



KŁUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 442 ISSN 146-9271 miesięcznik 15 października 2022 2,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0142-6923



Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego

W numerze:

- Aktualności
- Wele byfyja
- Z życia Miasta
- Podania śląskie
- Sprawozdanie z prac Burmistrza
- Rozważania Prezesa
- O zdrowiu
- Kalendarium
- Poezje
- I dużo więcej ...

Redaktor wydania:
Joanna Rusok

Redaktor wydania:
Janina Oleś



Październik to dobry czas na grzyby!!!



PODZIĘKOWANIA

*Skladam serdeczne podziękowanie
n/w Członkom Towarzystwa
za zaangażowanie w organizację koncertów i stoiska
na Festiwalu Stowarzyszeń:*

*Henrykowi Mańka,
Jerzemu Jankowski,
Mariuszowi Stebel,
Łukaszowi Majer,
Jerzemu Majer,
Jerzemu Adamczyk,
Weronice Kosowski,
Annie Kopiec,
Annie Płoński,
Joannie Rusok,
Alicji Pawelek,
Alicji Kołodziej,
Janinie Turek ,
Bernadecie Oślizły,
Barbarze Pałka
i całemu zespołowi „Nasza Klika”.*

Henryk Machnik

Przepowiednia z Tęgorozy – wierszowany utwór literacki nieznanego autorstwa, opisujący, z użyciem licznych alegorii, wydarzenia dotyczące dziejów świata i Polski, następujące po rzekomej dacie powstania utworu (1893). Pierwsza znana publikacja przepowiedni nastąpiła 27 marca 1939. W 86 numerze „Ilustrowanego Kuriera Codziennego” znalazł się tekst przepowiedni, poprzedzony tekstem od redakcji pisma, informującym o jej pochodzeniu. Według owego tekstu przepowiednia była opublikowana "ostatnio" (tzn. niedługo przed publikacją w "Kurierze") przez "prasę pomorską" i pochodzi z roku 1893. Tekst stwierdzał, iż 23 września 1893 w pałacu hr. Władysława Wielogłowskiego, "zapalonego spirytysty", w majątku rodziny Wielogłowskich we wsi Tęgorozę, odbył się seans spirytystyczny, podczas którego "medium niewiadomego nazwiska" podało właśnie ową, publikowaną w "Kurierze" przepowiednię. Wielogłowski zanotował ją, podobnie jak wyniki innych seansów, w których brał udział. Zapiski te, w formie zeszytów, znalazły się w jego osobistym archiwum, a po jego śmierci przejęte zostały przez jego bratanka, Aleksandra, który przeglądając je, natrafił na wierszowaną przepowiednię. Oto pełny tekst w wersji wydrukowanej na łamach „Ilustrowanego Kuriera Codziennego” w 1939 roku:

„Trudno ludzkie ustalić losy, gdy zmienność warunków odmienia to, co wczoraj trwałym było, a jutro istnieć przestaje. Oto powiadam wam:

W dwa lat dziesiątki nastaną te pory,
Gdy z nieba ogień wytryśnie.
Spełnią się wtedy pieśni Wernyhory,
Świat cały krwią się zachłystnie.

Polska powstanie ze świata pożogi,
Trzy orły padną rozbite,
Lecz długo jeszcze los jej jest złowrogi,
Marzenia ciągle niezbyte.

Gdy lat trzydzieści we łzach i rozterce
Trwać będą cierpienia ludu,
Na koniec przyjdzie jedno wielkie serce
I samo dokona cudu.

Gdy czarny orzeł znak krzyża splugawi,
Skrzydła rozłoży złowieszczę,
Dwa padną kraje, których nikt nie zbawi,
Siła przed prawem jest jeszcze.

Lecz czarny orzeł wejdzie na rozstaje;
Gdy oczy na wschód obróci,
Krzyżackie szerząc swoje obyczaje,
Z złamanym skrzydłem powróci.

Krzyż splugawiony razem z młotem padnie.
Zaborcom nic nie zostanie.
Mazurska ziemia Polsce znów przypadnie,
A w Gdańsku poń nasz powstanie.

W ciężkich zmaganiach z butą Teutona
Świat morzem krwi się zrumieni.
Gdy północ wschodem będzie zagrożona

W poczwórną jedność się zmieni.

Lew na zachodzie nikczemnie zdradzony
Przez swego wyzwolenca
Złączon z kogutem dla lewka obrony
Na tron wprowadzi młodzieńca.

Złamana siła mącicieli świata
Tym razem będzie na wieki.
Rękę wyciągnie brat do swego
brata,
Wróg w kraj odejdzie daleki.

U wschodu słońca młot będzie złamany.
Pożarem step jest objęty.
Gdy orzeł z młotem zajmą cudze łany
Nad rzeką w pień jest wycięty.

Bitna Białoruś, bujne Zaporozie,
Pod polskie dążą sztandary.
Sięga nasz orzeł aż po Czarne Morze
Wracając na szlak swój prastary.

Witebsk, Odessa, Kijów i Czerkasy
To Europy bastiony,
A barbarzyńca aż po wieczne czasy
Do Azji ujdzie strwożony.

Warszawa środkiem ustali się świata,
Lecz Polski trzy są stolice.
Dalekie błota porzuci Ajzjata,
A smok odnowi swe lice.

Niedźwiedź upadnie po drugiej wyprawie.
Dunaj w przepychu znów tonie.
A kiedy pokój nastąpi w Warszawie,
Trzech królów napoi w nim konie.

Trzy rzeki świata dadzą trzy korony
Pomazańcowi z Krakowa,
Cztery na krańcach sojusznice strony
Przysięgi złożą mu słowa.

Węgier z Polakiem, gdy połączą dłonie,
Trzy kraje razem z Rumunią.
Przy majestatu polskiego tronie
Wieczną połączą się unią.

A krymski Tatar, gdy dojdzie do rzeki,
Choć wiary swojej nie zmieni,
Polski potężnej uprosi opieki
I stanie się wierny tej ziemi.

Powstanie Polska od morza do morza.
Czekajcie na to pół wieku.
Chronić nas będzie zawsze Łaska Boża,
Więc cierp i módl się, człowieku.”

Czyżby nasze Władze kierowały się tą przepowiednią?

Dieta na cholesterol - co jeść?

Zasady, przepisy, jadłospis na 7 dni

Dieta na cholesterol bazuje na dużej ilości warzyw i owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. Menu w diecie obniżającej cholesterol uzupełnij tłustymi rybami i olejami roślinnymi. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu twoje wyniki poprawią się już po 3 miesiącach. Spadnie cholesterol całkowity i LDL, a podniesie się dobry HDL.

Dieta na cholesterol pomaga realnie poprawić wyniki badań krwi. Stosuj się do niej skrupulatnie: jedz odpowiednio dużo warzyw i owoców, włączaj produkty bogate w antyoksydanty i błonnik do jadłospisu, unikaj tłuszczów nasyconych i przetworzonej żywności. Efekty diety pojawiają się po ok. 3 miesiącach.

Dieta na obniżenie cholesterolu - jak działa?

Dieta obniżająca cholesterol przynosi rezultaty, tylko wtedy, gdy jest stosowana konsekwentnie. Trwałe obniżenie poziomu „złego” cholesterolu LDL możesz uzyskać już po 3 miesiącach od zmiany nawyków żywieniowych. Pamiętaj jednak, że dieta na cholesterol nie zawsze jest skuteczna. W przypadkach, gdy za podwyższone stężenie cholesterolu odpowiadają skłonności genetyczne, sposób żywienia pozwoli tylko na drobną korektę. Wszelkie zmiany stylu życia przeprowadzaj więc pod kontrolą lekarza. Daj mu znać, że zamierzasz zmienić dietę i postarać się obniżyć cholesterol w ten sposób.

70% cholesterolu produkowane jest w wątrobie, a tylko 30% dostarczamy wraz z dietą. Jednak z punktu widzenia zdrowia, 30% może mieć ogromne znaczenie.

Dieta na cholesterol działa dwutorowo: obniża produkcję cholesterolu wątrobie, a jednocześnie dba o to, by nie dostarczać go zbyt dużo w diecie.

Dieta na cholesterol to nie tylko obniżenie spożycia cholesterolu pokarmowego, to także:

- zwiększenie spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych,
- zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego,
- zmniejszenie udziału cukrów prostych w diecie,
- zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych,
- unormowanie masy ciała (w przypadku nadwagi/otyłości).

Co jeść by obniżyć cholesterol? Wskazówki i zasady diety na cholesterol

Kilkadziesiąt lat temu podejście do diety na cholesterol było dość proste: należy ograniczyć źródła pokarmowego cholesterolu i liczyć na poprawę. Obecnie wiadomo o wiele więcej na temat tego parametru. Przede wszystkim należy dążyć do obniżenia cholesterolu typu LDL, zwanego często złym cholesterol. Poprzez odpowiednią dietę i ćwiczenia warto starać się podwyższyć stężenie cholesterolu HDL.

Cele te są ze sobą zbieżne, a proponowana poniżej dieta na cholesterol, bardzo skuteczna. Pamiętaj jednak, że musisz stosować ją regularnie. Diety polecane w celu wyrównania cholesterolu we krwi to:

- dieta śródziemnomorska;
- dieta DASH,
- dieta portfolio.

Tłuszcze w diecie na cholesterol

Pierwszym, podstawowym krokiem w diecie na cholesterol, jest zamiana źródeł tłuszczu w diecie z nasyconych na jednonienasycone i wielonienasycone.

- Nasycone kwasy tłuszczowe mogą stanowić maksymalnie 7% energii. Ograniczaj mięso, masło, tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego i olej kokosowy.
- Wielonienasycone kwasy tłuszczowe to od 6-10% energii. Ich źródła to przede wszystkim oleje roślinne, orzechy, pestki i ziarna.
- W diecie na cholesterol powinno się jeść codziennie ok. 3-4 g kwasów omega 3. Znajdziesz je w rybach, siemieniu lnianym i nasionach chia.
- Za wszelką cenę unikaj źródeł kwasów tłuszczowych trans: żywności przetworzonej, słodczy, fast foodów i wyrobów cukierniczych.

Pozostały tłuszcz w diecie na cholesterol powinny stanowić jednonienasycone kwasy tłuszczowe obecne w oliwie z oliwek, awokado i innych roślinach.

Wartość energetyczna diety na cholesterol

Dieta o niższej wartości energetycznej, poniżej zapotrzebowania, poprawia wyniki cholesterolu we krwi. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, postaraj się schudnąć, a poprawisz poziom cholesterolu! Stosuj zdrową dietę redukcyjną o indywidualnie dobranej kaloryczności. Poznaj najczęstsze mity o odchudzaniu i wystrzegaj się podobnego myślenia.

Błonnik a cholesterol

Błonnik pokarmowy nie tylko reguluje wypróżnianie i poprawia stan układu pokarmowego. Błonnik rozpuszczalny świetnie wpływa na cholesterol. Szczególnie cenny jest tu jeden typ błonnika pokarmowego: beta-glukany. Wiążą cholesterol i kwasy tłuszczowe w jelicie i powodują ich wydalanie.

Beta-glukany znasz z życia codziennego: to klejąca część przy gotowaniu owsianki. Owsianka z owocami i orzechami to idealne śniadanie osoby z wysokim cholesterolem. Najlepsze źródła beta-glukanów to:

- płatki owsiane,
- płatki żytnie,
- otręby,
- grzyby,
- algi morskie.

Produkty sojowe na cholesterol

Dieta o bardzo skutecznym działaniu obniżającym stężenie cholesterolu, dieta portfolio, wykorzystuje właśnie produkty sojowe. To mit, że nie powinni ich spożywać mężczyźni.

Produkty sojowe będą bardzo cennym uzupełnieniem diety prawie każdej osoby, a w szczególności osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

Uważaj jeśli masz niedoczynność tarczycy i przyjmujesz leki, nie jedz soi i produktów sojowych 2 godziny przed i po przyjęciu tabletki na tarczycę.

Dieta na cholesterol powinna uwzględniać:

- soję,
- napój sojowy,
- tofu,
- Tempeh
- edamame.

2-3 g steroli i stanoli sojowych dziennie to szansa na obniżenie cholesterolu LDL aż o 10-20%!

Jaja w diecie a cholesterol

Słyszałeś, że podstawą w diecie na cholesterol, jest wykluczenie jaj? To bardzo nieaktualna wiedza. Choć żółtka faktycznie są jednym z bogatszych pokarmowych źródeł cholesterolu, nie muszą negatywnie wpływać na jego stężenie we krwi.

Kluczowe jest w tym wypadku to, jak przygotowane są jaja. Najbardziej niebezpieczny i faktycznie szkodliwy dla zdrowia serca jest utleniony cholesterol, który powstaje np. przy działaniu wysokiej temperatury.

Unikaj smażonych jajek, przegotowanych, mocno wysmażonej jajecznicy (szczególnie tej na boczku). Bez problemu możesz jednak jadać jajka na miękko, lekką jajecznicę na parze z dodatkiem warzyw, naleśniki lub omelety.

Bezpieczny limit tygodniowego spożycia jaj to ok. 7 sztuk. Jeśli dodatkowo masz cukrzycę, limituj konsumpcję jaj mocniej. Wykazano, że u osób z cukrzycą jajka mogą przyczyniać się do występowania chorób serca.

Antyoksydanty w diecie na cholesterol

Przeciwutleniacze odgrywają niezwykle ważną rolę w diecie na cholesterol.

Najbardziej niebezpieczny typ cholesterolu to cholesterol utleniony. Przeciwutleniacze (antyoksydanty) temu zapobiegają. W każdym posiłku umieszczaj warzywa i owoce, a dodatkowo wzbogacaj jadłospis w:

- przyprawy,
- wyciągi roślinne,
- zioła,
- herbatę,
- kawę.

Czego nie jeść przy wysokim cholesterolu?

Produkty, które najbardziej szkodzą przy wysokim cholesterolu to wszystkie bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, które nie zawierają innych wartościowych w diecie na cholesterol składników. Koniecznie unikaj też wszelkich źródeł kwasów tłuszczowych trans. To najgorszy składnik pod względem wpływu na stężenie cholesterolu we krwi.

