



KŁUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 418 ISSN 146-9271 miesięcznik 15 październik 2020 2,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0142-6923



Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego



*Tam spędziliśmy
23 września ...*

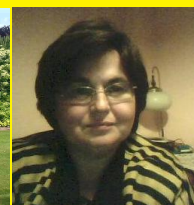


W numerze:

- *Kronika SP3*
- *Wieści z Gminy Lyski*
- *Wele byfija*
- *Fotorelacje z wycieczki*
- *Wokół jabłka*
- *Z życia Miasta*
- *Podania śląskie*
- *Sprawozdanie z prac Burmistrza*
- *Rozważania Prezesa*
- *O zdrowiu*
- *Kalendarium*
- *Poezje*
- *Aktualności*
- *I dużo więcej ...*

Redaktor wydania:
Joanna Rusok

Redaktor wydania:
Janina Oleś



23 września członkowie Towarzystwa Miłośników Rydułtów pojechali na niezwykle ciekawą wycieczkę! Tak opisała ją uczestniczka:

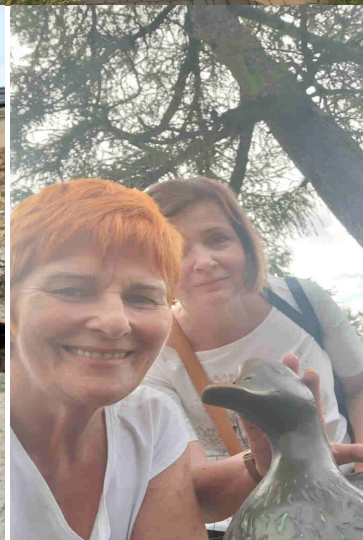
Wycieczka

*Jesień szalała radośnie
słońce rzucało promieniami
jechałam z "duszą na ramieniu"
pełna obaw i wątpliwości.*

*Zaszumiały dalekie kraje
palmami drapiącymi niebo
wzrok zdumionych oczopląsów
skakał z drzewa na drzewo.*

*Nagle - zniknęły niepokoje
wśród życzliwych uśmiechów i gestów
horyzont otworzył podwoje
Wysypał zapachy wrzosów i lasu.*

*I wszystko było jak trzeba
wyliczone zadbane do maksimum
falowało powietrze pod błękitem nieba
na wycieczce wrażeń.*



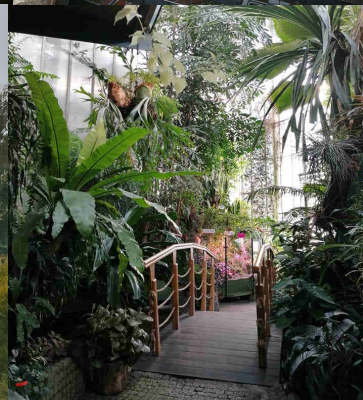
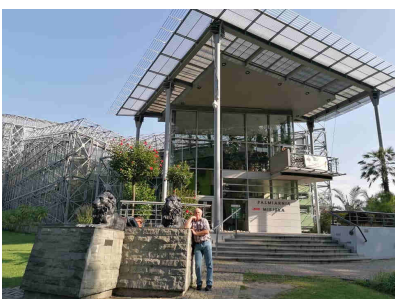
wrzesień 2020

Honorata Sordyl

W czasie tej ekskursji zwiedziliśmy Palmiarnię w Gliwicach, Nadleśnictwo Stara Kuźnia w Kędzierzynie Koźlu oraz zamek w Toszku.

Wycieczkę podsumowaliśmy kawą i ciastem w „Taakiej Rybie” w Suminej, gdzie dzieliliśmy się wrażeniami i zachwytem. Na mnie największe wrażenie zrobił zamek w Toszku, gdzie wcześniej byłam już kilkakrotnie, ale zwiedzanie tego obiektu z przewodnikiem i w takim miłym towarzystwie było niezwykle. Dziękujemy bardzo organizatorom wycieczki, naszemu prezosowi Heńkowi Machnikowi oraz Mariuszowi Steblowi, który dopracował program do perfekcji!

Joanna Rusok



Kronika Szkoły Podstawowej nr 3 w Rydułtowach część 15

Tłumaczył: Gryk Markiewka

Uroczystości obchodzono 100-ną rocznicę urodzin bohatera Teodora Kornera. W przemowie przedstawiono uczniom jego szlachetne czyny do naśladowania. Wezwano również dzieci do dobrej wierności, poświęcenia i miłości do ojczyzny.

Postanowiono, co zostało przyjęte przez dzieci z radością, by Kornerowi złożyć pomnik z nagromadzonych kamieni polnych. Codziennie każde dziecko ma przynieść ze sobą do szkoły jeden kamień polny, dopóki projekt nie zostanie zrealizowany. Bóg niech to sprawi!

Po powrocie z kuracji nauczyciel Kurzeja został namówiony przez przyjaciół, by urządzić uroczystość szkolną, jak w poprzednim roku. Lista została ku zdziwieniu bogato podpisana, po czym mogła rozpocząć się wspomniana uroczystość.

Obecni zostali rozveseleni przez 25 pieśni i 30 deklamacji. Tańce zostały przyjęte z dużym uznaniem. Dyrektor Neutter wyraził uznanie, że dotychczas nie spotkał nigdy u młodzieży czegoś podobnego. Młodzież szkolna była sprawnie obsłużona bułkami, kiebasą, piernikami i pitwem. Wieczorem odbył się przemarsz do kopalni „Leo” przez Rydułtowy, dworzec kolejowy do zaprzyjaźnionej gospody oświetlonej lampionami i pochodniami. O godzinie 9.00 młodzież została zwolniona i teraz rozpoczął się festyn ludowy, trwający do godziny 2-giej rano. Również uroczystość nocna zadowoliła wszystkich.

1 października 1891 doszła do nas żaśmucająca wiadomość. Utraciliśmy naszego dzielnego dobrego szefa. Wiadomość ta potwierdziła się, gdy 30 września nauczyciele zostali zwołani na pożegnanie do Wodzisławia. Oraz, przemarsze z pochodniami itp. świadczyły o miłości jaka powstała pomiędzy przetożonym a podwładnymi. Przemówienia podkreśliły w tym dniu, że tak harmonijne stosunki dotychczas nie istniały. Pobozne życzenia towarzyszyły panu Hagemeyer jako głównemu nauczycielowi gimnazjum w Śremie prowincja Poznań. Owdowiały Powiatowy Inspektorat Szkolny w Wodzisławiu został przekazany dotychczasowemu nauczycielowi seminarium panu Polatzeck z Pyskowie.

Kurzeja

1892

Tegoroczna uroczystość urodzin Jego Majestatu Króla i Cesarza, odbyła się wspólnie w klasie wyższej. Mowę wygłosił pan nauczyciel pomocniczy Kakuza. Śpiewy i recytacje odbywały się na przemian. Uroczystość trwała 1 i 1/2 godziny i została zakończona śpiewnym „Hoch”. Budyneczek szkolny był oflagowany wszelkimi chorągiewkami.

Przeprowadzono tegoroczne egzaminy wielkanocne, przy czym obecni byli wszyscy uczniowie. Z gminy obecny był Botzek. Wynik był dobry, a w przemowie powiatowy inspektor szkolny Polatzeck publicznie pochwalił wysiłek i pilność nauczyciela.

c.d.n

Już jesień za pasem.



Bratkartofle.

Jak sie kierymu śpiycho a mo fest głód, to ni ma co lotać po ty kebaby abo inksze fastfody, ino se samymu narychtować jedzyni fest proste, dobre i najważniejsze

– zdrowe. No jak mało fetu docie, to zdrowe :)

Niy wiela potrzeja tak na prowda. Kożdy, wto mo kartofle i tygiel bydzie sie móg go narychtować.

„W dziyń świyntej Tekli, kartofle bydymy piekli”

Pyrwyj na podzim (czas przed zimą) baby fest się starały.
Kumorki na zima czym yno szło filowały.
Na fachach w krauzach kompoty i marmelady.
Na hokach w kajsterkach wisiały grziby lot parady.
Wele nich w miyszkach pieczki, kamelki i fefermynica (mięta)
W papiórzanych tytkach jondra z bani i skurzica (cynamon).
Gynsina w boncloku z deklym i fet ze szpyrkami.
Cebula, knobloch swionzane w kiczki szpagatami.
Pietruszka, ćwikla, marekwa pioskiym przycierane.
Do wiosny strzimiom tak prziszkyowane.
W pobylonej piwnicy w cebrzyku kapusta udeptano
W drzewianej grodzy kartofle trzymano.

„Żółte listki na brzozie, kartofle majom być w komorze”

Kartofle szlapow nie majom i na nas czekajom! Starka Ciska tak dycki godała – Familijo i somsiadów na kopidła sztelowała.
Fura na miedzy stoła, wele niego waszkorb z jodłym i swojsko gorzoła.
Baby – jedna kole drugi, kopaczkami kartofle wykopywały i do kosza ciepały.
Chopy do fury je snosyli kiej była fol na plac swoziyli.
Bajtł pochały: lotały po rantach, drachy puszczały, szlojdrym w stromiki cyłowały i fojera z naci szykowały.
Prziszol fajrant – wszyscy zmochani przy fojerze siedli.
Kartofle z popiołu ze świyżo zdziałanym masłym jedli.
Rojbry nad fojerom skokały, baby na dekach szłapy sztrekowały.
Kurzu w lufcie było w pierony i woniało piyknie.
Každy był rod, bo kartofli moc i do lata styknie.
Nieskorzi trza było kartofle pozortować: chrule do grodzy wciepować, średni sadzoki na bezrok w brogu sztapłować, małe do futrowanio gowiedzi do parzoka schować.
Na podzim Starka mała porobione na swoich jutrzinach i na dworze. Trza przetrfać zima w zdrowiu i pozjodać co w piwnicy i w komorze.

„Uwarzone z miłościom kartofle lepi smakujom, łód w nerwach smażonego wusztu”

Downij mielimy kupa zortów kartofli – blyscze, szulce, cebulki, kłopcze, kończany, laloszki, lipcówki, modrzoki, rużoki i sałacioki. Terozki Ci, kierzy som tacy eko, to se posadzom dlo siebie troszka i majom. A tym, kierzy ni majom placu i ziymi pozostowo ino lecieć do gyszeftu. Ale tam tyż sie mogom trefić jaki dobre. No, ni ma co za wiela godać, bo sie kiszki niy dowajom pokoju. Trzeja sie brać do roboty.

Co potrzeja:

- trocha kartofli (tela, wiela poradzicie zjeść)
- łomasta
- cybula
- sól, pieprz.

Bierymy sie do roboty:

1. Kiej ni mocie uwarzonych kartofli, kiere łostały po łobie-dzie, to sie jich musicie najprzód łoszkrobać i uwarzić. Niy zapomnijcie sie jich trocha posolić, ale kiej sie tak stanie to ni ma po ptokach. Mogymy posolić aji potym.
2. Kartofle muszom trocha schłodnóć. Poczekejcie trocha.
3. Coby czasu niy mitrynżyć idzie se terozki nakroć cybuli. Ino niy ślimtejcie przy tym fest, co byście mógli dalej warzić.
4. Kartofle pokrejcje na krancki. Cybula wciepnijcie na tygiel, kaj bydziecie mieć zeszkwarzono omasta.
5. Poczekejcie, aż sie cybula trocha zeszkli i wciepnijcie rajn ku nij kartofle.
6. Wszyjsko do kupy pomiynszejcje, nojlypij warzyszkom. Przydejcje sól i pieprz.
7. Kiej bydom trocha brunotne, przeciepnijcie na talyrz.
8. Podowejcie z kiszkom.

Kiej Wom bydzie mało same bratkartofle, możcie się tyż złona-czyć do tego jajco abo wzióć sie z krauzy brateringa.

Rydułtowiczka z krwi i kości

<https://gryfnie.com/kuchnia/warzyny-bratkartofle/>

Wrześniowe wykopki

Ziemniaki sadziło się w kwietniu lub maju. Koń ciągnął *maszynkę* do robienia *rzondków*. Za nim szli ludzie i wsadzali ziemniaki do *brzody*.

