenie gminy Lyski .Maj będzie dla nas niezwykle pracowity bo 19 maja w RCK Feniks obchody XXX-lecia działalności naszego Towarzystwa, a 29 maja w RCK Feniks (od 16,00) Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze. Na 9 czerwca planujemy wycieczkę w okolice Ojcowa. Póki co ,przed nami obchody Dnia Kobiet a kto nie ma świętować jak nie mężczyźni ,więc „ Nasza Klika „,świętować będzie 4 marca w Brzeziu,9 marca w Radlinie-Głożynach a 12 marca na Grabówce w Lubonii. Nie wiem czy zauważyliście zmiany w wydawaniu naszej gazety Kluka ,mniej stron a inny skład gazety ,którą

nieodpłatnie wykonuje Burmistrz Marcin Połomski - Członek naszego Stowarzyszenia - to ogromna finansowa pomoc. Takie pomocowe postawy obecnego Burmistrza i byłych Burmistrzów w innych działaniach; Kornelii Newy, Alfreda Sikory cieszą i jesteśmy z tego dumni. Wyjątkiem jest Zbigniew Seemann, który chyba całkowicie odciął się od naszych rydułtowskich problemów. Zimę mamy lekką, więc problemów z węglem prócz ceny raczej niema a należy spodziewać się, że cena węgla z zakupu przez miasto spadnie i będzie można zrobić zapas na następny jesienny sezon. Zmiany sposobów ogrzewania- podłączenia do sieci gazowniczej czy ciepłowniczej są chwalone i doceniane przez naszych Mieszkańców co publicznie wyraził m. innymi nasz kolega Krystian Gajda. Niepokoją i drażnią nie zagospodarowane pomieszczenia szpitalne ale naprawdę ani nasi Mieszkańcy czy z okolicznych gmin ,nie mogą narzekać na opiekę lekarską. Mamy jednak ośrodki zdrowia z podstawową opieką medyczną, wiele gabinetów specjalistycznych, nawet gabinety z szeroką gamą usług kosmetycznych, gabinety rehabilitacji, laboratoria, a usługi szpitalne niedaleko bo w Wodzisławiu, Raciborzu, Rybniku, Jastrzębiu. O rydułtowskim szpitalu trzeba skończyć marzyć .to musi być w niedalekiej przyszłości placówka opiekuńcza. My jako Obywatele musimy „molestować” Parlamentarzystów Władze powiatowe by tak się stało i dać temu wyraz w nadchodzących wyborach.

H. Machnik

### Wypełniamy roczne zeznania podatkowe PIT 36, PIT 37

Informujemy, że Towarzystwo Miłośników Rydułtów wypełnia nieodpłatnie zeznania podatkowe PIT-y osobom, które zadeklarują 1,5% podatku na cele programowe TMR.

Nasz KRS to: 0000002098

Nasz adres (siedziba TMR-u): 44-280 Rydułtowy,  
ul Plebiscytowa 47, I piętro godz. 9:00-13:00

Przyjmujemy też wpłaty na konto:  
78 8436 0003 0101 0409 2177 0002

W każdy wtorek od godz. 11:00-13:00 odbywają się w siedzibie TMR próby męskiego, regionalnego zespołu „Klika Machnika”. Zainteresowanych mężczyzn zapraszamy.

Kontakt telefoniczny: 604 388 354



# oszczędność w każdym stopniu

Obniżając temperaturę w mieszkaniu oszczędzamy na wielu poziomach jednocześnie. Korzystnie wpływamy na wartość rachunków i dbamy o własne zdrowie. Poza tym, zmniejszając temperaturę, ograniczamy zużycie paliw, w tym węgla, a także redukujemy emisję CO<sub>2</sub>. Dowiedz się więcej o tym, jak oszczędzać ciepło na stronie:

[www.20stopni.pl](http://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  
zadhamy 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](http://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. Wierzińska-Kloska, e-mail: [kluka.tmr@interia.pl](mailto:kluka.tmr@interia.pl); nasza strona: [www.tmr.rydułtowy.pl](http://www.tmr.rydułtowy.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, Druk gazety: MZ Druk Radlin