Przykłady produktów, które trzeba wyeliminować lub bardzo ograniczać w diecie na cholesterol, to:

- boczek i bekon,
- tłuste kawałki mięs,
- większość podrobów,
- pełnotłusty nabiał,
- tłuste sery (żółte i pleśniowe),
- kielbasy i pasztety,
- śmietana, masło,
- słodczyce,
- twarde margaryny,
- nadziewane czekolady,
- ciastka,
- tłuste ciasta i kremy.

Jak obniżyć cholesterol LDL?

Cholesterol LDL nazywany jest „złym” cholesterolem, ponieważ transportuje

tłuszcze z wątroby do tkanek ciała, a tym samym przyczynia się do odkładania blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Jak obniżyć cholesterol LDL?

- Do każdego posiłku dokładaj minimum 2 gatunki warzyw lub owoców. Są one bogate w naturalne przeciwutleniacze, takie jak witamina C, beta-karoten, witamina B9, które chronią naczynia krwionośne przed atakiem wolnych rodników i powstawaniem miażdżycy.
- Warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe zawierają błonnik pokarmowy, który zmniejsza wchłanianie cholesterolu pokarmowego. Na ich bazie buduj posiłki główne.
- Ogranicz tłuste produkty mleczne i czerwone mięso, które dostarczają nasyconych kwasów tłuszczowych.
- Pamiętaj, że olej kokosowy i olej palmowy również są źródłem tłuszczów nasyconych.
- Wyeliminuj całkowicie tłuszcze trans.

Jak podnieść cholesterol HDL?

Cholesterol HDL, czyli ten „dobry” zabiera związki tłuszczowe z naczyń krwionośnych i transportuje je do wątroby, gdzie są metabolizowane. Dieta na cholesterol ma na celu podniesienie stężenia tej frakcji cholesterolu we krwi. Co zrobić, by to osiągnąć?

- Wprowadź do diety przyprawy, które są silnymi antyoksydantami. Dodaj do dań imbir, kurkumę, chili, cynamon, oregano, kardamon, pieprz.
- Wprowadź do diety oleje roślinne na zimno. Sałatki skrapiaj olejem lnianym, pokochaj smak oleju z czarnuszki.
- Minimum 2-3 razy w tygodniu jedz ryby. Wybieraj przede wszystkim tłuste ryby morskie np. halibuta, łososia, śledzia.
- Ćwicz! Nic tak dobrze nie poprawia stężenia HDL, jak regularna, umiarkowana aktywność fizyczna.

Dieta na cholesterol przepisy i jadłospis na 7 dni

Dzień 1. diety na cholesterol

Śniadanie:

- Kanapki z polędwiczkami wieprzowymi: 2 kromki ciemnego chleba (60 g), łyżeczka miękkiej margaryny, 6 cienkich plasterków chudej polędwiczki pieczonej w rękawie z estragonem (30 g)
- Sałatka z cykori: 1 kilka krążków cykori (100 g), pół pomarańczy, łyżeczka octu z białego wina, łyżeczka oleju rzepakowego
- Pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu
- Herbata bez cukru

II śniadanie:

- Płatki z maślanką: łyżka płatków owsianych (15 g), pół szklanki maślanki
- Kilka rzodkiewek (50 g)
- Szklanka wody mineralnej

Obiad:

- Zupa fasolowa: 3 łyżki suchej fasoli (45 g), łyżka świeżej lub mrożonej włoszczyzny (15 g), lubczyk i natka pietruszki
- Pieczona pierś z kurczaka nadziewana szparagami: 100 g piersi z kurczaka bez skóry, 3 szparagi, 3 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), suszony tymianek
- Ryż brązowy (3 łyżki przed gotowaniem)
- Surówka z gruszkami: kilka listków sałaty (100 g), pół gruszki (100 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- Szklanka wody mineralnej z cytryną

Podwieczorek:

- Kanapka z jajkiem: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka miękkiej margaryny, małe jajko na twardo, kilka sztuk pomidorków koktajlowych (100 g)
- Szklanka wody mineralnej

Kolacja:

- Sałatka z grillowanego łososia: kilka listków sałaty (50 g), kilka krążków czerwonej papryki, łyżka rozdrobnionego łososia z grilla (20 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g)
- Kromka ciemnego chleba z łyżeczką miękkiej margaryny (5 g)
- Jagody z jogurtem: 100 g mrożonych jagód i 5 łyżek jogurtu 0,5% tłuszczu, cynamon

Dzień 2. diety na cholesterol

Śniadanie:

- Płatki owsiane z mlekiem: łyżka płatków owsianych (15 g), pół szklanki mleka 0,5% tłuszczu, małe jabłko ze skórką (100 g)
- Sałatka z sera: łyżka sera ziarnistego „Light” (15 g), kilka rzodkiewek (100 g), posiekany szczypiorek, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- Kromka ciemnego chleba
- Herbata lub inny napój bez cukru

II śniadanie:

- Kanapka z chudą kielbasą: kromka ciemnego chleba (40 g), 2 cienkie plasterki chudej kielbasy szynkowej (10 g), kilka plasterków pomidora (30 g)
- Pół szklanki zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu
- Woda mineralna lub inny napój bez cukru

Obiad:

- Zupa jarzynowa: 120 g świeżych lub mrożonych warzyw, średni ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- Gulasz z chudego mięsa: chude mięso wołowe lub wieprzowe (100 g), mała czerwona cebula (50 g), pół średniej czerwonej papryki (125 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), 3 łyżki kaszy jęczmiennej (przed ugotowaniem – 30 g)
- Surówka z kapusty: kapusta pekińska (100 g), pół czerwonego grejfruta (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- Herbata bez cukru

Podwieczorek:

- Sałatka z białym serem: cienki plaster białego sera chudego lub półtłustego (20 g), mały pomidor (50 g), 2 małe dymki (30 g), 2 posiekane orzechy włoskie (10 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba
- Herbata bez cukru

Kolacja:

- Sałatka z tuńczyka: łyżka tuńczyka w sosie własnym (15 g), sałata lodowa (50 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), kromka ciemnego chleba
- Śliwki z jogurtem: 3 śliwki (100 g), 5 łyżek jogurtu 0,5% tłuszczu (75 g), migdał do dekoracji
- Herbata bez cukru

Dzień 3. diety na cholesterol

Śniadanie:

- Płatki jęczmienne z jogurtem: łyżka płatków jęczmiennych (15 g) – zalej wodą i ostudź, pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 g), łyżeczka zarodków pszennych (5 g)
- Kanapka: kromka ciemnego chleba, łyżeczka margaryny (5 g), łyżka chudego sera homogenizowanego, kilka plasterków ogórka
- Mandarynka (100 g)
- Herbata bez cukru

II śniadanie:

- Kanapka z szynką: cienka kromka ciemnego chleba (20 g), koncentrat pomidorowy do posmarowania chleba, 4 cienkie plasterki szynki z kurczaka (20 g), kilka krążków papryki (30 g)
- Pół szklanki maślanki (125 g)
- Woda mineralna

Obiad:

- Zupa brokułowa: 120 g brokułów i włoszczyzny (razem), kromka ciemnego chleba na grzanki (40 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu
- Łosoś pieczony w folii: 100 g fileta z łososia, kilka plasterków pomarańczy (100 g), sok z cytryny do skropienia łososia, ziemniak gotowany, posypyany koperkiem (70 g)
- Surówka z marchewki: średnia marchewka (100 g), łyżeczka octu z białego wina, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- Woda mineralna

Podwieczorek:

- Kanapka z pastą: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), cienki plaster sera białego chudego lub półtłustego, koncentrat pomidorowy – do smaku łyżeczka posiekanej czerwonej cebuli (5 g)
- Herbata bez cukru

Kolacja:

- Kanapka z pieczoną wołowiną: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), 2 plasterki pieczonej wołowiny (20 g), kilka listków sałaty, kilka plasterków pomidora (100 g)
- Zsiadłe mleko z jagodami: 5 łyżek zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu, 100 g mrożonych jagód
- Herbata lub inny napój bez cukru

Dzień 4. diety na cholesterol

Śniadanie:

- Muesli domowe (wymieszaj równe części płatków owsianych, jęczmiennych, siemienia lnianego i orzechów włoskich): łyżka muesli (15 g), pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 ml), 100 g mrożonych malin
- Kanapka z kurczakiem: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka margaryny (5 g), kilka plasterków pieczonego udka z kurczaka bez skóry (30 g)
- Sałatka z cykori: kilka krążków cykori (100 g), łyżeczka octu z białego wina do 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- Herbata bez cukru

II śniadanie:

- Chleb chrupki z serkiem: 2 kromki chrupkiego chleba (15 g), łyżeczka margaryny (5 g), łyżka sera granulowanego „Light” (15 g), łyżeczka margaryny (5 g) mały pomidor (50 g)
- Pół szklanki maślanki
- Woda mineralna z cytryną

Obiad:

- Zupa z jarzynowa: 200 g warzywa (kalarepa, seler naciowy, kalafior), ziemniak (70 g), 3 łyżki mleka 0,5% tłuszczu (45 ml)
- Fasolka po bretońsku: 4 łyżki fasoli (przed gotowaniem – 40 g), kawałek chudej wołowiny (50 g), koncentrat pomidorowy, majeranek
- Sok z aronii bez cukru (100 ml)

- Woda mineralna z cytryną

Podwieczorek:

- Sałatka: cienki plaster białego sera chudego lub półtłustego (20 g), kawałek ogórka (50 g), kilka rzodkiewek (50 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba

- Woda mineralna z cytryną

Kolacja:

- Sałatka z łososia: 30 g pieczonego łososia, kawałek awokado (30 g), kilka listków sałaty (100 g), mała gruszka (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), łyżeczka pestek z dyni (5 g), kromka ciemnego chleba
- Galaretkę z mleka zsiadłego: 1/3 szklanki zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu (80 ml), łyżeczka żelatyny
- Herbata bez cukru

Dzień 5. diety na cholesterol**Śniadanie:**

- Kanapki z pastą z białego sera: 2 kromki ciemnego chleba (60 g), łyżeczka miękkiej margaryny (5 g), cienki plaster białego sera (20 g), 3 łyżki maślanki (45 ml) mała brzoskwinia (100 g), kilka orzechów laskowych (30 g)

- Kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

- Płatki żytnie z maślanką: łyżka płatków żytnich (15 g), pół szklanki maślanki (125 ml), łyżeczka sezamu (5 g)
- Woda mineralna lub inny napój bez cukru

Obiad:

- Zupa z kalafiora i kalarepy: 120 g kalafiora i kalarepy, ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml)
- Pieczony halibut z sosem cytrynowym: 100 g halibuta, kminek do posypania, 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 ml), skórka otarta z cytryny, 30 g makaronu (przed gotowaniem)
- Surówka z selera i jabłka: seler starty na grubej tarce (100 g), jabłko starte ze skórką (100 g), sok z cytryny, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)

- Woda mineralna

Podwieczorek:

- Sałatka z serka: 2 łyżki serka zmiętego light, 2 małe pomidory, łyżka posiekanej czerwonej cebuli (15 g), świeża bazylia, łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), kromka ciemnego chleba (5 g)

- Herbata bez cukru

Kolacja:

- Sałatka z ryżu i soczewicy: 3 łyżki ryżu brązowego (przed gotowaniem – 30 g), łyżeczka soczewicy (przed gotowaniem – 5 g), kilka pieczarek marynowanych, pół czerwonej papryki (125 g), posiekany ząbek czosnku, 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g)
- Maliny z kefirem: 100 g mrożonych malin, 5 łyżek kefiru 0,5% tłuszczu (75 g)

Herbata bez cukru**Dzień 6. diety na cholesterol****Śniadanie:**

- Kanapki z wołowiną: 1,5 kromki ciemnego chleba (60 g), chrzan do posmarowania, kilka plasterków pieczeni wołowej (30 g)
- Surówka z pomidorów: 2 małe pomidory (100 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), łyżka posiekanej szczypiorku
- Mandarynka (100 g)
- Herbata bez cukru

II śniadanie:

- Płatki gryczane z jogurtem: łyżka płatków gryczanych (15 g), pół szklanki jogurtu 0,5% tłuszczu (125 ml), 6 posiekanych migdałów

- Woda mineralna

Obiad:

- Zupa ogórkowa: 120 g włoszczyzny i ogórków kiszonych (razem), ziemniak (70 g), 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu
- Duszone udko indyka: udko z indyka bez skóry (100 g), pół czerwonej papryki (125 g), mała czerwona cebula (50 g), 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), estragon, 3 łyżki kaszy gryczanej (przed ugotowaniem – 30 g)
- Surówka z selera naciowego: seler naciowy (100 g) kilka suszonych żurawin (30 g) pół gruszki (70 g), łyżeczka oleju rzepakowego

- Woda mineralna

Podwieczorek:

- Brokuły z chlebem: 4 kromki chleba chrupkiego (30 g), brokuły gotowane (100 g), łyżeczka oleju rzepakowego do polania (5 g)

Kolacja:

- Sałatka z jajkiem: małe jajko ugotowane na twardo, kilka rzodkiewek (50 g), kilka krążków cykori (50 g), mała brzoskwinia (100 g), 5 łyżek jogurtu (75 ml), łyżeczka oleju rzepakowego, kromka ciemnego chleba (40 g)

- Herbata bez cukru

Dzień 7. diety na cholesterol**Śniadanie:**

- Muesli z orzechami: łyżka muesli z orzechami, pół szklanki zsiadłego mleka 0,5% tłuszczu (125 ml)
- Kanapka z polędwicą: kromka ciemnego chleba (40 g), łyżeczka miękkiej margaryny (5 g), 4 cienkie plasterki polędwicy z indyka (20 g), średni ogórek kiszony (100 g), kilka listków sałaty (30 g)

- Mandarynka (100 g)

- Herbata bez cukru

II śniadanie:

- Kanapka z serem białym: sałata i pomidorem, kromka ciemnego chleba (40 g), cienki plaster białego sera (20 g), kilka listków sałaty (30 g), 2 małe pomidory (100 g), pół szklanki maślanki (125 ml)

- Woda mineralna

Obiad:

- Zupa pomidorowa: wywar z warzyw (200 ml), koncentrat pomidorowy lub duszone pomidory, 30 g makaronu przed ugotowaniem, 3 łyżki jogurtu 0,5% tłuszczu (45 g)

- Pieczony schab: chudy schab (100 g), 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g), majeranek, ziemniak gotowany (70 g)

- Surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona (150 g), małe jabłko ze skórką starte na grubej tarce (100 g), sok z cytryny

- Herbata bez cukru

Podwieczorek:

- Serek z marchewką: 2 łyżki serka zmiętego (30 g), mała marchew starta na grubej tarce (50 g), cynamon, sok z cytryny, 4 kromki chleba chrupkiego (30 g), łyżeczka margaryny (5 g)

- Herbata bez cukru

Kolacja:

- Sałatka z soczewicy: 3 łyżeczki soczewicy (przed gotowaniem – 15 g), 2 małe pomidory (100 g), kilka oliwek (50 g), łyżeczka oleju rzepakowego (5 g), 4 kromki chleba chrupkiego (30 g), łyżeczka margaryny (5 g)

- Maliny z kefirem: 100 g mrożonych malin, 5 łyżek kefiru 0,5% tłuszczu (75 g)

- Herbata bez cukru

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie/dieta-na-cholesterol-jadlospis-na-7-dni.10036400.artykul.html>

DIETA NA CHOLESTEROL

15 ZASAD

SÓL ogranicz spożycie (do 1 łyżeczki dziennie)	SCHUDNIJ jeśli masz nadwagę lub otyłość
WARZYWO lub owoc dołącz do każdego posiłku	JEDZ tłusto ryby 1-2 razy w tygodniu
OLEJ Iniany dodaj do sałatek	ZMNIEJSZ spożycie wędlin, kiełbas i czerwonego mięsa
MASŁO wyeliminuj (możesz zastąpić je awokado)	JEDZ regularnie
ALKOHOL zmniejsz ilość	JEDZ orzechy i pestki na przekąskę
WEGE częściej jedz posiłki wegańskie	WYBIERAJ pełnoziarniste produkty zbożowe

polki.pl

PROFILAKTYKA JODOWA

BROSZURA INFORMACYJNA

W profilaktyce chorób niedoczynności tarczycy i nadczynności tarczycy stosujemy preparaty jodowe. Jednym z preparatów jest jodan potasu. Preparat ten należy stosować zgodnie z zaleceniami lekarza. Preparat ten należy stosować zgodnie z zaleceniami lekarza.

Wskazówki dotyczące przyjmowania tabletek ze stabilnym jodem

Aby uzyskać odpowiednią dawkę dla niemowląt i małych dzieci, należy przełamać tabletkę wzdłuż linii podziału i podać dziecku wskazaną część tabletki.

Tabletki można rozgnieść lub połykać w całości. Dla dzieci karmionych piersią można rozkruszyć tabletkę i rozpuścić je w wodzie, syropie lub innym płynie.

Kiedy nie przyjmować leku?

- jeśli masz uczulenie na jodek potasu lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku
- jeśli masz nadczynność tarczycy
- jeśli masz zaburzenie naczyniowe krwiennych (zapalenie naczyń z hipokomplementemiją)
- jeśli masz choroby autoimmunologiczne połączone ze swądem i pęcherzami na skórze (opryszczkowe zapalenie skóry Dühringa)

OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

UWAŻAJ, JEŚLI:

- stajesz lub stawałeś w przeszłości leczenie chorobą tarczycy
- występuje u Ciebie nieleczona nadczynność tarczycy
- występuje u Ciebie zaburzenie czynności nerek
- masz zaburzenia czynności nadnerczy i stosujesz leki z tym związane
- jesz lub stosowałeś preparaty jodowe
- przyjmiesz leki hamujące czynność tarczycy, leki moczopędne oszczędzające potas, a także kofeinę, amfetol lub chemo

PAMIĘTAJ! ZWRÓĆ SIĘ O PORADĘ LEKARZA

przed przyjęciem leku

- w przypadku występowania stałego nowotworu tarczycy lub takiego podejrzenia
- w przypadku zwężenia dróg oddychawczych (powodującego trudności w oddychaniu)

po przyjęciu leku

- z nowotworem w celu kontrolowania czynności tarczycy

DODATKOWE INFORMACJE

Państwowa Agencja Atomistyki i Centralne Laboratorium Ochrony Radiologicznej prowadzi stały monitoring poziomu promieniowania w atmosferze. Wyniki monitoringu oraz komunikaty dostępne są na stronie internetowej www.gov.pl/web/paoz

Więcej o zaleceniach i przeciwwskazaniach stosowania jodu potasu

rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl

JEŚLI WYSTĄPIĄ JAKIEKOLWIEK OBJAWY NIEPOŻĄDANE ORAZ W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOSTEI, SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ!

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!

Podania

Baśnie i klechdy

Wiatr północny, południowy i ubogi pacholek

Były dwa wiatry, jeden był południowy, a drugi północny. Jeden drugiemu tego zawiścił. Tak północny namówił jednego ubogiego pacholka, że tam w jednym mieście jest król, a ten król ma bardzo szumną zagrodę. W tej zagrodzie ma taką jabłoni, co złote jabłka rodzi, a w tej zagrodzie jest ten wiatr południowy. W truchle (trumna, skrzynia) tam leży (...). Ma on na palcu piękny pierścień, co nim wiatrom rozkazuje, tym pierścieniem – coby mu go z palca zebrał.

Aby się nic nie bał, bo jak tę truchłę odewrze, to go wielka jasność oświeci. Dał mu taką różę, co jakby mu się złe co stało, coby tą różą obrócił. I aby se dał pozór, bo pójdzie do tej zagrody przez jedną dziurę. Jak będzie odewrzyta, coby przez nią wszedł. Jak pójdzie tam do tej zagrody, aby tych jabłek nie śledził, a po ten pierścień się uwił.

I on poszedł, ten pacholek, przyszedł ku tej dziurze i przełazł przez tę dziurę, aż do tej zagrody. Ta zagroda była bardzo piękna. Udrzył tam te jabłka na jabłoni i bardzo mu się podobały i zaraz se sam prawil, że jak pójdzie nazad, to se ich narwie. Szedł do tej zagrody dalej i udrzał tam truchłę, co ten wiatr południowy w niej leżał. Odejmął od niej wieko i wielka jasność go oświeciła. Tak się przeleknął, ale wziął mu ten pierścień z tego palca. Zaraz się ten w tej truchle rozsypał. On se dał ten (pierścień) na swój palec i szedł nazad ku złotym jabłkom. Narwał se ich, wiała się mu ich do kabzów zmieściło. Potem szedł ku tej dziurze i chciał wyleźć, ale ta już była zatkana. Bardzo się przeląkł i chodził tam kole tej dziury, jakoby miał wyleźć. Próbował też te jabłka zjeść, ale były bardzo twarde. Nie mógł żadnego ugryźć.

Obrócił tą różą i przylecieli powietrzni duchowie i pytali się go:

- Co pan potrzebuje?

On im prawil, że on chce, aby go przenieśli tam, skąd on przyszedł. Za mały czas przyszedł aż do dom, ale tego powietrznego północnego wiatru już doma nie było, bo se myślał, bo se myślał, że ten będzie w tej dziurze zapadnięty.

I tak, temu się bardzo podobała królewska pryncesa, ale on był bardzo ubogi i nie miał nic. Tak jednego razu posłał swojego ojca do tego króla i dał mu jedno jabłko na podarunek temu królowi. Król się go pytał:

- Skąd to wziął?

Toż on mu powiadał, że jego synowi bardzo się podoba jego pryncesa.

Toż ten król mu prawil, że to wszystko może być. Niezadługo, zaś mu posłał jeszcze jedno piękniejsze, swoim ojcem i zaś się go król pytał:

- Skądż on ich bierze, te złote jabłka?

Bardzo mu podziękował za to. Na po trzeci raz, ten pacholek szedł sam z tym jabłkiem aż do króla i pytał się go, jesi mu da jego pryncesę za babę. Król mu przyzwolił na to, jeśli mu wystawi inszy pałac, co on w nim mieszkać będzie. Ten się przyzwolił postawić. Tak w nocy, przywołał wiatra,

że tam jest w jednym miejscu taki szumny zamek, coby go do rana wystawili. Ten zamek był do rana gotowy.

Król jak na rano stanął, tak się mu bardzo w oczach rozjaśniło od wielkiego blasku tego zamku. Ale on se myślał, że to ze snu jest. Tak stanął i widział bardzo piękny zamek. I puścił mu to królestwo zaraz, a szedł do swojej wymienki (dożywocie, coś, co użytkuje się dożywotnio) i on potem królował na tym miejscu.

O ciuku i jego wędrownkach

Byli jedni ojcowie, nie mieli żadnych dzieci i prosili Pana Boga, aby im też jakie dziecko dał. Jechał tacik na role i wyorał synka telikiego jak ciuk. Chowali go aż do czternastego roku. Jak mu było czternaście lat, prawil synek tacikowi:

- Tatulku, ja pójdę na wander.

Ojcowie mu prawili:

- Synek, jeszcześ taki mały.

On im powiedział:

- To nie szkodzi. Napieczcie mi placków, pójdę na wander.

Szedł bez pole, trefił zaś jednego, wołał za nim:

- Bracie, czekaj mnie!

A on nic nie widział. Ten jeszcze raz wołał:

- Czekaj mnie!

Ten się ino obglądał, nie widział nic za sobą, ale czekał aż przyszedł ku niemu i pytał się go:

- Kajż idziesz, braciszku?

A on mu prawil:

- Ja idę na wander, pójdziemy społem.

Szli i szli. Do jednej wsi przyszli do piwnicy, tam się chcieli mleka napić. A ten wielki prawil temu małemu:

- Wleż ty, boś ty je mały.

Ten wszedł i wleciał do łatki. Dziewka wziena, wlała do (miski) i wybrała to krowom do grata. Krowa to wypila, potem coś bardzo w niej robiło. Krowa bardzo kopala, musieli ją zabić. Zabili, a bachory pod kolnię powiesili. Przyszedł żebrak, prosił o te bachory i podarowali mu ci ludzie. Jak przyszedł kąsek do pola, obezdrzał się, a to mu prawilo:

- Nie oglądaj się, jeny idź.

On się jeszcze raz obezdrzał, prawilo mu:

- Nie oglądaj się, idź, bo cię kopnę w rzyć!

On wzion te bachory pociepnął. Przyszedł wilk i zeżarł ich. We wilku bardzo robiło. Szedł wilk, rznął sobą o sosnę i zabił się.

Ciuk wylazł i szedł do dom. Ojcowie mu prawili:

- Kaześ to był, synek?

A on im prawil:

- W rzyci.

Ojcowie mu prawili:

- Przecęś był kaj indziej!

No on im powiedział:

- W rzyci krówskiej a we wilczej.

Źródło: „Powieści ludu na Śląsku” Wydawnictwo Literackie, Kraków 1953. c.d.n

SPRAWOZDANIE z PRAC BURMISTRZA i URZĘDU

za okres od 23 czerwca 2022r. do 21 września 2022r.

Referat Inwestycji

1. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZ- KALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 6,6a i Gen. Józefa Bema 28

Dla budynku przy ulicy Gen. Józefa Bema 6/6a, Wykonawca Studio Architektury Bober Waldemar Bober przekazał w dniu 8.09.2022 r. komplet dokumentacji projektowej. Wartość umowy na prace projektowe: 10 824,00 zł. Termin opracowania dokumentacji upłynął 29.04.2022 r. W związku z niedotrzymaniem terminu realizacji umowy naliczone zostaną kary umowne. Miasto Rydułtowy jest w posiadaniu kompletnej dokumentacji projektowej niezbędnej do przeprowadzenia postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych na zadaniu. Dokumentacja projektowa została wykonana przez Studio Architektury Bober Waldemar Bober. Zgodnie z planowanym harmonogramem prowadzonych postępowań przetargowych, ogłoszenie postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych przewiduje się w drugiej połowie października.

Dla budynku przy ulicy Gen. Józefa Bema 28, Wykonawca DSW Projekt Sp. z o.o. przekazał w dniu 8.06.2022 r. dokumentację projektową, do której wniesiono uwagi. W dniu 23.06.2022 r. odebrano komplet dokumentacji. Wartość umowy na prace projektowe: 6 900,00 zł. Termin opracowania dokumentacji upłynął: 3.06.2022 r. W związku z niedotrzymaniem terminu realizacji umowy naliczono kary umowne.

Miasto Rydułtowy jest w posiadaniu kompletnej dokumentacji projektowej niezbędnej do przeprowadzenia postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych na zadaniu. Dokumentacja projektowa została wykonana przez Studio Architektury Bober Waldemar Bober oraz DSW Projekt Sp. z o.o. Zgodnie z planowanym harmonogramem prowadzonych postępowań przetargowych, ogłoszenie postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych przewiduje się w pierwszej połowie października.

Budynek przy ul. Ofiar Terroru 70, budynek przy ul. Adama Mickiewicza 6,
Dla budynków przy ulicy Ofiar Terroru 70, Adama Mickiewicza 6, trwają prace projektowe wykonywane przez Studio Architektury Gamma Sp. z o.o. ul. króla Zygmunta Augusta 24/32, 15-136 Białystok. Termin opracowania dokumentacji dla termomodernizacji wyżej wymienionych budynków zgodnie z zawartą umową upłynął w dniu 10.01.2022 r.

Dla budynku przy ul. Adama Mickiewicza 6 dokumentacja została ponownie złożona do Starostwa Powiatowego celem uzyskania stosownego pozwolenia na przeprowadzenie robót budowlanych. Dla budynku przy ul. Ofiar Terroru 70, Wykonawca złożył niekompletną dokumentację projektową, oczekuje się na uzupełnienia. Wartość każdej z umów na prace projektowe: 41 820,00 zł.

Budynek przy ul. Bohaterów Warszawy 38,

Miasto Rydułtowy jest w posiadaniu kompletnej dokumentacji projektowej niezbędnej do przeprowadzenia postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych na zadaniu. Dokumentacja projektowa została wykonana przez Studio Architektury Gamma.