Miarą była stopa – ziemniaki sadzono w odległości jednej stopy dorosłej osoby. Kolejna runda *maszynki* zasypywała *sadzoki*. Dla zwiększenia wydajności plonów między ziemniaki *flanowano kwaki*, czyli pikowano brukiew, wykorzystując do tego *kół* (otwornicę – urządzenia gospodarczego do robienia otworów w ziemi przy sadzeniu roślin). *Kwaki* (brukiew) można było jeść na surowo lub gotowane. Liśćmi karmiono na bieżąco króliki i świnię.

Kopanie ziemniaków rozpoczynało się zazwyczaj w drugiej połowie września, kiedy *zieliny* (zioła lub nadziemne pędy ziemniaków) zaczynały już powoli zasychać. Wykopki były z reguły kobiecym zajęciem, chociaż mężczyźni pomagali przy cięższych zadaniach, takich jak: noszenie koszy, zwożenie ziemniaków, kopcowanie. Dużą frajdę podczas wykopków miały także dzieci, które zabierano na pole jako dodatkowe ręce do pracy. Kobiety wykopywały ziemniaki trójzębnymi lub ostrymi *kopaczkami*, czyli motykami.

W późniejszym czasie, kiedy rozpowszechniła się mechanizacja, wykorzystywano specjalne maszyny rolnicze do kopania, ciągnięte przez konia, a później „*karolinkę*” lub traktor.

O ilości zbiorów, smaku i trwałości ziemniaków decyduje głównie odmiana, czyli *zorta* (*odmiana, gatunek*). Popularne kiedyś odmiany dziś wcale nie muszą być najlepsze, ponieważ „*zorta starzeje się*”. Od lat powojennych powszechnie uprawiane na Śląsku były: *akersygi, lyniny, modrole, giewonty, pionierzy, bryzy i astry*.

Wykopane ziemniaki zbierano do wiklinowych koszy, z których wysypywano je do *miecha* (worka) lub na wóz. Przy wykopkach obowiązywała pomoc sąsiedzka – kilku gospodarzy umawiało się co do terminu i kobiety wykopywały ziemniaki razem, po kolei w każdym gospodarstwie, aż do ich zebrania z pól wszystkich współuczestników. Po kilkugodzinnej pracy wszyscy otrzymywali posiłek, np. *ziymioki z kiszkom* (ziemniaki z kwaśnym, zsiadłym mlekiem o konsystencji miękkiej galaretki i świeżym kwaśnym smaku) *abo jajca* (jajka) oraz napoje – *goszki tyj* (gorzka herbata) czy kompot. Wykopane ziemniaki zwożono z pola, wysypywano je na *placu*, po czym następował kolejny etap – przebieranie ziemniaków: duże były do jedzenia (przechowywano je w zimnych piwnicach), te najdrobniejsze przeznaczano na pożywienie dla bydła, natomiast średnie służyły jako *sadzoki* na następny rok i przechowywane były w *brogu*, czyli kopcu.

Wykopki kończyły się rozpalaniem na polu *fojer* (ognisk) z zebranych *zielin*, w popiele których pieczono ziemniaki. Smak i zapach ziemniaków pieczonych w ognisku z dodatkiem świeżego masła i odrobiny soli u niejednej osoby przywołuje wspomnienia z lat beztróskiego dzieciństwa i zabaw w promieniach wrześniowego, zachodzącego słońca.

Kalendarium
Październik

17 X 1849r. - w Paryżu zmarł Fryderyk Chopin,

8 X 1910r. - zmarła Maria Konopnicka,

12 X 1492r. - Krzysztof Kolumb odkrył nowy ląd, zwany później Ameryką,

17 X 1817r. - zmarł Tadeusz Kościuszko,

14 X 2003r. - kompozytor Henryk Mikołaj Górecki w katowickiej Katedrze otrzymał nagrodę "Lux ex Silesia" - "Światło ze Śląska",

13 X 1875r. - w powiecie kluczborskim, w Jakubowicach urodził się pierwszy dyrektor szpitala w Rydułtowach - Georg Emil Nepilly,

2 X 1954r. - zmarł Ludwik Konarzewski senior, założyciel Państwowego Ogniska Plastycznego w Rydułtowach,

8 X 2004r. - zmarł dr Bolesław Lepiarczyk, instruktor ZHP, dyrektor rydułtowskiego szpitala,

1994r. - w październiku cena "Kluki" wynosiła 5.000 zł.,

1997r. - przy ul. Ofiar Terroru otwarto oddział Banku Śląskiego,

1999r. - przy ul. Tetmajera otwarto "praktykę lekarza rodzinnego"; dokonały tego drdr Bożena Konieczny - Freund, Czesława Szymiczek, Maria Malczewska i Maria Szulc,

12 X - 62 urodziny obchodzi Koło Gospodyń Wiejskich w Radoszowach,

24 X 2009r. - w historii ZHP w Rydułtowach po raz trzeci powstał Hufiec Rydułtowy,

30 X 2009r. - pp. Henrykowi Machnikowi i Alojzemu Steblowi Rada Miasta nadała odznaki "Złote Grabie",

1 X 2010r. - Siostry Służebniczki obchodziły 100lecie przybycia do Rydułtów,

w październiku 2000r. - z inicjatywy Akcji Katolickiej przed Kościołem pw. Św. Jerzego ustawiono gablotę z figurą św. Jerzego; poświęcenia dokonał ks. dziekan Bernard Sodzawiczny,

14 X - Dzień Edukacji Narodowej,

26 X 1997r. - zmarł instruktor ZHP Stanisław Tytko, kapitan WP, drużynowy I DH im. Tadeusza Kościuszki w 1931r. „emerytowany nauczyciel,

24 X 1795r. - monarchowie Rosji, Prus i Austrii (a właściwie imperium Habsburgów) uzgodnili wzajemnie traktat, zgodnie z którym przeprowadzili ostatni, pełny, III rozbiór Rzeczypospolitej.

Lucjan Malinowski, autor zbioru, którego fragmenty prezentujemy wybierając się w 1869 roku w słynną podróż etnograficzną na Śląsk poruszał się śladami Józefa Lompy. Byłoby wspaniale, gdyby pamięć o tym wspaniałym Ślązaku nie zaginęła!

Lucjan Feliks Jan Malinowski (ur. 27 maja 1839 w Jaroszewicach, zm. 15 stycznia 1898 w Krakowie) – językoznawca, badacz dialektów śląskich, pierwszy badacz dialektu górnośląskiego, zbieracz i dokumentalista polskiego folkloru, ma szczególny wkład w rozwój regionalizmu, podróżnik, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Akademii Umiejętności, również miłośnik gór. Ma swoją ulicę w Gliwicach.

- *Bajki śląskie* (1884).
- *Studia szląskie. O samogłoskach nosowych w gwarach polskich na Szląsku* (1882)

Wikipedia

Podania

Zbójnicy na Beskidzie

Toż mój staryk szedł do Żywca z dwiema sąsiadami. Ci dwa chcieli sobie kupić po świni, a ten trzeci był masarz. Ten szedł kupować statek, to jest woły.

Przyszli do jednego lasu nad Kamesznicą, na Zieloną. Tak ten mój staryk widział trzech zbójników a skrzyknął:

- Chłopczy, brońcie się!

A wtem przyskoczył jeden z tych zbójników ku niemu a tak go piznął taką palicą, aż kęs od niego odleciał. Ale ten był mocny, tak se z tego nic nie robił, a ze swoimi pieniędzami uciekał aż do Żywca, do miasta. A ci dwa jego sąsiedzi od tych zbójników chyceni zebrali im wszystko, co mieli. I przyszli za nim też do Żywca nieskorej, ale bez pieniędzy.

Ale ten masarz miał tam znanych w Żywcu, pojechał se tam pieniądze i kupił statku, jako mu było trzeba. A przy tym na to nieszczęście jeszcze się to przydało, że jego pies na tym jarmarku skoczył do jednej kozy a potargał ją. Masarz się na tego psa rozgniewał i tak go piznął kijem, że ten pies więcej ku niemu się nie głosił. I poszedł do domu sam. Przód był doma niż ten masarz.

Doma się temu bardzo dziwili, co to za przyczyna, że pies przyszedł, a gazdy nie masz. I byli ciekawi. Aż masarz przyszedł do domu i opowiadał, jako się mu na tej ceście (droga – także ścieżka) darzyło, że jedno nieszczęście szło za drugim na niego.

Zakłętemu wojsku na Czantorii kował konie podkuwa

Raz przyszedł jeden pan do jednego kowala, a prawil mu, coby zrobił trzysta podków na konie a grzebyków, coby ich mógł podkuć; a jak ich narobi, że to on przydzie po niego. Jak narobił, tak przyszedł po niego, zebrali podkowy do miecha i szli do Czantorii. Jak wyszli na wierzch, odewrżyła się ziemia i wleźli tam. A tam popod ziemią jest takowa wielka masztal (stajnia, pomieszczenie dla koni), co tam same konie stoją, a na tych koniach wojacy siedzą, a każdy śpi. Tak mu ten pan prawil, coby poczał od pierwszego aż do ostatniego i te konie pokuł. I on kuł. Jak ostatniego okuł, tak przyszedł ten pan ku niemu a pytał się kowala, co chce za to kucie. On prawil, że co mu da, to weźmie. I on mu nasuł (nawrzucał) końskiego gnoja do miecha. Chłop prawil:

- Ja gnoja do domu nie poniosę, bo go mam doma dość.

Wysuł go i poszedł.

Jak wyszedł na wierzch Czantorii, tak chciał miech jeszcze z tego gnoja wytrzeć. Jak przewrócił ten miech na ręby (na lewą stronę), to było samo złoto i kował się chycił za głowę, a myślał se:

- Czemużech jak też tego wszyckiego nie wziął?

I wrócił się, że powie temu panu, coby mu ten gnój dał, że go weźmie. Ale już nie mógł miejsca najść, kierdy był wleź do ziemi ani (się) nie mógł zbadać, kany to miejsce było, i musiał chłop do domu ze złatem iść.

- *Powieści ludu na Śląsku* Wydawnictwo Literackie, Kraków 1953.

c.d.n

Praca zawodowa

Był uczniem Schleichera, Webera, Srezniewskiego, Curtiusa i Leskiena. W roku 1887 został dyrektorem Seminarium Słowiańskiego. Zajmował się historią języka polskiego w aspekcie porównawczym oraz etymologią i dialektologią polską, prowadził również zajęcia lituanistyczne. Lucjan Malinowski to współzałożyciel pierwszej na ziemiach polskich slawistycznej jednostki naukowo-dydaktycznej, nazwanej Seminarium Filologii Słowiańskiej. Malinowski głosił wykłady z gramatyki porównawczej języka rosyjskiego i małoruskiego (ukraińskiego), które zapoczątkowały dzieje krakowskiej ukrainistyki. Ustalił specjalny alfabet fonetyczny dla precyzyjnego zapisania gwar. W 1869 r., w czasie podróży na Śląsk i Spisz, zgromadził teksty ludowe posiadające ogromną wartość z punktu widzenia folklorystycznego. Przekonał znanego śląskiego historyka, Augustina Weltzla, że twórcowanie mówili po morawsku. Lucjana Malinowskiego historycy nauki nazywają „ojcem polskiej dialektologii”, czego zasadność, poza publikacjami, poświadczają postaci uczniów, m.in. Jana Bystronia, Jana Hanusza, Gustawa Blatta, Stanisława Dobrzyckiego czy Kazimierza Nitscha.