Termin opracowania dokumentacji upłynął: 10.01.2022 r. W związku z niedotrzymaniem terminu realizacji umowy naliczone zostały kary umowne.

Zgodnie z planowanym harmonogramem prowadzonych postępowań przetargowych, ogłoszenie postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych przewiduje się w pierwszej połowie października.

Budynek przy ul. Raciborskie 242, 244, 427

Miasto Rydułtowy jest w posiadaniu kompletnej dokumentacji projektowej niezbędnej do przeprowadzenia postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych na zadaniu. Dokumentacja projektowa została wykonana przez Studio Architektury Gamma.

Termin opracowania dokumentacji upłynął: 17.01.2022 r. W związku z niedotrzymaniem terminu realizacji umowy naliczone zostały kary umowne.

W najbliższym czasie zostanie ogłoszone postępowanie na wybór wykonawcy robót budowlanych na przedmiotowym zadaniu. Przygotowywane są materiały celem ogłoszenia postępowania na wybór inspektora nadzoru inwestorskiego.

Budynek przy ul. Ofiar Terroru 49

Miasto Rydułtowy jest w posiadaniu kompletnej dokumentacji projektowej niezbędnej do przeprowadzenia postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych na zadaniu. Dokumentacja projektowa została

wykonana przez Studio Architektury Bober Waldemar Bober.

Zgodnie z planowanym harmonogramem prowadzonych postępowań przetargowych, ogłoszenie postępowania na wybór wykonawcy robót budowlanych przewiduje się w pierwszej połowie października.

Budynek przy ul. Ofiar Terroru 78

Dla budynku przy ulicy Ofiar Terroru 78, Wykonawca Studio Architektury Bober Waldemar Bober przekazał w dniu 6.09.2022 r. komplet dokumentacji projektowej. Wartość umowy na prace projektowe: 29 151,00 zł. Termin opracowania dokumentacji upłynął: 29.05.2022 r. W związku z niedotrzymaniem terminu realizacji umowy naliczone zostaną kary umowne.

W najbliższym czasie zostanie ogłoszone postępowanie na wybór wykonawcy robót budowlanych na przedmiotowym zadaniu. Przygotowywane są materiały celem ogłoszenia postępowania na wybór inspektora nadzoru inwestorskiego.

2. MODERNIZACJA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2

W dniu 01.08.2022 r. został podpisany Aneks nr 1 z Wykonawcą dotyczący terminu zakończenia budowy nowej klatki schodowej oraz wykonania robót dodatkowych m.in. wykonanie przyłącza kanalizacji deszczowej przy nowej klatce schodowej, skucie i wykonanie nowych tynków na istniejących ścianach nowo-projektowanego sal przedszkola, udrożnienie istniejącej kanalizacji podposadzkowej, wykonanie obudowy z płyt kartonowo – gipsowych. Wartość aneksu brutto: 122 810,05 zł.

W dniu 05.08.2022 r. Wykonawca zgłosił zakończenie robót i gotowość do odbioru w zakresie przebudowy i zmiany sposobu użytkowania części pomieszczeń segmentu A w budynku szkoły na pomieszczenia przedszkolne. W dniu 30.08.2022 r. nastąpił odbiór końcowy i przekazanie do użytkowania. Łącznie powstało 5 sal przedszkolnych.

W dniu 16.09.2022 r. Wykonawca zgłosił zakończenie robót i gotowość do odbioru nowej klatki schodowej. W dniu 23.09.2022 r. planuje się rozpoczęcie czynności odbiorowych.

3. MODERNIZACJA DROGI OSIEDLE ORŁOWIEC OD BUDYNKU NR 76 DO BUDYNKU NR 94

W dniu 30.05.2022 r. firma ML DESIGN Piotr Lilla z Jastrzębia-Zdrój przekazała opracowaną dokumentację projektową oraz decyzję zatwierdzającą projekt zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego wraz z udzieleniem pozwolenia na budowę pod nazwą „Modernizacja poprzez remont drogi wewnętrznej oś. Orłowiec od budynku nr 76 do budynku nr 94 w Rydułtowach wraz z budową kanalizacji deszczowej oraz przebudową muru oporowego wzdłuż działki nr 251/33”.

4. MODERNIZACJA OSIEDLA NA WZGÓRZU - ETAP I

W wyniku przetargu na roboty budowlane wybrano ofertę Przedsiębiorstwa Budownictwa Drogowego Spółki z ograniczoną odpowiedzialnością z Rybnika za cenę 274 281,30 zł. z którą w dniu 5 lipca 2022 r. podpisano umowę na realizację robót budowlanych. W dniu 11 lipca przekazano wykonawcy teren budowy. Trwają roboty budowlane. Termin zakończenia robót upływa z dniem 5.12.2022 r.

5. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ BUDYNKU KOMUNALNEGO – OSIEDLE KAROLA 21 w RYDUŁTOWACH

W dniu 06.06.2022 r. ogłoszono postępowanie na wybór wykonawcy robót budowlanych dotyczących termomodernizacji budynku. Termin składania ofert upływa z dniem 21.06.2022 r. W dniu 22.07.2022 r. podpisano umowę na roboty budowlane z Ewą Grinspek prowadzącą działalność gospodarczą pod firmą: Przedsiębiorstwo Usługowo-Handlowe „Ecomplex” Grinspek Ewa z siedzibą przy ul. Lipowej 2c, 44-282 Łuków Śląski. Wartość umowy: 1 499 996,38 zł brutto.

Termin zakończenia robót: 22.06.2023 r. W dniu 01.08.2022 r. został przekazany teren budowy. Zamawiający za zgodą Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej z siedzibą w Katowicach ogranicza zakres robót budowlanych o wykonanie instalacji solarnej. Wartość robót, o których mowa powyżej wynosi brutto 101 546,33 zł.

6. MODERNIZACJA UL. NOWEJ

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. W dniu 30.08.2022 r. ogłoszono postępowanie na wybór wykonawcy robót budowlanych dotyczących modernizacji ul. Nowej. Termin składania ofert upłynął z dniem 14.09.2022 r. W wyznaczonym terminie wpłynęło 5 ofert na kwotę od 2 966 609,12 zł do 5 911 323,29 zł. Trwają prace komisji przetargowej. W przygotowaniu

jest zapytanie ofertowe na pełnienie funkcji inspektora nadzoru inwestorskiego nad realizacją ww. robót budowlanych.

7. PRZEBUDOWA ULICY OFIAR TERRORU (460076s) W RYDUŁTOWACH NA ODCINKU OD NR 85 DO NR 91

Inwestycja została rozliczona drukami OT i przekazana użytkownikowi.

8. MODERNIZACJA UL. BOLESŁAWA KRZYWOSTEGO

Trwa ustalenie zakresu rzeczowego do ogłoszenia postępowania w formule „zaprojektuj i wybuduj”.

9. BUDOWA PUNKTU PRZESIADKOWEGO PRZY UL. OFIAR TERRORU

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Trwają prace projektowe wykonywane przez firmę Mado I Janina Stula, ul. Ks. Śliwki 16, 44-206 Rybnik. Wartość prac projektowych wraz z pełnieniem nadzoru autorskiego: 62 730,00 zł. W dniu 30.06.2022 r. został zawarty Aneks terminowy na opracowanie dokumentacji wraz z uzyskaniem stosownego zezwolenia na realizację robót do dnia 30.09.2022 r. Wartość prac projektowych wraz z pełnieniem nadzoru autorskiego: 62 730,00 zł. Trwają prace projektowe. Projektant wystąpił z prośbą o aneks terminowy na opracowanie dokumentacji.

10. POPRAWA ATRAKCYJNOŚCI ZAMIESZKANIA – ADAPTACJA SZTOLNI ĆWICZEBNEJ NA STRZELNICĘ SPORTOWĄ

W dniu 09.08.2022 r. podpisano umowę na opracowanie dokumentacji projektowej wraz z uzyskaniem stosownego zezwolenia na realizację robót z panem Piotrem Garą prowadzącym działalność gospodarczą pod firmą: AMBIENT Studio Projektowe Piotr Gara z siedzibą przy ul. Głowackiego 5j, 44-100 Gliwice.

Wartość umowy: 132 840,00 zł brutto. Termin opracowania dokumentacji upływa z dniem: 15.12.2022 r.

Trwają prace projektowe.

11. ZAGOSPODAROWANIE TERENÓW POPRZEMYSŁOWYCH W REJONIE BYŁEGO SZYBU LEON III POD BUDOWĘ OSIEDLA MIESZKANIOWEGO

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Trwają prace projektowe. Termin opracowania dokumentacji upływa z dniem 30.11.2022 r. Wartość umowy: 131 500,00 zł.

12. BUDOWA UL. NOWEJ NA ODCINKU OD UL. ORLOWSKIEJ DO UL. STREFA GOSPODARCZA CELEM UDROŻNIENIA TERENÓW INWESTYCYJNYCH

Inwestycja została ujęta do realizacji w ramach programu „Rozwój Lokalny”. Wykonawca dokumentacji projektowej przedstawił do akceptacji dwie koncepcje lokalizacji nowego odcinka drogi. Projektanci wystąpili do gestorów sieci o uzgodnienia branżowe, trwają prace geodezyjne oraz projektowe w branży drogowej oraz instalacyjnej. Wartość umowy na prace projektowe wraz z pełnieniem nadzoru autorskiego: 185 000,00 zł. Termin opracowania dokumentacji upływa z dniem 28.02.2023 r.

13. 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. W wyniku ogłoszonego postępowania przetargowego dotyczącego wyboru wykonawcy robót w formule „zaprojektuj i wybuduj” na budowę drogi łączącej ul. Raciborską z ul. Gajową wraz z modernizacją ul. Gajowej złożono trzy oferty o wartościach: 7.066.147,20 zł – 10.767.223,20 zł. Dokonano wyboru najkorzystniejszej oferty Wykonawcy – Bruki Trawiński Sp. z o.o. z Raciborza. Cena oferty wynosi 9.712.500,00 zł. z którym w najbliższym czasie planuje się podpisanie umowy. Termin realizacji umowy: 25 miesięcy od dnia podpisania umowy.

14. BUDOWA ZABEZPIECZEŃ PRZECIWPOWODZIOWYCH NA TERENIE MIASTA RYDUŁTOWY

Zadanie zostało ujęte do realizacji w ramach Programu Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. W wyniku ogłoszonego postępowania na wybór wykonawcy robót w formule „zaprojektuj i wybuduj”

na budowę zabezpieczeń przeciwpowodziowych na terenie Miasta Rydułtowy złożono jedną ofertę o wartości 18.149.835,97 zł. którą złożyło konsorcjum firm: lider: MT – ECO Sp. z o.o. z Imielina i partner: JUSTMAR Turczyński Marcin z Chelma Śląskiego. W dniu 18.08.2022 r. podpisano umowę na wykonanie robót objętych postępowaniem. Wartość zawartej umowy: 18.149.835,97 zł. Termin realizacji umowy to 36 miesięcy od dnia jej podpisania, tj. 18.08.2025 r.

15. OŚWIETLENIE ULICY SPOKOJNEJ

Trwają prace projektowe. Termin opracowanie dokumentacji upływa z dniem 30.11.2022 r. Wartość umowy: 8 364,00 zł.

16. POPRAWA ATRAKCYJNOŚCI GŁÓWNEGO TRAKTU HANDLOWEGO MIASTA POPRZECZ BUDOWĄ PARKU KIESZONKOWEGO PRZY UL. OFIAR TERRORU ORAZ PRZEBUDOWA DOJŚCIA DO TOALET NA ROSIE

Zadania zostały 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. W dniu 25.08.2022 r. na platformie zakupowej zostało zamieszczone ogłoszenie o zamówieniu na wybór wykonawcy dokumentacji projektowej dla przedmiotowych zadań inwestycyjnych.

W wyznaczonym terminie wpłynęły dwie oferty cenowe na każde z zadań, tj.:

- dla zadania „Poprawa atrakcyjności głównego traktu handlowego miasta poprzez budowę parku kieszonkowego przy ul. Ofiar Terroru” – oferty na wartość: 33 433,86 zł i 37 500,00 zł,

- dla zadania „Przebudowa dojścia do toalet na ROSIE” – oferty na wartość:

30 729,09 zł i 37 500,00 zł.

Trwa kwalifikacja podmiotowa wykonawcy najwyżej ocenionego.

17. 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.

W wyniku ogłoszonego zapytania ofertowego na opracowanie programu funkcjonalno – użytkowego w zakresie budowy zbiornika retencyjnego wraz z infrastrukturą towarzyszącą wpłynęły dwie oferty o wartości 57 810,00 zł. oraz 83 640,00 zł. Najkorzystniejszą ofertę złożył pan Krzysztof Kraus reprezentujący firmę AFV Krzysztof Kraus Inżynieria wodna z Myślenic, z którym została zawarta umowa. Termin opracowania programu funkcjonalno – użytkowego upływa z dniem 14 grudnia 2022 r. Wartość umowy: 57 810,00 zł.

18. 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. Trwają przygotowania materiałów do ogłoszenia postępowania na wybór wykonawcy dla opracowania programu funkcjonalno-użytkowego w zakresie budowy miejsc postojowych (równoległych do drogi wojewódzkiej) wraz z drogą manewrową, zatokami autobusowymi w ciągu drogi wojewódzkiej oraz remontu nawierzchni dróg, dojść, placów i parkingów w obrębie Szkoły Podstawowej nr 2. W związku z planowaną inwestycją wystąpiono do Zarządu Dróg Wojewódzkich z wnioskiem o rozpatrzenie możliwości lokalizacji w ciągu ul. Raciborskiej (DW935) dwóch zatok autobusowych w rejonie Szkoły Podstawowej nr 2. W odpowiedzi na ww. pismo nie wniesiono sprzeciwu co do możliwości ich lokalizacji w ww. terenie przy zachowaniu odpowiednich przepisów i warunków określonych przez zarządzającego drogą wojewódzką.