Podróże na Śląsk i Spisz

Zachęcany przez prof. Srezniewskiego, podróżuje w celach naukowych. Trasa śląskich podróży Malinowskiego wiodła w 1869 r. przez blisko sto miejscowości Śląska Górnego i Cieszyńskiego. Na Górnym Śląsku uczony odwiedził wszystkie charakterystyczne regiony, od powiatu pszczyńskiego na południu po okolice Kluczborka na północy i od Bierunia na wschodzie po Głubczyce i wsie podopolskie na zachodzie. Na Śląsku Cieszyńskim młody uczony badaniami objął 20 miejscowości w dolinach Wisły, Olzy i Morawki. Był m.in. w Brennej, Ustroniu, Wiśle i Istebnej. Stąd pojechał do Jabłonkowa, gdzie wpadł w zdumienie, ponieważ jego mieszkańcy porozumiewali się po polsku, słowacku i niemiecku, co wtedy było nie do pomyślenia. Penetrując wsie w dolinie Olzy dotarł aż po Nydek u stóp Czantorii. W ostatniej kolejności odwiedził kilka miejscowości w zachodniej części księstwa cieszyńskiego od Morawki pod Ropiczką po Średnią Suchą. Jako bardzo wnikliwy i krytyczny badacz, zbierał wszystkie swoje materiały gwarowe osobiście, przebywając w terenie ponad trzy miesiące. W przeszło 60 miejscowościach, które odwiedził udało mu się zebrać wiele opowieści i pieśni, które mieściły się na około 25 arkuszach. Śląskie badania z zakresu dialektologii stały się później podstawą doktoratu, obronionego w Lipsku w 1873 r. Praca ta (*Beiträge zur slavischen Dialectologie: Ueber die Oppelnsche Mundart*), wydana w Lipsku w tym samym roku, jest dziś uznawana za pierwszy naukowy opis gwary polskiej na Śląsku. O dialekcie górnośląskim Malinowski pisał jako o „dialekcie słowiańskim” i tak był on klasyfikowany przez niemieckich językoznawców w okresie międzywojennym, natomiast polscy uważali go za część języka polskiego

Niektóre publikacje dotyczące Śląska

- *Zarysy życia ludowego na Śląsku* (1877).
- *Powieści ludu polskiego na Śląsku*, w: „Materiały antropologiczno-archeologiczne i etnograficzne”, Kraków, t. IV/2, s. 3–80 (1900) i t. V/2 s. 3–264 (1901).
- *Powieści ludu na Śląsku* Wydawnictwo Literackie, Kraków 1953.
- Opis: Książka zawiera około stu tekstów wybranych z publikacji z 1900-1901 r.

Jesień nie musi być nudna

Ten przestępny 2020 rok jest niezwykle pod każdym względem :) Impreza, na którą wszystkie panie szykowały się w marcu odbyła się właśnie teraz. Na dodatek ze względów epidemicznych została podzielona na dwie części.

Pierwsze spotkanie członków i sympatyków Towarzystwa odbyło się w kawiarni Willa.

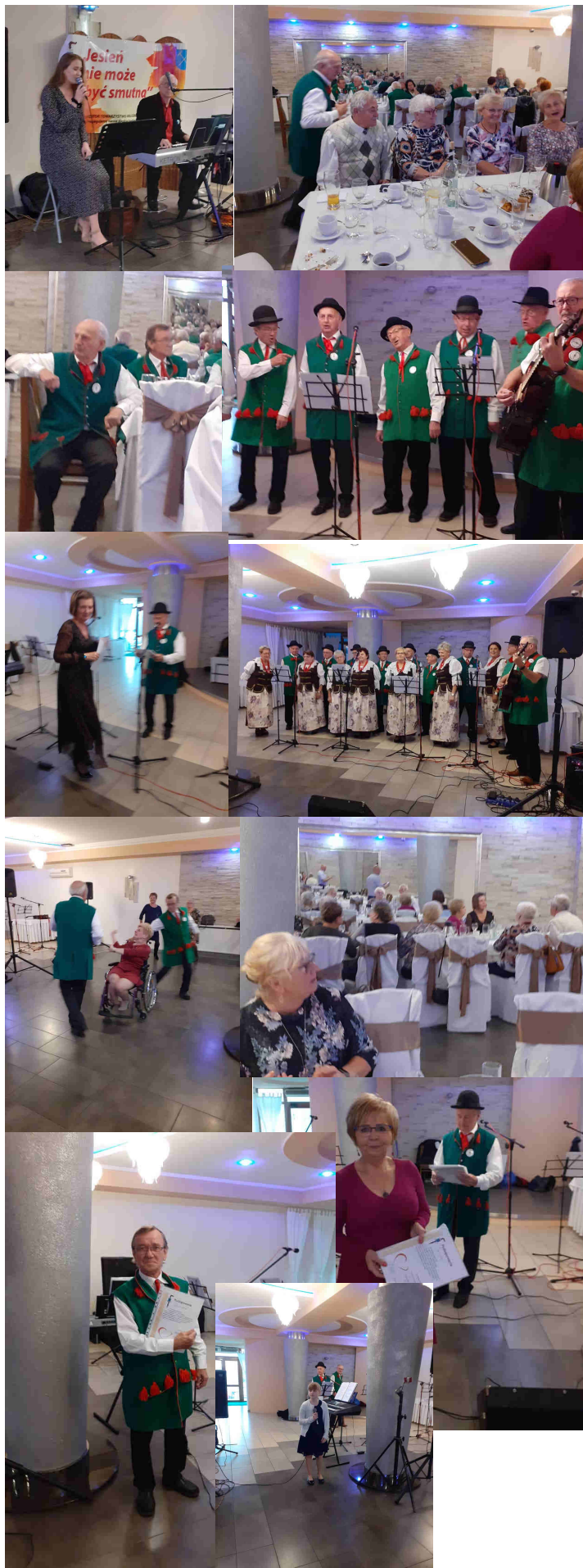
Druga część imprezy odbyła się w „Platinum” 1 października br. Spotkaliśmy się w miłym towarzystwie, przy bardzo dobrej muzyce. Obiad umilały nam występy Czelodki z Sylwią Jakubiec, Henryka Sosny z Pauliną Świerczek zespołu Rzuchowianki z Waldemarem Świerczkiem i oczywiście Kliki Machnika.

W czasie spotkania prezes Towarzystwa Henryk Machnik podziękował obecnym "za wysoką aktywność programowo - organizacyjną w tym szczególnym - pełnym zagrożeń epidemicznych i obostrzeń finansowych okresie roku 2020. Dzięki nadzwyczajnej aktywności udało się przeprowadzić większość zakładanych działań programowych Towarzystwa Miłośników Rydułtów".

Prezes podziękował również nieobecnym przyjaciółom naszego stowarzyszenia, wspierających nas we wszystkich działaniach. Słowa uznania skierował do:

Kornelii Newy
Rity Pielczyk
Bernadety Oślizły
Andrzeja Wyciska
Krzysztofa Kowalika
Grażyny i Romana Guniów
Jana Jargonia
Adelajdy Meisel
Ireny Obiegły
i Krystyny Kuczery.
To było wspaniałe popołudnie!

Joanna Rusok



**SPRAWOZDANIE z PRAC BURMISTRZA
i URZĘDU**

za okres od 17 czerwca 2020r. do 27 sierpnia 2020r.

Referat Inwestycji**1. MODERNIZACJA ULICY OFIAR TERRORU**

Wykonawca robót Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe „TRANSKOM” – Robert Białdyga Jarosław realizuje roboty budowlane.

Wykonano chodnik na ulicy Adama Mickiewicza strona lewa do budynku na skrzyżowaniu z ulicą Ofiar Terroru nr 70 oraz na ulicy Adama Mickiewicza strona prawa do budynku nr 1A. Wykonano roboty uszczelniające na istniejącej studni kanalizacji deszczowej – wykonano zewnętrzną opaskę na styku studni i rury z betonu wodoszczelnego. Dokonano sprawdzenia szczelności studni i istniejącego kanału sanitarnego w obrębie skrzyżowania przez PWiK Wodzisław Śl. Dokonano odpowiednich uszczelnień studni kanalizacji sanitarnej.

Prowadzone są roboty związane z korytowaniem drogi odcinka I.

W dniu 15 lipca 2020 r. zawarto aneks nr 1 na wykonanie robót dodatkowych obejmujących realizację kanalizacji deszczowej o długości 67,75 m oraz kanalizacji sanitarnej o długości 51,00 mb. Wartość robót: 130 365,49 zł.

Wartość robót budowlanych: 4 608 222,40 zł.

Termin wykonania: 30.06.2021 r

2. REWITALIZACJA OSIEDLA KAROLA WRAZ Z UTWORZENIEM MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH PRZY ZBIORNIKU WODNYM MACHNIKOWIEC W RYDUŁTOWACH, w tym:**1) Przebudowa terenu przy zbiorniku wodnym „Machnikowiec” - utworzenie miejsca usług społecznych**

Dokonano odbioru końcowego robót związanych z przebudową terenu przy zbiorniku wodnym „Machnikowiec” – utworzeniu miejsca usług społecznych przy ul. Strzelców Bytomskich w Rydułtowach – etap I. Zgodnie z Prawem budowlanym Miasto dokonało zawiadomienia właściwego organu nadzoru budowlanego o zakończeniu budowy. Do użytkowania ww. terenu „Machnikowca” (w tym teżni) będziemy mogli przystąpić, jeżeli ww. organ nadzoru budowlanego nie zgłosi sprzeciwu w drodze decyzji w terminie 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o zakończeniu robót.

Wartość umowy: 3 769 945,25 zł.

2) Rewitalizacja Osiedla Karola

Wykonawca robót firma Celmar spółka z o.o. z Bytomia wyko-

nała 34 wjazdy do budynków. W trakcie realizacji są 2 wjazdy – wykonano brzoza, wykonywana jest nawierzchnia z kostki brukowej. Wykonano wzmocnienia podłoża w rejonie parkingu przy budynku nr 21, pozostała do wykonania podbudowa na tym zakresie. Wykonano przesła ogrodzeniowe i furtki przy budynkach. W trakcie jest montaż bram przesuwanych.

Na placu zabaw wykonano w 70% obrzeża betonowe. Zdemonstrowano urządzenia zabawowe do regeneracji.

Termin realizacji umowy: 30.11.2020.

Wartość umowy: 3 000 153,10 zł.

W etapie II wykonawca robót budowlanych firma Szczyrba s.c. z Rogowa wykonała chodniki przy budynku nr 17, 18, 19, 20 od strony drogi dojazdowej do ogródków działkowych. Rozpoczęła się realizacja schodów terenowych na wejściach do budynków.

Termin realizacji umowy: 30.11.2020 r.

Wartość robót budowlanych: 593 916,08 zł.

3. PRZEBUDOWA TERENU PRZY ZBIORNIKU WODNYM „MACHNIKOWIEC” CELEM UTWORZENIA MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH – ETAP II

Trwają prace projektowe na opracowanie dokumentacji przebudowy terenu przy zbiorniku wodnym "Machnikowiec" - utworzenie miejsca usług społecznych - etap II, realizowanym w procedurze zaprojektuj i wybuduj.

Wykonawcą jest firma Zakład Produkcyjno-Remontowo-Budowlany Artur Marcinek ul. Długa 61c, 44-373 Wodzisław Śląski.

Terminy przedmiotu umowy:

- uzyskanie pozwolenia na budowę wraz z przekazaniem kompletnej dokumentacji i dokonanie jej odbioru do dnia 30 listopada 2020 r.,
- wykonanie robót budowlanych wraz z uzyskaniem pozwolenia na użytkowanie do dnia 29 kwietnia 2022 r.

Wartość umowy: 1 642 000,00 zł.

- rozbiórki i demontaże:
- wykonanie niezbędnych wycinek roślinności (kolidujących z projektowanymi obiektami),
- roboty budowlane:
- budowa punktu widokowego (plac utwardzony),
- budowa pochylni stanowiącej dojazd do punktu widokowego wraz ze ścianami oporowymi ,
- budowa schodów terenowych,
- budowa/odbudowa (odtworzenie) budynku magazynowo-sanitarnego w miejscu rozebranego budynku magazynowego,
- lokalna przebudowa skarpy (niwelacja terenu),
- wytyczenie i oznakowanie ścieżek biegowych i rowerowych (crossowych),
- wykonanie nawierzchni z kostki szlachetnej,

- wykonanie nawierzchni mineralno-bitumicznych (rolki, nartolorki)
- budowa/montaż elementów małej architektury (urządzenia ścieżki zdrowia),
- zamontowanie tablic informacyjnych przystosowanych dla osób niewidomych i słabowidzących (tablice wykorzystujące pismo punktowe - pismo Braila),
- widownia (3 rzędy) w dolnej części starej widowni amfiteatru,
- schody terenowe i połączenie utwardzonym dojściem ze ścieżką zdrowia,
- instalacje elektryczne amfiteatru - 4 lampy parkowe,
- złącze kablowe zapewniające dostęp do instalacji elektrycznej (gniazda wtykowe) dla realizacji imprez plenerowych.

4. ROZBUDOWA I MODERNIZACJA BUDYNKU URZĘDU MIASTA

Stan zaawansowania robót:

- prowadzone są roboty wykończeniowe,
- prowadzone są roboty związane z montażem instalacji sygnalizacji pożaru,
- trwają roboty związane z zagospodarowaniem terenu przy budynku.

Prowadzone są badania UDT przed wydaniem pierwszej decyzji zezwalającej na eksploatację urządzeń.

Termin realizacji umowy do dnia 30.09.2020 r.

Wartość umowy: 4 405 361,29 zł

5. MODERNIZACJA ULICY ZYGMUNTA KRASIŃSKIEGO

Trwają prace budowlane. Na głównym odcinku zabudowano elementy odwodnienia drogi, w znacznym zakresie krawężniki drogowe, obrzeża betonowe oraz wykonano podbudowę pod docelową nawierzchnię drogi.

Termin realizacji umowy: 30.09.2020 r.

Wartość umowy: 460 917,20 zł

6. PRZYŁĄCZENIE BUDYNKÓW MIESZKALNYCH NA OSIEDLU KAROLA DO CIEPŁOCIĄGU WRAZ Z ICH TERMOMODERNIZACJĄ

W dniu 28.07 br. ogłoszony został przetarg na realizację robót budowlanych związanych z termomodernizacją budynków na Osiedlu Karola oraz przygotowaniem pomieszczenia wymiennikowni w budynku nr 21. Termin składania ofert: 28.08.2020r.

7. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZKALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

Trwają prace projektowe.

1) Budynek przy u. Radoszowskiej 123

W dniu 10.06.2020 r. podpisano z Panem Tomaszem Muzyczuk i Barbarą Muzyczuk prowadzącymi działalność gospodarczą w formie spółki cywilnej pod firmą EKOPROBUD z siedzibą przy ul. Żwirki i Wigury 65, 43-190 Mikołów, umowę

na opracowanie dokumentacji projektowej. W dniu 14.08.2020 r. Projektant złożył do weryfikacji dokumentację projektową.

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.08.2020 r.

2) Budynek przy u. Barwnej 1

W dniu 10.06.2020 r. podpisano z Panem Tomaszem Muzyczuk i Barbarą Muzyczuk prowadzącymi działalność gospodarczą w formie spółki cywilnej pod firmą EKOPROBUD z siedzibą przy ul. Żwirki i Wigury 65, 43-190 Mikołów, umowę na opracowanie dokumentacji projektowej.

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.10.2020 r.

3) Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 103 a

W dniu 10.06.2020 r. podpisano z Panem Tomaszem Muzyczuk i Barbarą Muzyczuk prowadzącymi działalność gospodarczą w formie spółki cywilnej pod firmą EKOPROBUD z siedzibą przy ul. Żwirki i Wigury 65, 43-190 Mikołów, umowę na opracowanie dokumentacji projektowej.

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.08.2020 r.

4) Budynek przy ul. Plebiscytowej 37

W dniu 28.05.2020 r. podpisano z Panem Waldemarem Boberem prowadzącym działalność gospodarczą pod nazwą Studio Architektury Bober Waldemar Bober, 44-310 Radlin, umowę na opracowanie dokumentacji projektowej. W dniu 30.07.2020 r. Projektant przekazał dokumentację projektową.

Wartość umowy : 30 504,00 zł brutto

Termin wykonania : 30.07.2020 r.

8. BUDŻET OBYWATELSKI: Drugie życie – modernizacja placu zabaw przy ul. Traugutta

W dniu 7.08.2020 r. do godziny 14:00 wpłynęła jedna oferta cenowa na wykonanie przedmiotu zamówienia o wartości 18 500,00 zł. Trwa przygotowanie umowy na realizację zamówienia.

9. MODERNIZACJA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2

W dniu 30.08.2020 r. nastąpiło otwarcie ofert w zakresie opracowania dokumentacji projektowej „Modernizacji budynku Szkoły Podstawowej nr 2” w Rydułtowach: wpłynęło 7 ofert cenowych o wartościach brutto od 76 260,00 zł do 262 449,53 zł

Trwa badanie ofert.



Odporność - 9 sposobów na wzmocnienie odporności organizmu

Wzmacnianie odporności warto zacząć wcześniej. Gdy odporność jest obniżona, często łapiesz infekcje, szybko się męczysz, źle sypiasz. Możesz wzmocnić swój układ odpornościowy, stosując się do kilku prostych rad. Oto 9 sposobów na wzmocnienie odporności.

Wzmocnienie odporności jest ważne, by nasz organizm sam mógł się bronić przed wirusami bakteriami i grzybami. Gdy do naszego organizmu wtargną drobnoustroje chorobotwórcze, budzi się układ odpornościowy (układ immunologiczny). Do walki stają białe ciała krwi – limfocyty. Dzięki produkowanym przez siebie związkom chemicznym, czyli przeciwciałom, unieszkodliwiają chorobotwórcze drobnoustroje.

Jak wzmocnić organizm?

Wzmocnienie odporności: sen i wypoczynek

Wzmocnienie odporności: ogranicz używki

Wzmocnienie odporności: hartuj organizm

Wzmocnienie odporności: aktywność fizyczna

Wzmocnienie odporności: dieta

Wzmocnienie odporności: czosnek

Wzmocnienie odporności: zioła

Wzmocnienie odporności: suplementy diety

Jeśli limfocytów jest za mało, walka staje się nierówna. Zarazki mnożą się ponad miarę, co objawia się kaszlem, katarrem, wysoką gorączką, bólami głowy. By do tego nie dopuścić, warto zrobić coś, by wzmocnić naszą armię obronną, czyli układ odpornościowy. Ważne jest to zwłaszcza przed sezonem jesienno-zimowym.

Wzmocnienie odporności: sen i wypoczynek

Przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję. Dlatego nie wolno zarywać nocy, nie dosypiać. Dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie wybudza, wzrasta liczba limfocytów w twoim organizmie. Warto wiedzieć, że powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydzielą się melatonina, która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego.

To zła wiadomość dla tych, którzy pracują w nocy, a odsypiają w dzień. U takich osób poziom melatoniny jest obniżony, co może powodować, że częściej będą się przeziębiali. Kiedy śpisz, w pomieszczeniu powinno być bardzo cicho, bo hałas, nawet niezbyt głośny, ale trwający długo (np. szum urządzeń elektronicznych) zwiększa poziom adrenaliny w organizmie, a to powoduje stres i osłabia odporność.

Odporność organizmu osłabiają też sytuacje stresowe, życie w napięciu. System obronny jest ściśle powiązany z systemem nerwowym. Zdenerwowanie zakłóca ich współpracę. By do tego nie doszło, trzeba codziennie poświęcić trochę czasu na relaks, odprężenie, wyciszenie. Spotkania z przyjaciółmi, wyjścia do teatru czy kina to nie tylko sposób na świetne spędzanie czasu, ale też na... wzmocnienie odporności. Choć narażają cię na potencjalny atak przenoszonych przez innych ludzi wirusów i bakterii, to są też znakomitą treningiem dla układu immunologicznego. W czasie spotkań wypracowuje on bowiem nowe możliwości obrony, stając się jeszcze mocniejszy.

Ogromną moc ma też śmiech. Głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Poza tym śmiech przyczynia się do obniżenia poziomu stresu, który osłabia odporność.

Wzmocnienie odporności: ogranicz używki

Alkohol i papierosy niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanianie (głównie witaminy C) i mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne. Chociaż rzucenie palenia jest trudne, na pewno warto choćby ograniczyć liczbę wypalanych papierosów.

Wzmocnienie odporności: hartuj organizm

Sprawdza się np. brodenie w zimnej wodzie. Trzeba napełnić nią wannę tak, by sięgała do połowy łydek. Po kilkunastu minutach brodenia trzeba stopy dobrze osuszyć i wymasować (można użyć balsamu rozgrzewającego).

Od dawna zalecanym sposobem na hartowanie organizmu jest naprzemienny natrysk. Najpierw ciało polewamy ciepłą wodą (20-30 sekund), a potem chłodną (2-3 sekundy). Różnice temperatur trzeba zwiększać stopniowo i zawsze kończyć zabieg wodą o temperaturze ciała.

Wzmocnienie odporności: aktywność fizyczna

Doskonałą receptą na zwiększenie odporności jest aktywność fizyczna. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy korzystać z wzoru: 3x30x130. Można go przetłumaczyć w następujący sposób – co najmniej 3 razy w tygodniu poświęć 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Nigdy za wiele ruchu na świeżym powietrzu, dlatego warto codziennie energicznie maszerować, np. w drodze do lub z pracy, przez pół godziny.

Jednak choć aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia, nie należy z nią przesadzać – wspomniane 30 minut dziennie wystarczy. Regularne spacerki, rekreacyjne pływanie, słow jogging czy jazda na rowerze wzmocnią odporność i sprawią, że rzadziej będziesz chorować na dolegliwości górnej odcinka układu oddechowego.

Jeśli jednak wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból (czyli popularne zakwasy), twoja odporność nie tylko się nie wzmocni, ale wręcz osłabnie. To dlatego, że oprócz kwasu mlekowego podczas intensywnych ćwiczeń wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka. A stres jest największym wrogiem odporności.

Wzmocnienie odporności: dieta

W diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze), a które – walcząc z wolnymi rodnikami – sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy A, C i E, zawarte m.in. w marchwi, szpinaku, brokułach, pomidorach, papryce (zwłaszcza czerwonej), cytrusach oraz porzeczkach czarnych, czerwonych i truskawkach (także mrożonych).

Pamiętaj o kiszonkach - wzbogacenie codziennego jadłospisu w żywność zawierającą naturalne probiotyki to jeden z lepszych sposobów na zapewnienie sobie zdrowych jelit i... wzmocnienie odporności. W jelitach znajduje się bowiem najwięcej limfocytów, które chronią organizm przed różnymi patogenami. Stąd coraz częściej powtarzane stwierdzenie, że odporność zaczyna się w jelitach. Kiszone ogórki, kapusta kiszona, buraki, kwas chlebowy domowej roboty czy nawet naturalnie fermentowany ocet jabłkowy dostarczają organizmowi miliony bakterii probiotycznych, przywracając równowagę flory bakteryjnej w jelitach. Jednocześnie hamują rozwój patogenów i stymulują układ immunologiczny.

W odpornościowej diecie nie może zabraknąć jogurtu naturalnego z żywymi kulturami bakterii, które pobudzają białe ciała krwi do większej aktywności. Prowadzą jakby ćwiczenia na poligonie, przygotowu-

jąc je do ewentualnej obrony.

Pomocny może być również miód manuka - jego antybakteryjne działanie zostało udowodnione m. in. w przypadku chorób górnych dróg oddechowych, jak infekcje gardła, kaszel, katar, chrypa czy zapalenia zatok.

Grzyby shiitake, jak dowodzą badania amerykańskich naukowców, pobudzają do pracy leukocyty, czyli komórki układu odpornościowego. Dzieje się tak dzięki polisacharydowi o nazwie lentinan. Najlepiej sprawdza się on, gdy przeziębienie dopiero się zaczyna. Co więcej, shiitake mają też dużo witamin i aminokwasów wspomagających immunologiczne zdolności organizmu. Chińskie grzybki świetnie pasują jako dodatek do potraw z ryżu, makaronu, sosów i zup. Można je też suszyć i marynować.

Postaw na zupy - zwłaszcza na te zmiśkowane na krem, do których można dodawać mnóstwo warzyw i przypraw, a wszystkie cenne substancje znajdujące się w jarzynach znajdują się też na twoim talerzu. Zupy kremy sycą i rozgrzewają organizm od środka, a to podczas chłodnych dni jest jednym z czynników zwiększających odporność na przeziębienie. Właściwości rozgrzewające zupy można też podkreślić, dodając ostre przyprawy, np. pieprz cayenne, gałkę muszkatołową, curry, chili czy imbir. Ostre przyprawy mają ponadto właściwości bakteriobójcze i oczyszczające, co wzmacnia układ odpornościowy.