Kartka z kalendarza Wrzesień



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 dr 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. - p. Henrykowi Machnikowi i Alojzemu Stęblowi 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.

zebrał Stanisław Brzęczek

Aforyzmy i fraszki Sztautyngera

1. Hallo? - tu sumienie, czy Pan zamówił budzenie?
2. Nic tak nie potrafi gryźć jak cudzy laurowy liść!
3. Sól i uczucia, chronią nas od zepsucia
4. W sercu starym młody harem
5. My zabijamy czas, a on zabija nas
6. Na tym polega mój pech, że cnota nie śmierdzi a pachnie grzech
7. Gwarancją cnoty jest brak ochoty
8. Kiedy kobietę we własne łóżę złożyć - nie cudzołożyć
9. Oj łotrze, stary łotrze nim się młodsza o ciebie otrze robisz do niej oczy słodsze
10. Nasz budżet jak szwajcarski ser, z samych dziur i samych zer!
11. Tylko syty ma apetyty
12. Polska A, Polska B, każe się całować w „D”

Zebrala Danuta Kaluza

SPIN podwójnym Mistrzem Polski w tańcu towarzyskim

Klub Tańca Towarzyskiego SPIN działający od 40 lat w Wodzisławskim Centrum Kultury 24 września br. wziął udział w Mistrzostwach Polski Formacji Tanecznych Polskiego Towarzystwa Tanecznego w Krasnymstawie. Formacje Venus oraz Shadow Dance zdobyły tytuł Mistrza Polski w swoich kategoriach tanecznych, a mini formacja Carmen przywiozła do Wodzisławia Śląskiego srebrny medal i tytuł wicemistrza Polski. Trenerami Klubu Tańca Towarzyskiego SPIN są Elżbieta Lasocka, Sebastian Lasocki oraz Julia Gawlik. Grupy specjalizują się zarówno w formacyjnym tańcu latynoamerykańskim jak i w tańcach standardowych. Klub działa w Wodzisławskim Centrum Kultury od 40 lat. Jest corocznym gospodarzem Wodzisławskiej Gali Tanecznej MIX. Swoje umiejętności prezentuje publiczności podczas swoich koncertów tanecznych oraz w trakcie miejskich imprez plenerowych. Najważniejszym wyzwaniem jest jednak coroczny udział w Mistrzostwach Polski Formacji Tanecznych Polskiego Towarzystwa Tanecznego, którego SPIN jest licencjonowanym członkiem. - Wielkie gratulacje dla całego klubu oraz dla trenerów. Już sam udział w mistrzostwach jest wielkim sukcesem, który świadczy o wysokim poziomie naszych tancerzy. Przywiezienie

z zawodów złotych i srebrnych medali to już osiągnięcie spektakularne. Jestem bardzo dumna, kiedy słyszę, że nasza wodzisławska młodzież i dzieci, które na co dzień rozwijają swoje talenty w WCK, osiągają takie sukcesy – mówi Katarzyna Rokowska-Szyroki, dyrektor WCK. W zawodach wzięły udział formacje z Kielc, Kraśnika, Bielska-Białej, Żywca, Zabrza, Lublina, Legionowa, Niedzwicy i innych. Formacja Shadow Dance tańczyła w kategorii 19-34 lat, tańce LA, formacja Carmen w kategorii 12-15 lat, tańce LA, a Venus w kategorii 16-18 lat, formacja mała żeńska.



A g n i e s z k a T r z e c i o k
instruktor Impresariatu

JARMARK STAROCI RYDUŁTOWY

MIEJSCE: parking naprzeciwko Urzędu Miasta w Rydułtowach

TERMINY: każda trzecia sobota miesiąca w godzinach 8:00 - 13:00

15 października 2022	18 marca 2023
19 listopada 2022	15 kwietnia 2023
17 grudnia 2022	20 maja 2023
21 stycznia 2023	17 czerwca 2023
18 lutego 2023	15 lipca 2023

Zapraszamy wszystkich miłośników staroci, kolekcjonerów, wystawców, wielbicieli antyków, artystów, wytwórców rękodzieła, sprzedawców książek, a także wszystkie osoby, które chcą sprzedać, kupić lub wymienić używane rzeczy.

Udział w Jarmarku jest **BEZPŁATNY**.
Parking dla klientów dostępny za Urzędem Miasta.
Rezerwacja miejsc: Joanna Gola – tel. 508 379 329,
e-mail: rpp@rydułtowy.pl.

„Nie umiera ten kto trwa w sercach i pamięci naszej”

Żegnamy
Naszego kolegę, członka TMRu



Ś.P. JANA KRAJCZOKA

ZMARŁY BYŁ WIELOLETNIEM PRACOWNIKIEM KOPALNI RYDUŁTOWY, AKTYWNYM
CZŁONKIEM TOWARZYSTWA MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW I CHÓRU „LIRA”
W PAMIĘCI NASZEJ ZOSTANIE JAKO DOBRY CZŁOWIEK I KOLEGA
ORAZ AKTYWNY RYDUŁTOWIK.

Na długo pozostanie w naszej pamięci.

Rodzinie i wszystkim bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Pozostajemy w bólu z całą
Rodziną zmarłego.

Zarząd TMR, Redakcja „KLUKI” oraz
Członkowie zespołu „Nasza Klika”



EXPRESOWO Z ŻYCIA MIASTA

Gertruda Piel z Rydułtów obchodziła 100-lecie urodzin. **Mieszkanka Rydułtów – pani Gertruda Piel** obchodziła 100 urodziny. Ten piękny jubileusz świętowała wraz z rodziną i przyjaciółmi. Jubilatkę odwiedził również burmistrz Marcin Połomski, który złożył serdeczne życzenia oraz przekazał list gratulacyjny, kwiaty i upominek. Burmistrz Miasta wręczył również Jubilatce życzenia przekazane przez premiera Mateusza Morawieckiego. Pani Gertruda urodziła się w Turzy Śląskiej jako jedno z trojga dzieci państwa Elżbiety i Ignacego Konkol i jeszcze jako dziecko przeprowadziła się do Rydułtów, gdzie uczęszczała do Szkoły Podstawowej nr 1. W 1946r. wyszła za mąż za Ernestyna Pielę i poświęciła swój czas rodzinie. Nie pracowała zawodowo, lecz spełniała się w roli gospodyni domowej. Pani Gertruda wychowała dwie córki – Krystynę i Danutę. Jest babcią dwóch wnuczek Joanny i Michaliny oraz prababcią Marcysia, Kornela i Hani. Obecnie pani Gertruda mieszka wraz z córką Danutą. Cieszy się dobrym zdrowiem. Uśmiech oraz poczucie humoru towarzyszą jej na każdym kroku. Jest osobą pogodną, radosną i pozytywnie nastawioną do świata. 06.09.2022

Uderzył w latarnię w Rydułtówach. Jechał za szybko. Nadmierna prędkość przyczyną zdarzenia drogowego w Rydułtówach. Policjanci zostali wezwani wczoraj (6.09.) około 22.00 na ulicę Strzody. Ze wstępnych ustaleń mundurowych wynika, że 19-latek kierujący volkswagenem golfem jadąc w kierunku Radlina ze zbyt dużą prędkością, stracił panowanie nad pojazdem, zjechał z drogi na chodnik i uderzył w latarnię. Razem z mieszkańcem powiatu wodzisławskiego podróżowała 19-letnia pasażerka. Obojgu pomocy udzieliło pogotowie, ale ich obrażenia nie były na tyle poważne, by musieli jechać do szpitala. Skończyło się mandatem w wysokości 5 tysięcy złotych, do konta 19-lątka policjanci dopisali 6 punktów karnych. 07.09.2022

Pomagają, doradzają, wspierają w codziennym życiu. W Rydułtówach trwa X Ogólnopolski Zjazd Asystentów Rodziny. W Rydułtowskim Centrum Kultury w środę (7.09.) rozpoczęło się trzydniowe spotkanie asystentów rodzin. Przyjechali do miasta z całej Polski. W tym roku świętują 10. rocznicę utworzenia tego zawodu. Od dekady pomagają rodzinom w różnych sytuacjach kryzysowych. Niekoniecznie musi być to związane z przemocą. Ale problemy wychowawcze dzieci, wsparcie w planowaniu domowego budżetu czy nawet logistyczne – w tym pomaga asystent rodziny. Zjazd asystentów co roku odbywa się w innym mieście. W tym roku są to Rydułtówy. 07.09.2022

Bieg Zakochanych w Rydułtówach odwołany. Zakochani przegrali z deszczem. Zaplanowany na dzień (10.09.) Bieg Zakochanych w Rydułtówach został odwołany. Przyczyną zapowiadane intensywne opady deszczu. Miała to być już IX edycja tej wyjątkowej im-

prezy. Organizatorzy nie podali kolejnej daty tego wydarzenia. 10.09.2022

Zbiórka na porzucone dziecko z Rydułtów to nieprawdziwa informacja. W ostatnim czasie w mediach społecznościowych pojawiła się informacja o zbiórce dla porzuconego dziecka, które przebywa na Oddziale Pediatrycznym w Rydułtówach. Informacja ta jest nieprawdziwa. Wodzisławski szpital wydał oświadczenie dotyczące pojawiających się informacji w mediach społecznościowych dotyczących zbiórki dla porzuconego dziecka. - W związku z pojawiającymi się w mediach społecznościowych informacjami, uprzejmie informujemy, że nieprawdą jest, iż w Oddziale Pediatrycznym w Rydułtówach przebywa „porzucone dziecko”. Biorąc pod uwagę, że wszystkie hospitalizowane dzieci są zaopatrzone w potrzebne artykuły przez swoich rodziców bądź opiekunów lub przez personel Oddziału, prosimy nie dostarczać ubranek dla dzieci ani środków higienicznych na Oddział Pediatryczny. Ponadto, Dyrekcja Szpitala prosi o nierozpowszechnianie informacji dotyczących pacjentów Szpitala i ich stanu zdrowia, ponieważ informacje te są informacjami wrażliwymi i podlegają ochronie prawnej - czytamy w komunikacie Powiatowego Publicznego ZOZ w Rydułtówach i Wodzisławiu Śląskim. 12.09.2022

Wekendowe wydarzenia w Rydułtówach: **Turniej szachowy i Rockujący Jarmark.** Ponad sto osób zgłosiło swój udział w Międzynarodowym Festiwalu Szachowym w Rydułtówach. Impreza już w najbliższy weekend (17-18.09.), w ramach projektu "W cieniu Szarloty - jak wydobyć potencjał miasta Rydułtów". Na samym spotkaniu niesamowite gwiazdy. Będzie to Karina Cyfka, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski kobiet pochodząca z Rybnika, a także nasza rydułtówianka Pola Seemann, mistrzyni świata junierek w szachach błyskawicznych. Będzie można poznać te osoby, które osiągnęły niesamowite wyniki w szachach, a także będzie można poznać młode osoby, które zaczynają tę grę, a będzie się można także od nich zarazić i samemu spróbować tej starej, ale jakże ważnej dyscypliny sportowej, a także gry. Gry, która bardzo dobrze rozwija umysł i logiczne myślenie. Kto po szachowych zmaganiach będzie miał ochotę na mocne uderzenie: to w sobotę (17.09.) na ulicy Ofiar Terroru odbędzie się Jarmark Rockujący... Dodatkowo: odbędą się prezentacje projektów złożonych w ramach Budżetu Obywatelskiego na rok 2023, stanowisko Biblioteki Publicznej

MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL SZACHOWY W RYDUŁTÓWACH

17 WRZEŚNIA 2022
godzina 10.00
Międzynarodowe Mistrzostwa Rydułtów w Szachach
Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Strzodów 13
godzina 17.00
Projekcja filmu: „Za duży na bój”
Rydułtowskie Centrum Kultury „Feniks”
Wstęp wolny

18 WRZEŚNIA 2022
godzina 15.00
Spotkanie z arcymistrzynią Kariną Cyfką, wielokrotną medalistką mistrzostw Polski Kobiet oraz **Pola Seemann** – mistrzynią świata junierek w szachach błyskawicznych
Tereny rekreacyjne przy Rydułtowskim Centrum Kultury FENIKS
godzina 16.00
Warsztaty z mistrzynią szachowymi
godzina 17.00
Symulacja (gra jednoczesna) z arcymistrzynią Kariną Cyfką i Polą Seemann

RYDUŁTÓWY 17-18.09.2022

Projekt „W cieniu Szarloty - jak wydobyć potencjał miasta Rydułtów” finansowany ze środków Międzynarodowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 realizowany jest w ramach programu „Inicjatywa Lokalna”

JARMARK ROCKUJĄCY

17 września 16:00 do 20:30
plac im. Ludwika Konarzewskiego (parking naprzeciwko Urzędu Miasta w Rydułtówach)

16:00 Recital gitarowy Wojty Gutar
16:40 Koncert zespołu Flame z Ogólnopolskiej Pracy Pozaszkolnej w Rydułtówach
17:40 Pokaz Break dance
17:50 Koncert zespołu M2R1
18:50 Pokaz Break dance
19:00 Koncert Zespołu Mała Lady B. Zespół wykonuje przebiegi Lady Park.