Wzmocnienie odporności: czosnek

Czosnek, mimo zapachu i ostrego smaku, który może drażnić, jest nieporównywalny w oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich i drobnoustrojów chorobotwórczych. Zwłaszcza jedzony na surowo. Roślina ta jest bogata m.in. w białka, węglowodany, witaminę C i PP oraz allicynę, która, prócz charakterystycznego ostrego zapachu, ma działanie bakteriobójcze. Czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego i je zwalcza również dzięki lotnym związkom siarki i olejkom eterycznym.

Najlepiej jeść go z dodatkiem tłuszczu, by nie podrażniał żołądka, i natką pietruszki, która niweluje nieprzyjemny zapach. Najsilniej działa czosnek świeży, a jego moc zwiększa witamina C. Wystarczy 1-2 ząbki dziennie. Jeśli nie tolerujemy zapachu czosnku, zażywajmy go w kapsułkach. Zawierają wszystkie aktywne składniki czosnku.

Wzmocnienie odporności: zioła

Zielarze także dokładają swoje przepisy do recept na odporność. Wydajność systemu immunologicznego podnoszą:

Żeń-szeń

Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu żeń-szenia chińskiego (Panax ginseng) są glikozydy saponinowe – ginsenozydy. Pobudzają do działania limfocyty T, niszczące chorobotwórcze drobnoustroje. Ginsenozydy biorą też udział w przemianach hormonalnych, które regulują odpowiedź organizmu na stres. Ich działanie polega także na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do przyłączania tlenu, co wspomaga zaopatrywanie narządów w tlen. Intensyfikując te procesy żeń-szeń sprawia, że wzrasta ilość energii i zdolność organizmu do wysiłku fizycznego i umysłowego, a także odporność na infekcje i zdolność do ich pokonywania.

Jeżówka purpurowa

Echinacea purpurea, czyli jeżówka lub echinacea, działa przeciwzapalnie i pobudza odporność m.in. w infekcjach dróg oddechowych, grypie, infekcjach grzybiczych, opryszczce. Szczególnie wrażliwe na jej działanie są gronkowce i paciorkowce. Przypuszcza się, że zawarte w niej polisacharydy i kwas chikorowy stymulują aktywność limfocytów T i pobudzają proces fagocytozy, czyli niszczenia i usuwania patogenów przez makrofagi i granulocyty. Zwiększa też wydzielanie przez organizm interferonu, substancji działającej przeciwwirusowo.

WSZYSTKO O ZDROWIU

Aloes

Aloes (Aloe barbadensis) stymuluje odporność na wiele sposobów. Zawiera sporo witamin (A, C, E, B1, B2, kwas foliowy, cholinę, niacynę), niektóre z nich są silnymi przeciwutleniaczami. Dostarcza też wielu cennych minerałów. Ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, pomaga zmniejszyć ilość nieprzyjaznych bakterii w jelicie, utrzymując równowagę jelitowej flory bakteryjnej – to ostatnie jest kluczowe dla odporności. Ponadto polisacharydy zawarte w soku z aloesu pobudzają do działania makrofagi, komórki żerne układu odpornościowego, które niszczą drobnoustroje.

Wiesiołek dwuletni

Olej z nasion wiesiołka (Oenothera biennis) ma wiele zastosowań – od zapobiegania miażdżycy, redukcji stanów zapalnych, leczenia dolegliwości żołądka i jelit, łagodzenia napięcia przedmiesiączkowego i objawów menopauzy, po lecznicze działanie na skórę. Substancją czynną wiesiołka jest kwas gamma-linolenowy (GLA) z grupy omega-6, wpływający m.in. korzystnie na równowagę hormonalną organizmu (co przyczynia się pośrednio do wzmocnienia odporności). Zaobserwowano także, iż kwas GLA jest skuteczny w profilaktyce raka piersi – hamuje aktywność genu odpowiedzialnego za wzrost komórek rakowych.

Czystek

Czystek wspomaga odporność przede wszystkim dzięki wysokiej zawartości polifenoli – silnych przeciwutleniaczy o właściwościach antyoksydacyjnych, czyli neutralizujących wolne rodniki oraz hamujących powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie. Nie ma jednak dowodów, że czystek zwalcza wirusy, jednak w badaniach in vitro (Grecja, Portugalia, Hiszpania) zaobserwowano, że olejek eteryczny uzyskany z liści czystka kreteńskiego wykazuje potencjalne właściwości przeciwbakteryjne i grzybobójcze. Pojedyncze badanie z Lipska udowodniło ponadto, że olejek ten hamuje wzrost bakterii boreliozą.

Wzmocnienie odporności: suplementy diety

Łykaj witaminę D. O ile wiosną i latem nie brakuje jej w organizmie, gdy spędzamy sporo czasu na świeżym powietrzu, o tyle już podczas chłodnych miesięcy roku w naszych szerokościach geograficznych wszyscy cierpimy na jej niedobór. A gdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na grypę i się przeziębic. To dlatego, że wpływa ona bezpośrednio na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z różnymi patogenami.

Od października do maja sięgaj więc po suplementy diety z witaminą D. Wzbogać też codzienne menu w zawierające ją produkty, np. masło, żółtko jajka i tłuste morskie ryby.

Na rynku dostępnych jest także wiele preparatów podnoszących odporność zawierających wyciągi roślinne (czarny bez, echinacea, dzika róża, acerola), rutynę, witaminę C, probiotyki.

Do ich działania należy jednak podchodzić z rezerwą. Skuteczności części tych specyfików nie potwierdzono w rzetelnych badaniach, bywają natomiast przeciwwskazania do ich stosowania i zdarzają się interakcje z innymi substancjami (dotyczy to np. wyciągu z pestek grapefruita). Warto przed ich kupnem i zastosowaniem skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, bo nie tylko nie wspomogą naszej odporności, a jeszcze zaszkodzą.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-odpornosciowy/odpornosc-dziewiec-sposobow-na-wzmocnienie-odpornosci-organizmu-aa-XM32-BdyQ-e6u6.html>

EXPRESOWO Z ŻYCIA MIASTA

Radość była krótka. Ktoś okradł stacje napraw rowerów. Po zaledwie dwóch dniach od informacji o zamontowaniu stacji do naprawy rowerów przy tężni na Machnikowcu w Rydułtowach, zniknęła z nich część sprzętu naprawczego. Miały służyć wszystkim użytkownikom dwóch kółek. Niestety, po zaledwie kilku dniach wandalę zdążyli stacje naprawcze rozebrać na części. Obecnie nie skorzysta z nich nikt, bo sprzęt został rozkradziony. Elementy zostaną zakupione i uzupełnione, lecz władze miasta zastanawiają się - na jak długo?

- To oznaka bezmyślności i wandalizmu, która powinna być zdecydowanie napiętnowana. Każda szkoda, którą trzeba naprawić to dodatkowy, nieprzewidziany koszt dla miasta, który zostaje pokryty m. in. z naszych pieniędzy. Jeżeli w przyszłości byłibyście Państwo świadkami podobnych zdarzeń to wystarczy telefon z powiadomieniem Policji. O swoje miasto musimy zadbać sami, nikt za nas tego nie robi - czytamy w oświadczeniu wydanym przez miasto Rydułtowy na ich oficjalnym profilu Facebook. 17.09.2020

Mieszkańcy mogą pytać o Czyste Powietrze. 24 września o godz. 17.00 w Rydułtowskim Centrum Kultury „Feniks” odbyło się spotkanie dla mieszkańców zainteresowanych programem „Czyste Powietrze”. Wydarzenie zorganizowane zostało przez władze miasta wraz ze Stowarzyszeniem „Zdrowe Rydułtowy”, które prowadził punkt informacyjny programu „Czyste Powietrze” na terenie [ROSIR](#). Spotkanie było otwarte dla wszystkich zainteresowanych mieszkańców. Członkowie Stowarzyszenia, szczegółowo omówili zasady uzyskania dofinansowania ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach oraz poprowadzą warsztaty dotyczące przygotowania wniosku o dofinansowanie. Warto dodać, że w sobotę, 19 września Rydułtowy po raz kolejny odwiedziło mobilne biuro programu Czyste Powietrze, w związku z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców wnioskami o dofinansowanie. Tym razem bus WFOŚiGW przyjechał przed remizę OSP Radoszowy, gdzie pracownicy funduszu służyli mieszkańcom informacjami i pomagali w złożeniu wniosków. 24.09.2020

SENIORIADA w Rydułtowach. 26 września od godz. 9.00 na hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 1 w Rydułtowach odbyły się zawody dla seniorów w formie rywalizacji sportowej. Była to pierwsza edycja SENIORIADY - wydarzenia, które być może wpisać się w stały harmonogram imprez w Rydułtowach. - *Dzięki temu przedsięwzięciu chcemy zainspirować grupę min. 50 osób (seniorów i ich rodzin) do wspólnego, aktywnego spędzania czasu wolnego. Jednocześnie chcemy aby uczestnicy SENIORADY zachęcali społeczność lokalną naszego miasta do podejmowania aktywności ruchowej* - informują organizatorzy SENIORIADY ze stowarzyszenia Moje Miasto. SENIORADA 2020 jest działaniem w ramach projektu Stowarzyszenia MOJE MIASTO pn

"Rydułtowska Akademia Aktywnego Seniora 60+" współfinansowanego z środków rządowego programu ASOS 2014-2020. W sportowych zmaganiach w hali sportowej SP1 udział wzięło ponad 40 osób. Seniorzy zmierzali się w kilku konkurencjach sportowych, a najlepsi otrzymali puchary za zajęcie miejsc od 1 do 6. Wszyscy uczestnicy zostali uhonorowani medalami za udział.

Zwycięzcy Senioriady 2020 w Rydułtowach:

1. Zuzanna Karasek
2. Renata Kopka
3. Danuta Malina
4. Bernadeta Hacukiewicz
5. Adam Cichoń
6. Elżbieta Urbańczyk



Gęsty dym wydobywał się z piwnicy przy Ligonii w Rydułtowach. Strażacy i policjanci interweniowali w Rydułtowach przy ul. Ligonii, gdzie 23 września po godz. 22.00 mieszkańców zaniepokoił gęsty dym na klatce schodowej. Mundurowi pojechali na miejsce zdarzenia i potwierdzili zgłoszenie, bo na klatce było sporo dymu. Okazało się, że wydobywa się on z pomieszczenia piwnicznego. Część mieszkańców wyszła z budynku przed przyjazdem strażaków, jednak nie było konieczności przeprowadzenia ewakuacji. Strażacy oddymili pomieszczenia i ugasili zarzewie pożaru w piwnicy. Po oddymieniu sprawdzili jeszcze atmosferę w budynku pod kątem wystąpienia tlenku węgla, jednak mierniki nie potwierdziły obecności trującego gazu. Okoliczności zdarzenia badają teraz policjanci. Przyczyna pożaru na razie nie została wskazana.