Prezentacje projektów złożonych w ramach Budżetu Obywatelskiego na 2023, stanowisko Biblioteki Publicznej Miasta Rydułtów, rockowe robotki Pani Włoczek, kiermasz taniej książki, ciasteczki, talizmany, gastronomia, fotobudka

ORGANIZATORZY:
Rydułtowski Ośrodek Kultury „Feniks”
Powiatowy Publiczny ZOZ w Rydułtówach i Wodzisławiu Śląskim

Projekt „W cieniu Szarloty - jak wydobyć potencjał miasta Rydułtów” finansowany ze środków Międzynarodowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 realizowany jest w ramach programu „Inicjatywa Lokalna”

Miasta Rydułtowy. Będą też rockowe robótki Pani Włóczy, kiermasz taniej książki, animacje, tatuaże, gastronomia oraz fotobudka. 13.09.2022

Po narkotykach za kółkiem spowodował kolizję. Prowadził samochód, będąc pod wpływem narkotyków, spowodował kolizję. Nieodpowiedzialnego kierowcę zatrzymali (12.09.) policjanci z Rydułtów. Po godzinie 8.00 jadące ulicą Mickiewicza w Rydułtowach audi wjechało na krawężnik, a później uderzyło w ogrodzenie przydrożnej posesji, niszcząc 3 przeszłą. Gdy na miejsce dotarli policjanci, zbadali kierowcę na zawartość alkoholu, wynik był negatywny. Jednak świadek zdarzenia poinformował ich, że samochód poruszał się dziwnym torem. Mundurowi postanowili sprawdzić 46-latką prowadzącego audi także narkotestem i okazało się, że jest on pod wpływem środków odurzających. Pobrano mu krew do badania. Policjanci przeszukali także mieszkanie mężczyzny i znaleźli tam dwa woreczki z białym i żółtym proszkiem o łącznej wadze jednego grama. Przekazano je do badań. Mieszkaniec powiatu wodzisławskiego trafił do policyjnego aresztu. Zatrzymano mu prawo jazdy. Stanie przed sądem a za jazdę w stanie po użyciu środków psychoaktywnych grozi mu kara do dwóch lat więzienia. Jeżeli potwierdzi się, że w znalezionych woreczkach są środki odurzające kara, którą orzekł będzie sąd, może wzrosnąć do trzech lat pozbawienia wolności. 13.09.2022

Złodziej rowerów zatrzymany. „Górale” wróciły do właścicieli. Policjanci z Rydułtów zatrzymali złodzieja rowerów górskich, jednoślady już wróciły do właścicieli. Jeden zniknął sprzed sklepu przy ul. Raciborskiej, drugi skradziono sprzed szkoły przy ulicy Kolbego. W tej sprawie mundurowi zatrzymali 36-latkę. Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży, grozi mu nawet 5 lat więzienia. Przy okazji policja znów apeluje o to, by nie zostawiać niezabezpieczonych rowerów nawet na chwilę. 14.09.2022

Spowodował kolizję w Rydułtowach. W domu 46-latka znaleziono woreczki z proszkiem. W poniedziałkowy poranek policjanci zatrzymali kierowcę, który spowodował kolizję. Powodem zatrzymania był pozytywny wynik narkotestu, a później znalezienie w mieszkaniu 46-latka woreczków z białym i żółtym proszkiem. W poniedziałek (12.09.) w Rydułtowach na ul. Mickiewicza, 46-letni mieszkaniec powiatu wodzisławskiego, jadąc samochodem marki audi, z nieustalonych przyczyn najechał na krawężnik chodnika, a następnie uderzył w betonowe ogrodzenie posesji. Badanie alkometrem nie wykazało, by mężczyzna był pijany, natomiast świadek zdarzenia przekazał policjantom, że mężczyzna zachowywał się jakby był pod wpływem alkoholu. Policjanci przeprowadzili również test na obecność narkotyków, który dał wynik pozytywny. Mężczyzna został zatrzymany, w związku z podejrzeniem iż prowadził, będąc pod wpływem środków działających podobnie do alkoholu. Zatrzymano mu również uprawnienia do kierowania. Policjanci przeszukali pojazd 46-latka oraz jego mieszkanie, w którym ujawnili dwa woreczki strunowe z białym oraz z żółtym proszkiem, w sumie nieco ponad 1 gram substancji. Mężczyzna został zatrzymany, po wykonanych czynnościach został zwolniony. W szpitalu została mu pobrana krew do badań na zawartość substancji zabronio-

nych w jego organizmie. Jeżeli wynik będzie pozytywny, mężczyzna odpowie za prowadzenie pojazdu pod wpływem środków działających podobnie do alkoholu, odpowie również za spowodowanie kolizji drogowej i za posiadanie substancji zabronionych. Opinia biegłego da odpowiedź, czy były to środki odurzające, czy nowe substancje psychoaktywne, czyli dopalacze. 14.09.2022

Senioriada 2022 w Rydułtowach już w sobotę. 17 września od godzinie 10.00 na hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 1 w Rydułtowach odbędą się zawody dla seniorów w formie rywalizacji sportowej w ramach III edycji Senioriady. W Rydułtowach to już trzeci raz. Dzięki temu przedsięwzięciu chcemy zainspirować grupę min. 50 osób (seniorów i ich rodzin) do wspólnego, aktywnego spędzania czasu wolnego. Jednocześnie chcemy aby uczestnicy SENIORIADY zachęcali społeczność lokalną naszego miasta do podejmowania aktywności ruchowej. 15.09.2022

To prezes SM Orłowiec spowodował kolizję na Mickiewicza? Jak udało nam się ustalić, sprawcą poniedziałkowej kolizji na ul. Mickiewicza w Rydułtowach miał być sam prezes SM Orłowiec. Co istotne, policjanci wykryli u kierowcy obecność w organizmie substancji psychoaktywnych. Jakich? To ma wyjaśnić wynik badania krwi. W domu 46-latka znaleziono także dwa woreczki z nieznanymi substancjami. Prezes Mariusz G. na razie nie odniósł się do sprawy. Pokłosiem zdarzenia będzie prawdopodobnie najbliższe zebranie rady nadzorczej spółdzielni, na którym może zapadnąć decyzja o ewentualnym odwołaniu prezesa. Warto wspomnieć także, że 10 czerwca 2022 roku zapadł wyrok skazujący Prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej, oskarżonego z art. 296 § 1 i 3 kk. Wyrok jest nieprawomocny z uwagi na apelację. Sąd w stosunku do oskarżonego orzekł wyrok jednego roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na trzy lata, grzywnę w wys. 60 tys. zł oraz pokrycie kosztów procesu w wys. 12. tys. zł. Sprawa dotyczyła przekroczenia uprawnień i wyrządzenia znacznej szkody na mieniu spółdzielni, bo przez ułokowanie pieniędzy w upadającym banku, spółdzielcy stracili 2,6 mln zł. 16.09.2022

Senioriada 2022. W Rydułtowach seniorzy nie mieli sobie równych. Rozegrana w sobotę 17 września III Rydułtowska Senioriada przyciągnęła 65 uczestników, którym niestraszne były zróżnicowane konkurencje. Aktywni seniorzy znów udowodnili, że nie tylko mają sporo energii, ale też potrafią się doskonale bawić! 18.09.2022

Miedzynarodowy festiwal szachowy w Rydułtowach. W rozgrywkach, które toczyły się w Szkole Podstawowej nr 4 wzięło udział łącznie 109 osób z trzech krajów. Najmłodszy uczestnik miał 7 lat a najstarszy 79. W ramach rozgrywek można było sprawdzić swoje siły i zmierzyć się z prawdziwymi mistrzyniami szachowymi – Kariną Cyfką i Polą Seemann w symultanie. Uczestnicy mogli również wziąć udział w warsztatach z trenerami oraz podejrzeć rozgrywkę plenerową mistrzyni w wielkim formacie na deskach teatru RCK „Feniks”. Festiwal

odwiedziła Senator RP Ewa Gawęda, zaś burmistrz Rydułtów Marcin Połomski wręczył puchary i nagrody najlepszym uczestnikom.

Posiedzenie rady nadzorczej SM Orłowiec. Mieszkańcy pikietują w budynku. Na czwartek 22 września zwołano posiedzenie rady nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej "Orłowiec". Wśród spraw, nad jakimi ma pochylić się rada, są ostatnie zdarzenia z udziałem prezesa spółdzielni. Lokatorzy spółdzielni przyszl głośno wyrazić swój sprzeciw wobec prezesa. Mieszkańcy już wcześniej dziwili się, dlaczego rada nadzorcza nie podejmuje działań w stosunku do prezesa spółdzielni po wyroku skazującym (choć nieprawomocnym) oraz po ostatniej kolizji, do jakiej miało dojść po użyciu środków psychoaktywnych. Lokatorzy spółdzielni postanowili zebrać się przed budynkiem spółdzielni, aby głośno wyrazić swój sprzeciw wobec prezesa i braku stanowczej reakcji rady nadzorczej na działalność Mariusza Ganity. Co istotne, wśród mieszkańców już podniosły się głosy, że jeśli rada nie odwoła prezesa, rozpocznie się akcja zbierania podpisów za organizacją walnego zgromadzenia, podczas którego mogłoby nastąpić odwołanie prezesa z pełnionej funkcji. Lokatorzy są zdeterminowani i oburzeni ostatnimi wydarzeniami. Pikietujący lokatorzy weszli do budynku spółdzielni, skandując głośno "won z presem!". Interweniowała ochrona, zagrządzając drogę lokatorom i uspokajając tłum. Do mieszkańców w ślad za przewodniczącym rady nadzorczej wyszedł prezes spółdzielni. Zapowiedział wydanie dziś oficjalnego oświadczenia w sprawie ostatnich zdarzeń. Zapytany przez reportera o ostatnie zdarzenia nie chciał udzielać komentarza. Zapewnił jednak, że czuje się niewinny, zarówno w zakresie czerwcowego wyroku (od którego się odwołał), jak i ostatnich zdarzeń, bo czeka na rozstrzygnięcie sprawy. Ustalono, że w piątek 23 września odbędzie się kolejne posiedzenie rady nadzorczej. Protokół z czwartkowego posiedzenia ma być ogólnie dostępny. Podjęte decyzje mają zostać ogłoszone w piątek. Ostatecznie w spółdzielni interweniowała policja. Funkcjonariusze zamknęli drzwi do sali, gdzie odbywały się obrady rady nadzorczej. 22.09.2022

Mariusz Ganita odwołany z funkcji prezesa SM Orłowiec. Będzie tymczasowy zarząd. Rada nadzorcza podjęła decyzję w sprawie prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej "Orłowiec". Podczas czwartkowego posiedzenia 22 września, po pikiecie mieszkańców w budynku spółdzielni, doszło do odwołania z funkcji prezesa Mariusza Ganity. Rada nadzorcza podczas czwartkowego posiedzenia podejmowała kilka tematów, w tym ostatnie zdarzenia z udziałem prezesa. Ostateczną decyzją stało się odwołanie prezesa SM Orłowiec oraz wprowadzenie tymczasowego prezesa. Po formalnościach, związanych z odwołaniem dotychczasowego jednoosobowego zarządu w osobie prezesa Mariusza Ganity, obowiązki prezesa ma pełnić Antoni Seidel, przewodniczący rady nadzorczej spółdzielni. Zmiana ma dokonać się w ciągu kilku dni po rozstrzygnięciach natury formalnej. Mieszkańcy jednak zapowiedzieli, że w piątek o godz. 9.00 również pojawią się przed budynkiem spółdzielni. Liczą na komentarz przewodniczącego rady nadzorczej, bo wśród lokatorów pojawiły się także rządania odwołania całej rady. 23.09.2022

Zawody najtwardszego strażaka w Wodzisławiu. Zobacz kto wygrał. W piątek odbyły się niecodzienne zawody, w których udział wzięło 18 drużyn. Rywalizacja była bardzo trudna i wymagała od uczestników wielkiego wysiłku. III Powiatowe Zawody „Najtwardsi Strażacy Powiatu Wodzisławskiego” zostały zorganizowane wspólnie przez Starostwo Powiatowe w Wodzisławiu Śląskim oraz Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Wodzisławiu Śląskim. W rywalizacji uczestniczyli strażacy zawodowi oraz ochotnicy. Były również dwie drużyny żeńskie. Każda drużyna rozpoczęła zmagania od podłączenia dwóch linii gaśniczych do motopompy, następnie uczestnicy musieli rozwinąć już złożone linie wraz z prądownicami. Kolejne części rywalizacji to zwinanie węży W75, uderzenia młotem, bieg z obciążeniem pomiędzy pacholkami, przesuwanie młotem obciążenia oraz ewakuacja osoby poszkodowanej. Wszystkie konkurencje były związane z ogromnym wysiłkiem. Strażacy wykonywali zadania w pełnym umundurowaniu bojowym wraz z aparatem powietrznym. W grupie strażaków zawodowych pierwsze miejsce zajęła zmiana II z JRG Rydułtowy, drugie zmiana I JRG Wodzisław Śląski a trzecie zmiana I z JRG Rydułtowy, czwarte miejsce zdobyli funkcjonariusze ze zmiany III JRG Wodzisław Śląski, a piąte zmiana II z JRG Wodzisław Śląski. W grupie ochotników pierwsze miejsce zdobyła jednostka OSP Markłowice, drugie OSP Rogów, trzecie OSP Skrzyszów. W zawodach wzięli również udział druhowie z OSP Olza, OSP Zawada, OSP Kokoszyce, OSP Lubomia, OSP Turzyczka, OSP Turza Śląska, OSP Syrynia, OSP Czyżowice. W grupie kobiet pierwsze miejsce zdobyły drużyny z OSP Lubomia, a drugie drużyna złożona z ochotniczek z gminy Gorzyce. 01.10.2022

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej rozpoczął wypłaty dodatku węglowego! Według stanu na dzień 5 października, do Ośrodka wpłynęło 3 368 wniosków o wypłatę dodatku węglowego. Pierwsze wnioski zostały wypłacone 23 września, natomiast do dnia 5 października wypłacono 691 wniosków na kwotę ponad 2 mln złotych. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej dokłada wszelkich starań by jak najszybciej wypłacać wnioski kolejnym mieszkańcom. Przypominamy również, że wniosek nadal można złożyć w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Rydułtowach, ul. Raciborska 369! 06.10.2022

Odpowiadając na pytania mieszkańców, informujemy, że w razie ogłoszenia zagrożenia, dystrybucja tabletek jodku potasu w 12 punktach będzie odbywała się na podstawie przydziału mieszkańców poszczególnych ulic do danego punktu. Informujemy również, że zgodnie z opinią lekarzy, przyjęcie tabletki z jodkiem potasu przez osoby powyżej 60 roku życia, może wpłynąć szkodliwie na ich stan zdrowia. Wobec tego, tabletki rozdawane będą wyłącznie osobom w wieku, w którym przyjęcie leku nie zagraża zdrowiu. Uspokajamy także, że w razie ogłoszenia zagrożenia, posiadamy wystarczającą liczbę tabletek dla wszystkich mieszkańców w podanym przedziale wiekowym. **Co najważniejsze, na obecną chwilę nadal nie ogłoszono zagrożenia radiacyjnego.** 07.10.2022

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>

Cholesterol całkowity - rodzaje, badanie, normy, jak obniżyć cholesterol

Cholesterol całkowity oznacza się podczas badania biochemicznego krwi. Nadmiar cholesterolu całkowitego utożsamiany jest zazwyczaj z nadwagą, spożywaniem tłustych potraw oraz z ryzykiem zawału serca oraz udaru. Warto jednak pamiętać, że część cholesterolu całkowitego związana jest z frakcją LDL (zły cholesterol), a pozostała część z frakcją HDL (dobry cholesterol).

1. Co to jest cholesterol całkowity?

Cholesterol całkowity jest tłuszczowym związkiem chemicznym. Dostarczany z pożywienia określany jest jako cholesterol egzogeny, natomiast syntezowany w wątrobie to cholesterol endogeny.

Cholesterol całkowity pełni wiele ważnych funkcji w organizmie. Jest składnikiem błon komórkowych, a także bierze udział w tworzeniu żółci i hormonów sterydowych. Narządem odpowiedzialnym za metabolizm cholesterolu całkowitego jest wątroba.

Poprzez łączenie się z triglicerydami, fosfolipidami i białkami tworzy lipoproteiny. Cholesterol całkowity to wartość cholesterolu w surowicy, związanego z różnymi frakcjami.

50-75 procent tej wartości stanowi LDL, czyli zły cholesterol, odkładający się w tętnicach, a tym samym grożący miażdżycą. 20-35 procent to frakcja HDL, czyli dobry cholesterol, działający przeciwmiażdżycowo.

2. Rodzaje cholesterolu

Cholesterol HDL – jest to tzw. cholesterol dobry, wyodrębniony z cholesterolu całkowitego. Odpowiada on za usuwanie cholesterolu ze ścian naczyń oraz zapobieganie miażdżycy. Jego wysokie stężenie chroni przed różnego rodzaju chorobami krążenia.

Najkorzystniejszą sytuacją jest wysokie stężenie cholesterolu HDL w organizmie, przy jednoczesnym niskim stężeniu LDL. Cholesterol LDL – nazywany złym cholesterol, jest transportowany za pomocą lipoprotein, czyli białek połączonych z tłuszczami.

Służy do budowy błon komórkowych i kwasów tłuszczowych. Jego zbyt wysokie stężenie może powodować udary mózgu, choroby niedokrwienne, a także zawały.

3. Wskazania do badania cholesterolu całkowitego

- pierwotna hipercholesterolemia,
- wtórna hipercholesterolemia,
- podejrzenie choroby wieńcowej,
- monitorowanie leczenia środkami obniżającymi poziom tłuszczów,
- monitorowanie leczenia chorób, które powodują wtórne hipercholesterolemie,
- cukrzyca,
- choroby tarczycy,
- zaburzenia wchłaniania w przewodzie pokarmowym.

4. Przebieg badania cholesterolu całkowitego

Cholesterol całkowity jest oznaczany we krwi, a dokładniej w osoczu. W celu zbadania cholesterolu całkowitego pobiera się próbkę krwi żyłnej (zazwyczaj z żyły łokciowej), po czym przekazywana jest ona do analizy laboratoryjnej.

Przed badaniem poziomu cholesterolu całkowitego należy poinformować lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, których działanie mogłoby wpłynąć na wynik.

Zazwyczaj określenie ilości cholesterolu wykonuje się podczas badania nazywanego lipidogramem, wówczas oznacza się także stężenie LDL, HDL i triglicerydów.

5. Normy cholesterolu całkowitego

Cholesterol całkowity należy analizować na podstawie norm przedstawionych na każdym wyniku. Prawidłowy poziom cholesterolu całkowitego mieści się w granicach 150-200 mg/dl, czyli 3,9 - 5,2 mmol/l.

Granice normy cholesterolu całkowitego stanowią wartości 200-250 mg/dl (5,2-6,5 mmol/l). Wynik z tego przedziału jest alarmujący i powinien skłonić osobę badaną do zmiany stylu życia. Natomiast wartości powyżej 250 mg/dl (6,5 mmol/l) są już bardzo niebezpieczne dla zdrowia.

5.1. Niski poziom cholesterolu całkowitego

Choroby wątroby mogą wpłynąć na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi. Należą do nich: marskość wątroby; martwica wątroby; infekcje wątroby; toksyczne uszkodzenie wątroby; niedokrwistość; posocznica; nadczynność tarczycy.

5.2. Wyższy poziom cholesterolu całkowitego

Podwyższony cholesterol może świadczyć o rozwoju chorób, takich jak: hiperlipoproteinemia (wrodzona, możliwa synteza cholesterolu), niewydolność nerek, łuszczyca, cukrzyca; zespół nerczycowy, zastój żółci; niedoczynność tarczycy, alkoholizm, spożywanie wysoko-tłuszczowych potraw.

6. Jak obniżyć poziom cholesterolu całkowitego?

W obniżeniu poziomu cholesterolu pomoże zmiana diety. Ważne jest ograniczenie spożycia zwierzęcych tłuszczów, a zwiększenie ilości produktów, takich jak: ryby, wędliny, chude mięso, owoce, warzywa, woda (ok. 8 szklanek dzień

nie), produkty zbożowe, ciemne pieczywo, orzechy.

Dodatkowo należy zwiększyć aktywność fizyczną i zrezygnować ze słodczy. Od lat lekarze alarmują, że wysoki cholesterol to szybka droga do zawału, udaru, miażdżycy, niepełnosprawności. Dobra wiadomość jest taka, że można z nim walczyć, wystarczy zmienić dietę, zamienić tłuszcze zwierzęce na roślinne i spożywać więcej ryb.

6.1. Oliwa z oliwek i olej rzepakowy

W diecie antycholesterolowej ważny jest rodzaj tłuszczów, które spożywamy. Zamieńmy te zwierzęce na roślinne. Olej słonecznikowy, kukurydziany są bogatym źródłem wielonienasyconych kwasów.

Z kolei olej rzepakowy i oliwa tłoczona z oliwek zawierają jednonienasycone kwasy, te substancje świetnie obniżają poziom złego cholesterolu. Warto jednak spożywać je na surowo.

Olej lniany tłoczony na zimno wykazuje takie samo działanie. Zmniejsza zły cholesterol LDL i zwiększa dobry HDL. Nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowej pracy nerek, układu oddechowego, pokarmowego i krążenia.

6.2. Ryby

Zawarte w rybach kwasy omega-3 obniżają trójglicerydy, jednocześnie podwyższając poziom dobrej frakcji cholesterolu HDL. W efekcie zmniejszają ryzyko miażdżycy, chorób serca i udaru mózgu.

Z badań przeprowadzonych na uniwersytecie Harvarda wynika, że 85 g łososia tygodniowo zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób serca o 36 procent.

6.3. Warzywa i owoce

Niebagatelną rolę w walce ze złym cholesterol, odgrywają owoce i warzywa. Czosnek słynie przede wszystkim ze swych antybakteryjnych właściwości.

Uznawany jest jako naturalny antybiotyk, dlatego stosowany jest w przeziębieniu, zarówno lekniczo jak i profilaktycznie. Obniża także poziom cholesterolu, wystarczy jeść dwa ząbki dziennie.

Jabłka działają w naszym organizmie niczym szczotka, wymiatają szkodliwe substancje, m.in. cholesterol, to głównie zasługa błonnika. Badania udowadniają, że jedzenie 4 jabłek dziennie zmniejsza cholesterol o 25 procent.

Owoce te zawierają także pektyny oraz polifenole, które poprawiają metabolizm. Bogate w błonnik są również porzeczki, jagody, agrest, maliny, winogrona oraz marchewka i pietruszka.

Amerykańscy badacze dowiedli, że trzy szklanki dziennie soku z żurawiny pite przez trzy miesiące podwyższają dobry cholesterol HDL o 10 procent.

6.4. Migdały i orzechy

Badania naukowców potwierdzają dobroczynny wpływ migdałów na nasze zdrowie. Są nie tylko smaczne, ale ze względu na obecność nienasyconych kwasów znacznie obniżają cholesterol.

40 gramów migdałów zmniejsza cholesterol o 5 procent, a 70 gramów aż o 9 procent. Dodatkowo migdały to źródło magnezu, potasu i witaminy E. Cholesterol obniża także orzechy laskowe i włoskie.

6.5. Płatki owsiane

Płatki owsiane sprawdzają się w diecie niskocholesterolowej. Codzienne spożywanie owsianki zmniejsza cholesterol o 23 procent. To zasługa błonnika, ale i bioaktywnych związków - awentramidów, które chronią naczynia przez złogami tłuszczowymi i w konsekwencji prowadzą do zawału serca.

Owies to także źródło witaminy B1 i kwasu foliowego. Płatki owsiane są także pomocne w walce z otyłością, osoby, które włączyły do diety owsiankę o 50 procent mają większe szanse na zachowanie smukłej sylwetki.

6.6. Fasola i inne rośliny strączkowe

Cholesterol świetnie obniżają rośliny strączkowe. Spożywanie pół filiżanki gotowanej fasoli dziennie przez 12 tygodni zmniejsza poziom cholesterolu LDL o ok. 7 procent.

Podobne działanie wykazuje groch, cieciora i soczewica. Jedna pełna porcja roślin strączkowych czyli 3/4 szklanki redukuje poziom cholesterolu o 5 procent, zmniejszając ryzyko chorób serca.

6.7. Marsz, pływanie, spacer

Codzienna aktywność fizyczna chroni przed otyłością, cukrzycą i chorobami serca. Spalając tkankę tłuszczową redukujemy cholesterol. Specjaliści od sportu, podobnie jak dietetycy opracowali swoją piramidę zdrowia, zalecają codzienny przynajmniej półgodzinny spacer.

Warto zostawić czasami samochód na parkingu, a windę zamienić na schody. Dodatkowo trzy razy w tygodniu powinniśmy energicznie maszerować. Efektywna będzie także jazda na rowerze czy pływanie.

Warto też dwa razy w tygodniu włączyć trening aerobowy na siłowni. Ważna jest regularność, sporadyczne ćwiczenia nie przyniosą oczekiwanego rezultatu. Zacząć można od spacerów na świeżym powietrzu.

<https://portal.abczdrowie.pl/cholesterol-calkowity>

PARAFIALNY FESTYN

W organizację parafialnego festynu, który odbył się sobotę 1 października bardzo mocno zaangażowali się uczniowie naszej Wiosennej Szkoły Języka Polskiego. Pracowali i w piątek i w sobotę.

Lepili trzy rodzaje pierogów: z kapustą i grzybami, z ziemniakami i twarogiem oraz z ziemniakami i koperkiem, lepili plemieni z mięsem, sprzedawali własnoręcznie wykonane bransoletki, upiekli rogaliki i babeczki.

Podczas festynu można było napisać list do żołnierzy armii ukraińskiej podnoszący ich na duchu.

Joanna Rusok



Do październikowego numeru „KLUKI” wybrałam wiersze Honoraty Sordyl.

Z serdecznym poetyckim pozdrowieniem
Ewa Wierzbinska-Kloska

*** * */ukryj mnie /**

ukryj mnie w swych ramionach
kiedy chmura smutku zawiesza nad głową
wszystkie poplątane sprawy

utul w żrenicach pełnych słońca
sny niespokojne
dni rozkrzyczane dni samotne

rozmaluj szarość
dodając barwy łąkowych kwiatów
uszczknij niebu trochę błękitu

by w kolorowej osłonie ukryć mnie

Honorata Sordyl

Zagubiony dowód nie wiadomo czego

Przewrócona na nice kapota –
wystrzępione sumienie
– zgubiony wyrzut –

z plamami trudnymi do określenia
leży na ławce w parku
i przyciąga wzrok –

dowód niemej tożsamości
niezrozumiałego bycia czymś ważnym
dla kogoś nieważnego

bez imienia
co odszedł w pustkę ponadczasową
cicho bez niepotrzebnego hałasu

Honorata Sordyl

Twój cień

Twoje oczy zaplatały się
w krajobrazach
w świtach
gdzie nie ma moich oczu
zagubiły w okrucieństwach dni
które zjada czas

Muszę pozbierać rozrzucone
kwiaty nocy
odnaleźć drogę którą wędruje
księżyc
zrozumieć szepty drzew
i taniec nocnych motyli
w zakętym kręgu światła

Nie ma pustki bezdennej
gdy twój cień –
jest obok

Honorata Sordyl

Kurtyna w górę

Trudno zdobyć się na przyjazny gest
kiedy w oczach widzisz chłód
wiem
dłonie nie mają co z sobą począć
spojrzenie umyka nagle
spłoszone
Niezrozumiała wrogość
kiedy serce biegnie naprzeciw
wita jak najlepszego przyjaciela
Zdarza się potknąć o własne błędy
wiem
wstając łapięś oddech i równowagę
chwytasz w sidła uśmiechu
i rozrywa się tkanina niezrozumienia
słońce wybiega zza kotary

Spektakl trwa

Honorata Sordyl

Planowane nakłady wg potrzeb remontowych budynków wchodzących w skład zasobu Miasta Rydułtowy na rok bieżący i rok 2023

Rok 2022 -6 851 106 zł

Rok 2023 – 1 109 976 zł

1. Kompleksowa termomodernizacja wraz z wymianą źródeł ciepła dotyczy budynków: ul. Ofiar Terroru 49, ul. Ofiar Terroru 70, ul. Gen. J. Bema 28, ul. Gen. J. Bema 6 i 6 A, ul. Boh. Warszawy 38, ul. Raciborska 242 i 244, 427, ul. A. Mickiewicza 6, Os. Karola 21
2. Podłączenie budynku do sieci ciepłowniczej i bieżące remonty: ul. Ofiar Terroru 70
3. Rozbiórka budynku: ul. Raciborska 331
4. Bieżące konserwacje i remonty: ul. Gen. J. Bema 103 A, ul. R. Traugutta 273 + wymiana pokrycia dachowego, ul. Raciborska 123, ul. Barwna 6, ul. Plebiscytowa 37, Os. Karola 11-20, ul. Korfantego 1,3,5
5. Remont klatki schodowej i budynków gospodarczych oraz utwardzenie i zagospodarowanie terenu wokół budynku: ul. Barwna 1

Opracowano na podstawie zestawienia potrzeb remontowych.