Kradną na cmentarzu, więc będą go zamykać na klucz. W związku z tym, że na cmentarzu przy ul. Spokojnej w Rydułtowach ostatnio nasiliła się plaga kradzieży kwiatów i zniczy oraz zdarzają się tam inne sytuacje niezwiązane z charakterem tego miejsca i szacunkiem jaki winniśmy o k a z y w a ć zmarłym, dlatego, wzorem innych cmentarzy, będzie on zamykany po zmroku i o t w i e r a n y dopiero rano. 28.09.2020



Znów zatrzęsło w regionie. Powodem tąpnięcia w KWK Rydułtowy. Mieszkańcy regionu po godz. 9.00 we wtorek 29 września odczuli dwa silne wstrząsy w odstępie ok. pół godziny. Powodem była eksploatacja na KWK Rydułtowy. Pierwszy wstrząs miał miejsce w rejonie ściany III w pokładzie 713. Po drugim wstrząsie do PGG dotarły cztery zgłoszenia o szkodach powstałych na powierzchni. Prace na ścianie zostały przerwane, ale nikt nie odniósł obrażeń. To, że się trzęsie w Rydułtowach to wiemy i już się przyzwyczailiśmy. Ale ostatnio zdaje się, że jakoś częściej się to

zdarza. Za chwilę będziemy mieszkać w popękanych domach, a niektóre w ogóle nie będą stały do pionu - uskarża się pan Adam, 29.09.2020

Dworzec w Rydułtowach miejscem, które zawstydza. Ostatnio sporo piszemy o nowym terenie rekreacyjnym przy Machnikowcu, który stał się perełką Rydułtów, a także o innych inwestycjach w mieście, m.in. na Osiedlu Karola. Warto jednak podkreślić, że są miejsca, których mieszkańcy po prostu się wstydzą. Jak w każdej miejscowości,

także w Rydułtowach, są obiekty, przy których najlepiej odwrócić wzrok. To, co kiedyś wyglądało ładnie i funkcjonowało, dzisiaj niestety stra-



szy. Tak jest np. z dworcem kolejowym w Rydułtowach, który od lat niszczeje. Dzisiaj mógłby być tłem dla filmu o końcu świata. Odrażające graffiti pokrywa wszystkie ściany, od ziemi do wysokości, na którą sięga ręka graficjarza. Bohomazami pokryte są także skrzynki elektryczne, schody, beton. Część szyb powybijano, a niektóre okna są zamurwane. Obecnie dworzec jest własnością miejską, jednak ze względu na brak środków, na razie nic się tam nie dzieje. Jakie są plany miasta na budynek dworca i teren przyległy? Jak udało nam się dowiedzieć, obecny obiekt nie ma przed sobą przyszłości. Po analizach możliwości remontowych miasto potwierdziło tylko to, co przewidywano od lat. W wyniku bliskiego położenia budynku przy torach i drganiach wywołanych przejazdami pociągów, zniszczenia są tak duże, że dworzec nadaje się tylko do wyburzenia. Jak zapewnił nas sekretarz Rydułtów [Krzysztof Jędróška](#), miasto chce tu wybudować nowy dworzec. Jeśli uda się pozyskać środki zewnętrzne w ramach Programu Rozwój Lokalny, miałyby to być centrum przesiadkowe, łączące różne środki transportu. O tym, czy środki na ten cel udało się pozyskać, dowiemy się w połowie 2021 roku. Jeśli to się uda, do 2024 roku obiekt powinien być gotowy. A na razie mieszkańcy Rydułtów muszą uzbroić się w cierpliwość i tolerować ruinę. 01.10.2020

Śmiertelny wypadek na Bema w Rydułtowach. Około godz. 19.00 w poniedziałek 5 października na ul. Bema w Rydułtowach doszło do śmiertelnego wypadku. Potrącona została kobieta. Do wypadku doszło na przejściu dla pieszych niedaleko marketu Lidl. Na miejsce wezwano służby ratownicze, strażaków, karetkę i policjantów. Mimo starań ratowników kobiety nie udało się uratować. Policja bada okoliczności wypadku. Poszkodowana to kobieta w wieku 68 lat. Jak informuje prokurator rejonowy w Wodzisławiu Śląskim Marcin Felsztyński, na razie śledczy zapoznają się z materiałem dowodowym, aby przeanalizować okoliczności wypadku. Dla dobra śledztwa szczegółowe informacje o wypadku na razie nie są udzielane. Jak udało nam się ustalić, zgłoszenie o wypadku dotarło do komendy PSP w Wodzisławiu Śląskim o godz. 19.01. Pierwsi na miejscu zdarzenia byli strażacy z JRG Rydułtowy,

którzy zatrzymali ruch pojazdów i udzielili kwalifikowanej pierwszej pomocy poszkodowanej oraz rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem defibrylatora AED. Resuscytację przejęli przybyli na miejsce ratownicy pogotowia ratunkowego, a strażacy pomagali im w dalszych czynnościach medycznych. Niestety ostatecznie nie udało się przywrócić funkcji życiowych poszkodowanej. Warto dodać, że nie był to jedyny wypadek tego dnia. Wcześniej, około godz. 9.00 policjanci, strażacy i służby medyczne działali również w Markłowicach na ul. Szymanowskiego, gdzie zderzyły się trzy samochody osobowe i poszkodowana została kobieta w wieku 39 lat. 06.10.2020

Rydułtowy – zmiany na dwóch liniach. Korekta na trasie obowiązującego objazdu W Rydułtowach ciągle obowiązuje tymczasowy rozkład jazdy spowodowany remontem skrzyżowania ul. Ofiar Terroru z ul. Mickiewicza. Od października, MZK w porozumieniu z władzami miasta, wprowadził na tej trasie korekty.

Linia 222

W kursach z Wodzisławia trasa objazdu poprowadzona jest od przystanku „Rydułtowy Bohaterów Warszawy Orłowska” ulicami: Bohaterów Warszawy, Tetmajera, Leona do przystanku „KWK Rydułtowy”. Tutaj autobusy zawracają i następnie jadą ulicami: Leona, Tetmajera, Plebiscytową do przystanku „Plebiscytowa Szpital”. Dalej po trasie. W kursach powrotnych odwrotnie. W tym wariantcie objazdu, na trasie dojazdowej do „KWK Rydułtowy” wyłączone z obsługi są przystanki: „Rydułtowy Ofiar Terroru”, „Rydułtowy Ośr. Zdrowia” i „Bema Market”.

Linia 224

W kursach w kierunku przystanku „Rydułtowy Bednorz” objazd rozpoczyna się od przystanku „KWK Rydułtowy” ul. Obywatelską. Autobusy przejeżdżają przez parking na osiedlu Orłowiec i jadą do przystanku „Rydułtowy Orłowiec”, następnie ul. Raciborską do przystanku „Rydułtowy Kowalski”. Dalej po trasie bez zmian. Z obsługi wyłączony jest przystanek „Rydułtowy Mickiewicza”.

Kurs z Wodzisławia o godz. 11.00 poprowadzony jest nieco inną trasą. Do przystanku „Rydułtowy Rynek” autobusy jadą bezpośrednio ulicą Traugutta do przystanku „Rydułtowy Traugutta Granica”. Z obsługi wyłączone są przystanki: „Rydułtowy Plebiscytowa Szpital”, „Tetmajera”, „Ośrodek Zdrowia” i „Bema Market”.

Autobusy jadące w kierunku przystanku „Rydułtowy Orłowiec Pętla” rozpoczynają objazd od przystanku „KWK Rydułtowy”. Dalej jadą ul. Obywatelską do parkingu na osiedlu Orłowiec. Z obsługi wyłączony jest przystanek „Mickiewicza”.

W związku ze zmianą trasy sobotniego kursu o godz. 19.25, zmianie ulega również schemat objazdu. Poprowadzony jest od przystanku „KWK Rydułtowy” ulicą Tetmajera do przystanku „Rydułtowy Rynek”. Z obsługi wyłączone są przystanki: „Rydułtowy Ośrodek Zdrowia” i „Rydułtowy Bema Market”. 06.10.2020

Burmistrz Miasta Rydułtowy przypomina, iż niezamożni studenci z Rydułtów mogą otrzymywać z budżetu gminy stypendia - socjalne lub naukowe. Zasady udzielania stypendiów dla studentów reguluje Uchwała Nr XXXVIII/305/05 Rady Miasta Rydułtowy z dnia 29 sierpnia 2005 r.

Wnioski o przyznanie stypendiów powinny wpłynąć do kancelarii Urzędu Miasta Rydułtowy w miesiącu lutym lub październiku. Formularze wniosków są dostępne na stronie internetowej miasta oraz w Urzędzie Miasta Rydułtowy.

Szczegółowych informacji udziela Wydział Oświaty, Kultury, Sportu i Zdrowia Urzędu Miasta Rydułtowy (tel: 0324537471).

STYPENDIUM BURMISTRZA MIASTA RYDUŁTOWY - dla najzdolniejszych uczniów, mieszkańców Miasta Rydułtów

Burmistrz Miasta Rydułtowy informuje, iż wnioski o stypendium mogą składać uczniowie szkół podstawowych, ponadpodstawowych do czasu ukończenia kształcenia, nie dłużej jednak niż do ukończenia 22 roku życia.

Zgodnie z Uchwałą Nr XXXIV/308/09 Rady Miasta Rydułtowy z dnia 28 sierpnia 2009 r. (ze zm.) stypendium przyznawane jest:

a) uczniom uzyskującym bardzo wysokie wyniki w nauce, w szczególności laureatom konkursów i olimpiad przedmiotowych na szczeblu co najmniej wojewódzkim, którzy ponadto uzyskali w klasyfikacji rocznej średnią ocen co najmniej 5,0 i co najmniej dobrą ocenę zachowania,
b) uczniom uzyskującym znaczące osiągnięcia w dziedzinie kultury i sztuki, w szczególności laureatom konkursów artystycznych na szczeblu co najmniej wojewódzkim, którzy ponadto uzyskali w klasyfikacji rocznej średnią ocen co najmniej 4,0 i co najmniej dobrą ocenę zachowania,

c) uczniom uzyskującym bardzo dobre wyniki w dziedzinie sportu, w szczególności zwycięzcom zawodów sportowych na szczeblu co najmniej wojewódzkim, którzy ponadto uzyskali w klasyfikacji rocznej średnią ocen, co najmniej 4,0 i co najmniej dobrą ocenę zachowania,
d) uczniom uzyskującym szczególnie wybitne osiągnięcia w dziedzinie nauki, kultury i sztuki lub sportu na poziomie ogólnokrajowym lub międzynarodowym, w szczególności

w zawodach i konkursach wieloetapowych organizowanych przez polskie lub zagraniczne związki sportowe lub międzynarodowe federacje sportowe, przez kuratoria oświaty lub ministerstwa.

Wnioski o Stypendium Burmistrza Miasta Rydułtowy składa się w kancelarii Urzędu Miasta Rydułtowy w miesiącu lutym lub październiku. Informacje podane przez wnioskodawcę podlegają weryfikacji przez pracowników urzędu. Formularze wniosków są dostępne na stronie internetowej miasta oraz w Urzędzie Miasta Rydułtowy.

Szczegółowych informacji udziela Wydział Oświaty, Kultury, Sportu i Zdrowia Urzędu Miasta Rydułtowy

Apel do kierowców o prawidłowe parkowanie w strefie zamieszkania. Na terenie miasta Rydułtów wiele dróg oznakowanych jest znakami „Strefa zamieszkania” D-40. Dla uczestników ruchu drogowego oznacza to że:

- pieszy może korzystać z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdami

- prędkość pojazdów ograniczona jest do 20 km/h

- pozostawienie pojazdu na postoju jest możliwe tylko w wyznaczonych miejscach

- kierujący pojazdem wyjeżdżający ze „strefy zamieszkania” jest włączającym się do ruchu co jest jednoznaczne z koniecznością zachowania szczególnej ostrożności oraz ustąpienia pierwszeństwa wszystkim



uczestnikom ruchu.

Wyjeżdżając ze strefy zamieszkania kierowca informowany jest znakiem D-41 Koniec strefy zamieszkania.

Niestety w strefie zamieszkania kierowcy bardzo często nie stosują się do przepisów i parkują gdzie się tylko da, w miejscach nie wyznaczonych. Pamiętajmy, że parkując w niedozwolonym miejscu nie tylko narażamy się na mandat, ale również powodujemy zagrożenie w ruchu drogowym. Nieprawidłowo zaparkowane samochody tamują ruch na drodze, często uniemożliwiają wyjazd z posesji, przez co mogą utrudniać pracę służb ratunkowych Policji, Straży Pożarnej czy Pogotowia Ratunkowego.

Z problemem nieprawidłowego parkowania mamy notorycznie do czynienia w rejonie targowiska, w szczególności w dni targowe. Przypominamy, że rejon targowiska to strefa zamieszkania, gdzie pozostawienie pojazdu na postoju jest możliwe tylko w wyznaczonych miejscach. Strażnicy Miejscy starają się reagować na bieżąco w przypadku łamania przepisów dotyczących parkowania i podejmują czynności względem kierowców. Kierowcy mogą też otrzymać ulotkę z apelem o prawidłowe parkowanie.