Planowana warunkowa sprzedaż 6 lokali w poszczególnych latach znajdujących się w zasobie: SM Orłowiec i ul. A. Mickiewicza 23

2023r — 1, 2024r — 1, 2025r — 1, 2026r — 1

Os. Orłowiec 42 — 2023r, Os. Orłowiec 58 — 2024r

Zebral H. Machnik

Wycieczka z historią

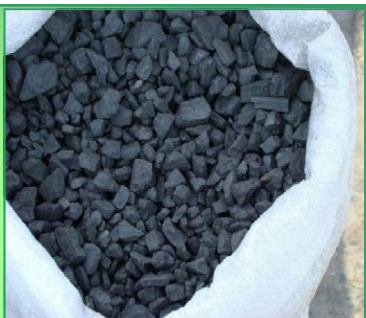
Muszę przyznać ze wstydem, że byłem organizatorem wielu wycieczek w Beskidy, ale też brałem udział w wielu wycieczkach w okolicy Brennej i jakoś nie zainteresował mnie skansen „Chlebowa chata” prowadzony przez firmę Agroturystyka Jadwiga Dudys Górki Małe ul. Breńska 13. Tym razem wycieczkę właśnie tam zorganizował Klub Emeryta przy KW Rydułtowy (Stefan Jordan, Alojzy Stebel) a w wycieczce wzięły udział 3 grupy emerytów reprezentujących Klub Emeryta, Klub Emeryta SITG, i członkowie TMR związani zawodowo z kopalnią Rydułtowy. To, że wziąłem udział w wycieczce ze zwiedzaniem tego skansenu muszę uznać za spóźniony ale celny strzał, bo zwiedzanie skansenu i czynny udział w pokazach i prelekcjach na temat od ziarna do chleba, sprzętów rolniczych, zbóż, pszczoł, pokazu wypieków samodzielnie zrobionych podplomyków, były ze wszech miar interesujące. Oglądane sprzęty domowe i rolnicze, dawne sposoby „dochodzenia” do chleba, uszy-

słowił nam jak wiele się zmieniło od naszego dzieciństwa, gdy wtedy na co dzień spotykaliśmy się ze sprzętami teraz muzealnymi ale też: z kiszką, maślanką, oselkami masła od gospodora, wiejskim chlebem własnoręcznie upieczonym, kołoczem wypieczonym u piekora itp. To prawie jak epoka w której najważniejsze było stałe zabieganie naszych przodków o żywność – by przeżyć — to uświadczenie jest potrzebne zwłaszcza dla młodego pokolenia, które często na oczy nie widziały krowy a na pytanie skąd się wzięło mleko odpowiedzą z Biedronki. Jest też potrzebne starszemu pokoleniu i mam uwagę do instytucji rozpisujących konkursy etnograficzne, poznawcze, kulturalne, z zakresu ekologii by promowały i akceptowały wydatki związane z wycieczkami do skansenów, muzeów, firm agroturystycznych a nie wydatki związane z drogimi wycieczkami z pełnym wyżywieniem, fikcyjnymi prelekcjami, szkoleniami, noclegami. To marnotrawienie publicznych pieniędzy, które trzeba wydawać rozsądnie z myślą o właściwym stosunku do historii, pracy i przyszłości. Oczywiście nieco inaczej trzeba przygotować program wycieczki dla młodzieży a które może być połączona przykładowo z leśną ścieżką dydaktyczną, zaś dla seniorów ze śpiewnym lub muzycznym lub „spominkowym” zakończeniem wycieczki przy różnie. W części właśnie to mieliśmy na tej wycieczce i za to organizatorom dziękujemy. Warto też się zastanowić jakie fizyczne atrakcje zaproponować przybywającym gościom do naszego miasta — może poszukiwanie bryłek węgla na dawnej hołdzie na erpejchu ?



Henryk Machnik

**Sprzedaż ekogroszku
z KWK Piekary,
workowany i luzem
wraz z dostawą.**



**Tel: 501 538 428
www.transstal.eu**

Przypominamy naszym czytelnikom, że siedziba KLUKI oraz Towarzystwa Miłośników Rydułtów znajduje się w Rydułtowach, na ulicy Plebiscytowej nr 47 na I piętrze, nad apteką!



Zapraszamy!

*Serdecznie zapraszamy
wszystkie zainteresowane osoby
do działania w Towarzystwie
Miłośników Rydułtów,
panów do „Kliki Machnika”,
chętnych do pracy w „Kluce”
i muzeum oraz ludzi mających
nowe, ciekawe pomysły!
Jesteśmy codziennie w naszej
nowej siedzibie, w dawnym
budynku administracji szpitala
na I piętrze.*

UWAGA!!!

12 października w siedzibie TMRu odbędzie się Spotkanie Obywatelskie z udziałem Burmistrza Miasta Rydułtowy organizowane przez Zarząd TMRu

13 października w restauracji Villa odbędzie się spotkanie towarzyskie organizowane przez zespół Nasza Klika.

H. Machnik



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

1. Adam Kała,
2. Danuta Kałuża,
3. Erwin Kosteczko,
4. Jan Machnik,
5. Łukasz Majer,
6. Kornelia Newy,
7. Zbigniew Seemann,
8. Stefania Stebel,
9. Piotr Szynek,
10. Dominika Urbanek,
11. Krystyna Żureczak,

Konferencja pn. „Zarządzanie Bezpieczeństwem Lokalnym”

W piątek 9 września 2022r. w Raszczycach odbyła się konferencja pn. „Zarządzanie Bezpieczeństwem Lokalnym”. Podczas uroczystości mieliśmy okazję gościć m.in.

Wiceministra Sprawiedliwości Pana Michała Wojsia,

Wicemarszałka Województwa Śląskiego Pana Dariusza Starzyckiego,

Radnego Sejmiku Śląskiego Pana Jacka Świerkockiego,

Przewodniczącego Zarządu Śląsko-Dąbrowskiego NSZZ „Solidarność” Pana Dominika Kolorza,

Dowódcę 13 Brygady WOT – płk. Tomasza Białasa.

Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej nadał odznaczenia państwowe zasłużonym pracownikom Urzędu Gminy Lyski. Odznaczenia w imieniu Prezydenta RP wręczył Wójt Gminy Lyski. **Za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej Medalem Srebrnym za Długoletnią Służbę** odznaczone zostały:

Pani **Katarzyna Czogała** oraz Pani **Weronika Zdziebczok**.

Wicemarszałek Województwa Śląskiego Dariusz Starzycki wspólnie z Przewodniczącym Kapituły, Panem Jackiem Świerkockim Radnym Sejmiku Śląskiego wręczyli **Odznakę Honorową za zasługi dla Województwa Śląskiego**:

Panu **Adamowi Mander** – Złota,

Pani **Katarzynie Czogała**, Pani **Milenie Karkut** oraz

Panu **Jarosławowi Wolnik** – Srebrna.

Podczas konferencji zostały wręczone również odznaczenia za zasługi dla Straży Miejskich i Gminnych oraz Krzyże 30-lecia Straży Miejskich i Gminnych.

Wśród wyróżnionych osób znaleźli się m. in.:

Wójt Gminy Lyski Pan **Grzegorz Gryt**, który otrzymał

Medal XXX-lecia NSZZ Policjantów,

Zastępca Wójta Gminy Lyski Pan **Grzegorz Dudek**, który otrzymał Złoty Medal za zasługi dla Straży Miejskich i Gminnych,

Sekretarz Gminy Lyski Pani **Katarzyna Czogała**, która otrzymała Krzyż XXX-lecia Straży Miejskich i Gminnych,

Kierownik Referatu Spraw Obywatelskich Urzędu Gminy Lyski Pani **Milena Karkut**, która otrzymała Krzyż XXX-lecia Straży Miejskich i Gminnych,

Ks. **Jan Włosek**, który otrzymał Brązowy Medal za zasługi dla Straży Miejskich i Gminnych.

Gratulujemy wszystkim odznaczonym jest to niezwykle zaszczyt i wyróżnienie!

UG Lyski







Moje rozważania.

Zaczęła się jesień i zieleń liści zamienia się w czerwień i to jest piękne w promieniach słońca. Czy będziemy mieć „babie lato” albo wczesną zimę, której tak się obawiamy z powodu fatalnych decyzji naszych Władz ogłaszających embargo na węgiel bez rozeznania czy zabezpieczone są zapasy węgla? Jeszcze groźniejsze są fakty związane z naszym zaangażowaniem militarnym dla Ukrainy, więc coraz bardziej realnym scenariuszem może być poszerzenie wojny o teren naszego kraju. Czy rzeczywiście Władze naszego kraju chcą swojej i naszej zguby w imię bohaterstwa szaleństwa lekceważąc potęgę militarną Rosji? Już oskarżenie Polski o uszkodzenie rurociągów gazowych, o nawoływanie do powszechnej krucjaty przeciw Rosji, obalenia Putina, stawiają nas w roli pierwszego przeciwnika Rosji. Jakoś nikt nie chce zauważyć, że społeczeństwa czeskie, węgierskie, włoskie, francuskie, niemieckie nie chcą brać udziału w przedsięwzięciach wojennych wykraczających poza wspólnymi ustaleniami w ramach UE i NATO.. Czy naprawdę nasze Władze wierzą w natychmiastowe przyjęcie Ukrainy do NATO i tym samym armie Zachodu zaatakują Rosję? Czy w tym propagandowym wojennym szaleństwie nastąpi opamiętanie? Oby nie za późno! Nie będę komentował decyzji o zmianie terminu wyborów samorządowych bo każda władza kombinuje jak wygrać kolejne wybory parlamentarne. Zadziwia za to polityka energetyczna, tworzenie gigantycznych spółek Skarbu Państwa, które osiągają ogromne zyski w skutek naliczania na energię kolejnych marż przez podwykonawców mimo, że podstawowy surowiec do produkcji energii węgiel ropy, gaz zdrożały w większości z powodu katastrofal-

nego kursu naszego złotego. Jakoś tym nasze Władze za bardzo się nie przejmują. Tworzą kolejne pakiety pomocowe dla różnych grup ludności licząc, że to pozwoli wygrać wybory. Jest tylko pytanie kto za te stałe zadłużenie państwa zapłaci i kto dziś powie prawdę jaka jest rzeczywista skala zadłużenia naszego państwa. Tymczasem w samorządach panika po zapowiedziach o skali podwyżek za energię. Czy oświetlenie ulic nocą zniknie, czy będzie stać na ogrzewanie szkół, przedszkoli, szpitali, instytucji, domów kultury, domów opieki, hal sportowych, basenów? Czy przetrwają zakłady pracy, restauracje itp. gdzie energia należy do głównych składników ponoszonych wydatków. Najbliższe miesiące dadzą odpowiedź. Niestety zapewne pierwszymi „ofiarami” będą instytucje kultury i sportu. Cieszymy się więc, że jeszcze w tym roku zapewne uda się przeprowadzić kilka imprez kulturalnych. Jedną z nich jest planowany koncert w RCK Feniks w dniu 8 listopada z okazji Święta Niepodległości pt „Wyśpiewajmy radość”. Jest to tym bardziej ważne bo niestety nasze Władze doprowadziły do tego, że nasza wolność jest zagrożona! Cieszymy się też każdym sukcesem osobistym i pozytywnymi zmianami, w swoim otoczeniu, których często nie dostrzegamy, w tym; odnowienie wielu elewacji na domach, nowych nitek gazu, ozdobienie muru wokół Domu pogrzebowego przy parafii św. Jerzego. itd. Zauważamy za to zaniebane posesje, bolą niewykorzystane obiekty szpitalne, nietrafne decyzje Władz państwowych, niespełnione obietnice z powodu braku środków, niepokoi czy zdążymy zakupić właściwy opał na zbliżający się sezon grzewczy i czy będzie nas na to stać, czy przez sezon grzewczy powietrze będzie tak zatrute, że będzie strach wyjść z domu, czy trzeba już myśleć o zapasach żywności, piwnicy jako schronie i o sygnałach ostrzegawczych przed wojną? Oby to były tylko czarne myśli a przyszłość nadal była przed młodym pokoleniem bo „wojna to piekło a pokój to droga do szczęścia”, więc szukajmy pokoju a nie wojny bo to zagłada naszego życia i jakże pięknego świata!

Henryk Machnik



Nie marnujmy ciepła

Nie trzeba marznąć, żeby korzystać z ciepła rozsądniej. Wystarczy zastosować te same metody, które sprawdzają się przy używaniu wody, czy prądu. Korzystaj z ciepła wtedy, kiedy jest ci ono potrzebne. A gdy nie korzystasz, ograniczaj zużycie. W pustym pomieszczeniu, w którym nikt nie przebywa, nie ma potrzeby nadmiernego ogrzewania. Wydaje się to całkiem rozsądne, jednak – jak pokazują badania większość z nas przegrzewa mieszkania. A jak przekonuje Polskie Towarzystwo Alergologiczne, najzdrowiej żyje się w 20 stopniach.

www.20stopni.pl

20°C
20 STOPNI
DLA KLIMATU

Ciepłownia
Hydrotowy

C CIEPŁO
SYSTEMOWE

PATRONAT
PTA
Polskie Towarzystwo
Alergologiczne

**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, Okuli-
styczna, Laryngologiczna, Leczenia bólu, Neurologiczna, Urazo-
wo-ortopedyczna, Leczenia uzależnień, Medycyny paliatywnej, Ho-
spicjum domowe,

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



- Panele Fotowoltaiczne (Longi, Suntech, Vsun, Ecodelta, Jolywood oraz wiele innych)
- Inwertery (w tym mikroinwer-tery Hoymiles),
- Pompy ciepła
- Grzejniki i Folie na podczerwień,
- Piece na pellet,
- Pellet,
- Magazyny Energii.



BEST EKO

44-280 Rydultowy, ul. Gajowa 20
Tel: 799 169 992
e-mail: bestekopl@gmail.com

KORZYŚCI:

- Zakup razem z montażem
- Dofinansowanie
- Liczne promocje
- Dla każdego klienta karta do Kauflandu z ustaloną kwotą (każdy zakup u nas powoduje doładowanie karty).

Zapraszamy do naszego biura

**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. Brzęczek, J. Majer, J. Oleś, A. Kolodziej, L. Majer, Ewa Wierzińska-Kloska; e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydultowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: Ja-nina Oleś. Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydultowy, FOTO SYCHA Rydultowy, fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia. Druk gazety: MZ Druk Radlin