Na podstawie wiadomości z innych mediów zebrała J. Oleś

<https://www.nowiny.pl/Rydułtowy> <https://www.rydułtowy.pl> <https://www.facebook.com> <https://www.radio90.pl/tag/rydułtowy>

Podziękowanie

Składam serdeczne podziękowania n/w Członkom TMR

za ofiarne sprzątnięcie 10 pomieszczeń

- czyli siedziby TMR po remontach:

Annie Płońskiej,

Róży Machnik,

Annie Kopiec,

Janinie Antonowicz,

Teresie Kozielskiej,

Stanisławowi Płoński

Prezes TMR

Henryk Machnik

„Pokonajmy samotność – Cieszymy się życiem”

„Pokonajmy samotność – Cieszymy się życiem” pod takim tytułem realizowany jest od zeszłego roku przez PCPR w Wodzisławiu Śl. unijny projekt. Jego uczestnikami są m.in. mieszkańcy Rydułtów, Radlina, Pszowa, Wodzisławia i okolic. Niektórzy objęci są teleopieką zaś inni korzystają z Dziennego Domu Pomocy usytuowanego w Branżowej Szkole I stopnia w Radlinie. Na co dzień uczestnicy zajmują się najróżniejszymi działaniami proponowanymi przez terapeutki. Są to zajęcia często manualne, muzyczne czy ogólnousprawniające oczywiście na miarę możliwości każdego z nich.

Niewątpliwym wydarzeniem dla nich była wizyta członków TMR tworzących „Klikę Machnika”. To spotkanie zorganizował 28.09.br koordynator projektu p.Marek Koczy na szkolnej sali gimnastycznej z zachowaniem wielu środków bezpieczeństwa, uczestniczką biesiady była także mentorka projektu p.Donata Malińska. Prezes H.Machnik oczywiście nie mógł przyjechać z pustymi rękami, stąd na stołach zagościły pyszne kołoczki z serem i makiem. Najwięcej radości sprawiło jednak koncertowanie i wspólne śpiewanie. Uczestnicy projektu także zaprezentowali swoje piosenki. Sporo śmiechu i zabawy było w czasie gier czy konkursów prowadzonych przez panów z TMR, tym bardziej, że niektóre z nich rzadko już są stosowane. Trocha my se i po ślonsku pogodali ... Wspólna zabawa i śpiewy prowadzone przez Panów wniosły dużo uśmiechu i radości i sądzę, że nie było to ostatnie o takim charakterze spotkanie.

Dziękuję organizatorom za staranne przygotowanie a Klice Machnika gratuluję pasji i umiejętności prowadzenia dobrej zabawy bez względu na wszystko.

Alicja Kołodziej



Witam ciepło czytelników, minęło lato więc w tym numerze "KLUKI", trochę wierszy w jesiennym klimacie lecz i romantycznych zarazem: Wioletta Budyn, Zdzisław Bednarek oraz moje.

Z serdecznym poetyckim pozdrowieniem

Ewa Wierzbinska-Kloska

JESIEŃ



Skończyło się lato .
Zamiast różnorodnych kwiatów ;
Kolorowe liście drzew .
Rozkwita mgła nostalgicznie opadając
na chryzantemy .
Deszcz płacze perliście .



Spizarnie gospodyń zachwycają paletą
barw
owocowo-warzywnych przetworów .
Jesienne słońce coraz niżej
i już nie takie wesołe jak latem.



Czy wystarczy nam promieni
tej najjaśniejszej z gwiazd
na długie zimowe wieczory ?

jeszcze

zielenią się liście
choć spadają już owoce
z jarzębiny
bociany prostują skrzydła
do odlotu
w lesie coraz ciszej
tylko leszczyna szeleści
przyjaźnie
bo ma w gościnie rudą pannę
z przepiękną puszystą kitą
zwaną Baską
jeszcze trochę lata
w ogrodach i polanach
na powitanie dumnej
w nieco innych barwach
jesieni



Ewa Wierzbinska-Kloska

Wioletta Budyn

Na koniec pozwolę sobie dodać wiersz dla męża , z okazji dwunastej rocznicy naszego ślubu, z najlepszymi życzeniami na dalsze wspólne lata.

Jesień życia

choć na karku jesień się ścieli
w sercu i duszy pragnieniem
zachowam lato miłością promieni
jeszcze nie pora na życia cienie

barw tęczy pragnę w szare dni
uśmiechu i splotu rąk pocałunkiem
pobudzę szczęście zaspanej krwi
zatańczę z muzą dla ciebie świtem

proszę o spacer horyzontem pisany
w nim na nowo otulimy przyszłość
czerwonym i czarną ugościmy Iniany
wraz z wnukami co w nas widzą miłość



spójrz

ptaki szykują skrzydła
do odlotu
w promieniach mieni się
nić babiego lata

obejmując mnie pytasz
boisz się chłodnych dni
jesieni

nie kochany
jesień
od zawsze pachnie
tobą

dopóki jesteś
nie ma we mnie
lęku

- Zygmunto -



Zdzisław Bednarek

Ewa Wierzbinska-Kloska

Europa w Rzuchowie pachnie jabłkiem

Na dwa weekendy podzielono obchody Europejskich Dni Dziedzictwa w Rzuchowie. Przy remontowanym zameczku odbyły się pikniki. Tydzień temu odlewano tutaj dzwony, tym razem nie zabrakło występów artystycznych, było też coś dla ciała.

Tym razem tematem przewodnim Dni Dziedzictwa przy zameczku były jabłka. Impreza odbyła się w Rzuchowie już trzeci raz. Pogoda sprzyjała, odwiedzających wokół odrestaurowywanego obiektu nie brakowało. Mogli zwiedzać także jego wnętrza, a te w ostatnim czasie bardzo się zmienia.

Staramy się, aby działania renowacyjne prowadzone były nieprzerwanie, staramy się o pozyskanie dofinansowania – mówi Rádiu 90 Ewa Mackiewicz, dyrektor Fundacji na Rzecz Ochrony Dóbr Kultury. „W tej chwili mamy praktycznie oczyszczone, prawie zakończone dwie elewacje, trzecia jest w trakcie pracy renowacyjnych. Natomiast w związku z tym, że dostaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Kultury, do końca października pojawią się okna w całym pałacu. Także tutaj to będzie dla nas także też duże wyzwanie i bardzo duży krok naprzód. Obiekt adaptowany jest przeznaczeniem na działalność kulturalną i działalność naukową.”

Jak dodaje Mackiewicz, w tym roku fundacja podpisała umowę o współpracy z Uniwersytetem Śląskim. „Jesteśmy tutaj otwarci, jeżeli chodzi o uniwersytet ma on bardzo szerokie spektrum działań. Natomiast w tej chwili tak najbliższej nawiązaliśmy współpracę z wydziałem Nauk o Ziemi, ponieważ planujemy tutaj wprowadzić w obiekcie bardzo innowacyjne rozwiązania z zakresu ochrony środowiska. Chcielibyśmy innowacyjne technologie wprowadzić do obiektu zabytkowego. Takim naszym marzeniem jest to, żeby pod względem właśnie tych rozwiązań proekologicznych był to najnowocześniejszy zabytek w Polsce.”

W zniszczonym zameczku lata temu działał dom dziecka. Na piknik do Rzuchowa przyjechali Zdzisław Wizer i Jerzy Czajkowski, wraz z Wiesławem Piskorzem spędzili tutaj całe dzieciństwo. „Ciotka mnie tu wywiozła, osierocony wcześniej byłem i mnie przywiozła na Śląsk. Nie żałuję tego (...)”

O kulinarne przysmaki podczas pikniku zadbały panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Rzuchowie. Wszystko krąży wokół jabłka... Ciasta, kompot z jabłka, „apfelmus” przecier jabłkowy, mamy też ocet z jabłek, wszystko, co się wiąże z jabłkiem, wypieki, kołocz, jabłecznik.

„Tak jest mamy smaczne jabłka i przede wszystkim to są jabłka z naszych ogrodów i sadów. Myślę, że dzisiaj wszystkim smakowało, bo było dosyć wielki ruch, nawet kompotu poszło może z 15 litrów.” – mówiła przewodnicząca KGW Dorota Wiczorek. Jak dodaje, liczy, że w wyremontowanym zameczku i parku znajdzie się miejsce na organizację różnego rodzaju koncertów i spotkań.

nowiny rybnickie

19 września na terenie przepięknego Pałacu w Rzuchowie odbył się festyn noszący tytuł "Wokół Jabłka". Gospodarzami tego wydarzenia był zespół Rzuchowianki i KGW z Rzuchowa. Gościem Rzuchowianek był zespół Klika Machnika. Panie zareprezentowały z jabłek takie przetwory jak: ocet jabłkowy, przeróżne ciasta z jabłkami, tort jabłkowy, a także można było skosztować racuchów z jabłek, smażonych na miejscu.



FOTO : Roman Gunia Zespół Rzuchowianki

na podstawie facebook



Albin



Bobik



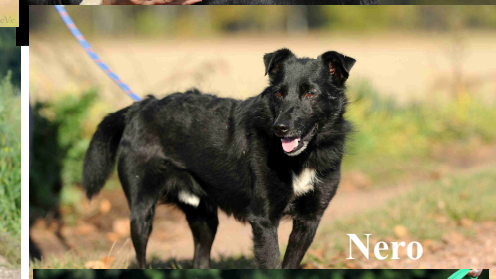
Ewald



Flora



Fryd



Nero



Pelia



Reksiu



Wera

**Psiaki
i kociaki
Szukają
domu!!!
Informacja
pod telefonem:
605 109 891**

Gdzie można kupić „Kluka”?

- F.H.U. „Tabak”, ul. Ligonja 3
- F.H.P.U. Maria Karasek, ul. Plebiscytowa 48
- Sklep Wielobranżowy M. Święcicki, ul. Radoszowska 61
- Petrol Point Group Migrex Sp. z o.o., ul. Raciborska 275
- Foto „Sycha”, ul. Bema 22
- Handel Hurt. I Detaliczny K. Pawelek, Traugutta 264
- Nowalijka Sp. z o.o., ul. Ligonja 16
- Handel Art.. Przemysł. Weronika Nowak-Szynk, ul. Ofiar Terroru 41 i ul Raciborska Zaczarowany Olówek
- Urząd Gminy Lyski, ul. Dworcowa 1 A, Lyski
- Foto. Baron ul. Ofiar-Terroru
- Kwaciarnia „Margaretka” ul. Spokojna

UWAGA MIESZKAŃCY!!!

Pomóżmy naszemu szpitalowi wpłacając dowolną kwotę na konto Powiatowego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Rydułtowach i Wodzisławiu Śl.

z dopiskiem "Na leczenie"

Konto:

63 1560 0013 2367 2176 2323 0001

Za Zarząd
Towarzystwa Miłośników Rydułtów
Henryk Machnik

Usługi koparko-ladowarką „HANYŚ”**Oferujemy:**

**Wykopy fundamentów,
wykopy kanalizacyjne (szamb, studzienek, odwodnień,
kanalizacji, rowów, studni,
przydomowych oczyszczalni ścieków),
wybieranie pod drogi,
wyrwanie korzeni,
wykopy pod roboty budowlane, budynki, drogi, place i inne
załadunki i rozładunki materiałów budowlanych,
ściąganie humusu (ziemi).**

Jan Piątek
ul. Raciborska 402B
Rydułtowy 44-280
tel. 604 44 25 06

INFOLINIA**ZAPEWNIAMY:****WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE OSOBOM
OBJĘTYM KWARANTANNĄ I NIE TYLKO !**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim

poniedziałek - piątek
w godzinach: 8.00-11.00



32 455 14 30 w. 31
32 454 71 06 w. 31

PSYCHOLOG

poniedziałek - piątek
w godzinach: 11.00-15.00



32 455 14 30 w. 37
32 454 71 06 w. 37

w w/w godzinach uruchomiłmy komunikator Skype pod adresem:
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wodzisławiu Śląskim

poniedziałek - piątek
w godzinach: 11.00-13.00



32 456 15 59

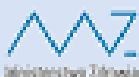
Przypominamy, że z porad i konsultacji psychologicznych można też zdalnie skorzystać
w ramach projektu „Oaza Aktywności”. Szczegóły na: WWW.POWIATWODZISLAWSKI.PL

**Jak prawidłowo
nałożyć i zdjąć maseczkę**

1. Przed nałożeniem maski umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
2. Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnych przerw
3. Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
4. Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych
5. Aby zdjąć maskę - chwycij ją od tyłu za wieszanie (nie dotykaj przodu maski)
6. Wyraź maseczkę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki
do toalety!**



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Zastów usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem



**Składamy najserdeczniejsze
zyczenia urodzinowe
październikowym solenizantom!!
A są to:**

1. Jan Czogalik
2. Eugenia Habram
3. Adam Kała
4. Danuta Kałuża
5. Karol Klimanek
6. Erwin Kosteczko
7. Łukasz Majer
8. Kornelia Newy
9. Engelbert Połomski
10. Zbigniew Seemann
11. Stefania Stebel
12. Dominika Urbanek
13. Krystyna Żurczak

Fabryka Fantazji w Ośrodku Wsparcia Rodziny

Od 17 września br. w Ośrodku Wsparcia Rodziny – Oddział Świetlica Środowiskowa w Nowej Wsi ruszyły warsztaty artystyczne. Na warsztatach dzieci miały możliwość eksperymentowania i poznawania nowych tworzyw i technik plastycznych, tak też powstały balonowe gniotki, slajmy czy żelowe świece. W czasie warsztatów twórcza wyobraźnia dzieci nie miała końca, wszystko wokół było nowe, ciekawe i przepełnione zagadką pełną frajdy i radości. Wszystkie zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem dzieci co świadczy o tym, że nie mogą doczekać się następnego spotkania w naszej Fabryce Fantazji.

Już dziś zapraszamy wszystkie chętne dzieci do udziału w dalszym odkrywaniu nowych możliwości plastycznych, a nasze zajęcia można obserwować na stronie internetowej www.owr.lyski.pl oraz na naszym facebooku Ośrodek Wsparcia Rodziny.



Obchody Dnia Seniora 2020

1 oraz 2 października podopieczni Dziennego Domu „Senior+” w Lyskach świętowali Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Wydarzenie miało jednak nieco inny charakter niż w latach ubiegłych ze względu na sytuację epidemiologiczną w kraju.

Seniorzy spotkali się w zdecydowanie bardziej kameralnym gronie. Zabrakło także gości, którzy regularnie odwiedzali podopiecznych Dziennego Domu podczas różnych uroczystości. Ten wyjątkowy dzień umilił Seniorom występ Elżbiety Sta-



Cykl zajęć - Warsztaty artystyczne – Fabryka Fantazji współfinansowane są z budżetu Województwa Śląskiego w ramach projektu

„Organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży”- działanie „Wzmacnianie działalności funkcjonujących placówek wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego”. Umowa 12/DOT/OP/A/2020.

OWR



warskiej, która zaprezentowała kilka skrzypcowych aranżacji znanych utworów.

Obchody Dnia Seniora były okazją do integracji, a także wspominania i wymiany doświadczeń.

OWR

Zawody karpiove w Pstrążnej

W dniach 3-6 września br. odbyły się już po raz 21 zawody karpiove w Pstrążnej. Frekwencja dopisała i w zawodach wzięło udział 14 drużyn z Polski i Czech. W sumie złowiono ponad tonę ryb. Największa ryba zawodów ważyła 26,310 kg, a najmniejsza 8,700 kg. Każdy z uczestników otrzymał upominek z gadżetami promocyjnymi Gminy Lyski. Zwycięzcy tradycyjnie już zostali oblani kubłem (nie bardzo) zimnej wody.

WYNIKI:

I miejsce: Jaroslav Dostalík, Lubosz Hill – stanowisko nr 6 (64,825 kg)

II miejsce: Radosław Nurzyński, Filip Nurzyński – stanowisko nr 14 (50,750 kg)

III miejsce: Krzysztof Kotala. Mariusz Wierus – stanowisko nr 10 (48,715 kg)

Największy karp: 26,310 kg – Lubosz Hill

Największy amur: 19,670 kg – Mariusz Kielczyk





Moje rozważania.

Chcąc nie chcąc temat pandemii wciąż na pierwszym miejscu, bo okazuje się, że wirus dotyka nawet osób na najwyższych stanowiskach, którzy dotąd lekceważyli to zagrożenie wierząc w opiekę medyczną, którą mają do swojej dyspozycji. Przykładem: prezydenci USA, Brazylii, Indii. Ponieważ większość śmiertelnych ofiar to osoby w podeszłym wieku, często schorowani lub są pensjonariuszami domów pomocy społecznej więc wyrażam przerażający pogląd, że być może rządzącym tymi i nie tylko krajami zależy na wymarcu starej populacji swoich krajów - bardzo kosztownych w utrzymaniu. Dotąd nasza służba zdrowia nie ujawniała szokujących danych dotyczących zachorowań, co słusznie tłumaczyli specjaliści małą liczbą robionych testów a obecnie mamy sytuację co ich teorię potwierdza - większa ilość testów i kilkakrotny wzrost ujawnionych zakażeń. Na szczęście umiERALNOŚĆ nie jest jeszcze zatrważająca ale ilość zajmowanych łóżek szpitalnych szybko rośnie. Dotąd nasze województwo śląskie pokazywane jako źródło zachorowań nie jest już w czołówce zachorowań i utrzymuje się się w granicach 200 zachorowań co chyba świadczy o tym, że nasza służba zdrowia panuje nad sytuacją a nasze społeczeństwo w miarę przestrzega zalecenia sanitarne a na kopalniach mniej się testuje. I tu przechodzimy do kolejnego gorącego tematu, czyli sytuacji kopalń. Podpisane porozumienie między Rządem i związkami zawodowymi między innymi określa terminy zamykania kolejnych kopalń. Dla samorządów to niezwykle ważne bo w swoich długoletnich planach muszą uwzględnić sposób na zagospodarowanie terenów po kopalniach i znaleźć środki na inwestycje „na zapewnienie tysięcy miejsc pracy dotąd zapewnianych przez górnictwo. Dotyka to też nas mieszkańców, którzy dotąd opalały domy węglem. Wkrótce tego węgla opałowego będzie brakowało — szczególnie węgla grubego i eko-groszku a brak - to wzrost kosztów i coś mi się wydaje, że cała akcja wymiany pieców na tzw 5 generację jest chybioną inwestycją. Pozostaje system zdalnego

ocieplania, gazownictwo, panele słoneczne z pompą ciepła i ogrzewanie elektryczne. Już teraz musimy zdecydować co wybrać. Za nami lato, często beztrojski wypoczynek i szok dla tych których dotknęła kwarantanna a co gorsza wiadomość, że są chorzy na koronawirusa. Pozostanie w miejscu zamieszkania lub wyjazd w miejsce nie zagrożone dawało jako taką gwarancję, że się nie zaraziemy. To przyświecało też nam działaczom Towarzystwa Miłośników Rydułtów, dlatego ani na moment nie zaprzestaliśmy działalności publicznej. Informowaliśmy w poprzednich wydaniach o działaniach w okresie od lutego do sierpnia a teraz chcemy nieco przypomnieć o działaniach z końca sierpnia, we wrześniu i na początku października. 28 sierpień — publiczna impreza w ogródku piwnym na rynku miasta pod hasłem „Śpiewaj z nami Miłośnikami”, 12 września uczestniczyłem wspólnie z Władzami Miasta w akcie wręczenia statuetki „Rydułtowika Roku 2019” zasłużonym naszym Mieszkańcom Robertowi Grzybek i Małgorzacie Brząkalik-Skowronek. 9 września nasz zespół „Klika Machnika” uczestniczył w jesiennej imprezie wokół zameczku w Rzuchowie zorganizowanej przez KGW Rzuchów i zespół Rzuchowianki. Przekonał się, że remonty zameczku posuwają się do przodu i już parter służy dla organizacji imprez o charakterze wystawienniczym, co potwierdziła wymieniona impreza. 22 września spotkanie rodzinne w restauracji Villa zorganizowane przez zespół Kliki w ramach projektu. 23 wrzesień -wycieczka autokarowa dla 40 uczestników na trasie: Gliwice - Palmiarnia - obiekty Nadleśnictwa Kędzierzyn Koźle w Starej Kuźni - Zamek w Toszku z obiadem - poczęstunek w restauracji „Taka Ryba” w Suminie, 28 września przeprowadziliśmy zajęcia muzyczne — ruchowe dla grupy osób niepełnosprawnych w hali szkoły ponadpodstawowej w Radlinie a 1 października zorganizowaliśmy biesiadę dla 80 uczestników w restauracji Platinum pod hasłem „Jesień nie może być smutna”. Każda z tych imprez zasługuje na odrębny opis i mam nadzieję, że w części zastąpią to zdjęcia w tej gazecie i na stronach internetowych. Na ostatniej biesiadzie wręczyliśmy części Osób związanych z TMR podziękowania za pracę i pomoc. Do nich należeli: Burmistrz Miasta Rydułtowy Marcin Połomski, Zespół Rzuchowianki, zespół Czelodka z p. Sylwią Jakubiec oraz Osoby: Henryk Mańka, Ewa Wierzbńska -Kloska, Joanna Rusok, Anna i Stanisław Płoński, Jerzy Adamczyk, zaś kolejne podziękowania zostaną wręczone: NZOZ dr Bożena Konieczny Freund, Ciepłownia Rydułtowy Andrzej Wycisk, Zarząd Starostwa Powiatowego: Kornelia Newy, Krystyna Kuczera, Dyrektor PPZOZ Krzysztof Kowalik oraz Osobom: Alicja Pawełek, Jan Jargoń, Mariusz Stelbel, Adelajda Meisel.

Henryk Machnik



Nie przegrzewaj mieszkania

20 stopni Celsjusza to wystarczająca temperatura w domu. Jednak badania wykazują, że ponad połowa z nas przegrzewa mieszkania, utrzymując ciepło na poziomie 22 stopni.

Ta różnica ma duże znaczenie dla klimatu i śladu węglowego, który po sobie zostawiamy. Gdyby we wszystkich mieszkaniach w Polsce panowała temperatura 20°C obniżylibyśmy emisję CO₂ wynikającą z produkcji ciepła o 2 mln ton rocznie, czyli o 10 proc. Do pochłonięcia takiej ilości dwutlenku węgla potrzeba 30 mln drzew.

Zmieniajmy się razem, dla dobra planety. Przyłącz się do akcji „20 stopni dla klimatu”.

www.20stopni.pl



20 STOPNI
DLA KLIMATU



**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Rydultowy, 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)**

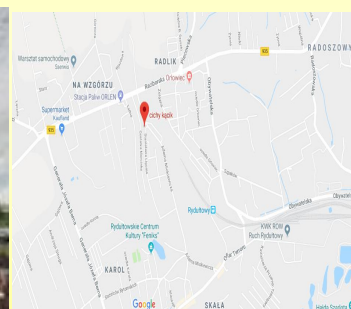
Alergologiczna dla dzieci, Medycyny pracy



**„CICHY KĄCIK” BAR Rita Pielczyk
ZAPRASZA**

"Pielczyk Rita Firma Produkcyjno-Handlowo-Usługowa" jest barem z fast foodem i proponuje obszerną paletę pysznych potraw w atrakcyjnej cenie. Restauracja współpracuje z najlepszymi kucharzami i stara się o miły serwis. Możesz w tym miejscu zjeść wyjątkowy posiłek. Dodatkową zaletą baru jest dogodna lokalizacja, a także wygodne pory działania. Dlatego to miejsce chętnie odwiedzane jest przez gości.

Siedziba firmy znajduje się w Rydultowy (województwo śląskie). Jeżeli chcesz bezpośrednio skontaktować się z "Cichy Kącik" Bar Rita Pielczyk – kieruj się pod adres: ul. Ligonia 3, Rydultowy. Z "Cichy Kącik" Bar Rita Pielczyk możesz skontaktować się nie tylko na miejscu, ale także telefonicznie, pod numerem 32 457 72 19



Mapa dojazdu

**Gabinety Specjalistyczne na ul. Strzelców Bytomskich 9
w Rydultowach 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 Rydultów, Rydultowy, 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. Brzączek, J. Majer, E. Bluszcz, J. Oleś, A. Kołodziej, L. Majer, Ewa Wierzbńska-Kłoska; e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydultowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: Janina Oleś. Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydultowy, FOTO SYCHA Rydultowy, fotoreporterzy: Bernadeta Ośliży, Damian Bizoń, Roman Gunia. Druk gazety: MZ Druk Radlin
Materiały zamieszczone w „Kluce” są zastrzeżone. Redakcja nie odpowiada za treść nadesłanych do druku korespondencji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji nadesłanych tekstów.