



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 476 / 15 sierpień 2025

Letnie granie na rynku

RYDUŁTOWY

w sierpniowym numerze m.in.:

- „Fedrujemy Śląsk – Śląsk nosimy z dumą„
- Klub Strzelecki w rydułtowskiej strzelnicy sportowej – miejsce, gdzie „Ryduł-to-WY to MY” nabiera realnego wymiaru
- Koncert na rynku
- Nie narzekajmy – dawniej nasi mieszkańcy przeżywali straszniejsze katastrofy
- Tężnia formy
- Fundusze szwajcarskie
- Karaiby na niby !!!
- Świetlica „Tacy Sami” - piknik integracyjny
- Co słycać u harcerzy?
- Historia Śląska – kalendarium (cd)
- Holi – Święto Kolorów
- Srebrny medal rydułtownika!
- „Zamień piec na sieć”
- O zdrowiu
- Moje rozważania

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



9 770142 692715



„Fedrujemy Śląsk – Śląsk nosimy z dumą„

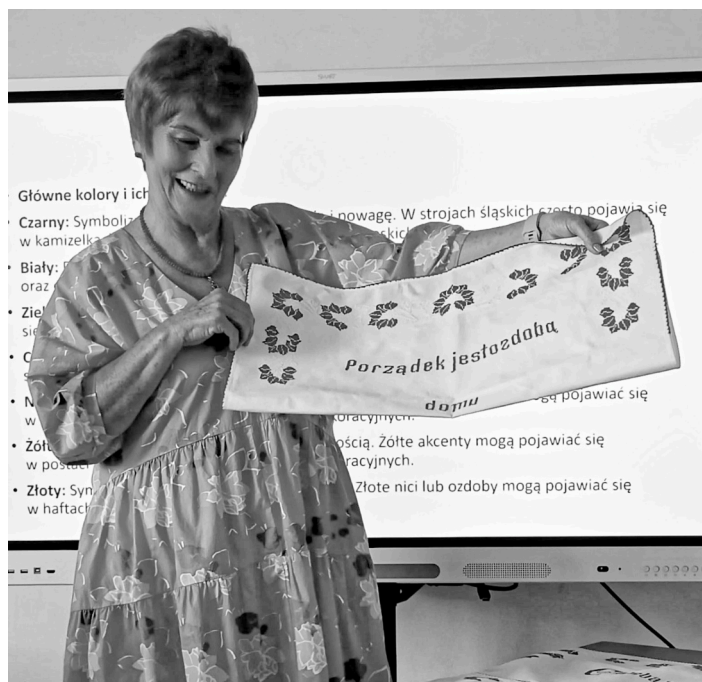
a w nim „Ze Śląska wzięte – spotkanie o wzorach i kolorach w śląskiej kulturze”. Miałam przyjemność poprowadzić warsztaty poświęcone wzorom i kolorom, jakie występowały w przeszłości i nadal są obecne w naszej bogatej śląskiej tradycji. Spotkanie odbyło się 31 lipca br. w gościnnej bibliotece, z udziałem osób „pozytywnie zakreślonych” na śląskość.

Skąd czerpać wiedzę na ten temat? Kopalnią, której do końca nie da się zgłębić, okazały się elementy garderoby naszych babć i prababć – m.in. kolorowe zopaski, przepiękne chusty, wytłaczane plyty czy dyskretnie zdobione jakle. Sięgając po różnorodne elementy dekoracyjne śląskiej kuchni, można w pełni docenić sztukę hafciarską, malarską, a niekiedy szydełkarską. Na zebranych makatkach, serwetkach, poduszkach, dzierganych firankach i innych ozdobach widać całą paletę wzorów i kolorów.

Szczególne zainteresowanie wzbudziły haftowane przysłowia i mądrości ludowe, np. „Porządek jest ozdobą domu” czy „Własne ognisko – najcenniejsze schronisko”. Z zebranych eksponatów powstała ekspozycja, w której na plan pierwszy wysunęła się „Ślonsko róża” – najchętniej stosowany element zdobniczy. Występuje w wielu kolorach i odcieniach, a pojawiając się w dowolnym miejscu – zawsze zdobi. Niezależnie, czy to fartuch, wstążka, obrazek na ścianie, czy mozaika na Nikiszowcu.

Tę i inne wzory warto zachować od zapomnienia, bo to nasze, śląskie, autentyczne dziedzictwo. Jak dziś z dumą nosić Śląsk, pokazały młode projektantki na wystawie w Muzeum Śląskim pt. „Etnoalternatywa”.

Alicja Kołodziej



Klub Strzelecki w rydułtowskiej strzelnicy sportowej – miejsce, gdzie „Ryduł-to-WY to MY” nabiera realnego wymiaru

W Rydułtowach funkcjonuje wyjątkowe miejsce – **strzelnicę sportową**, w której realizowane jest zadanie pn. „Klub Strzelecki – jako miejsce służące integracji mieszkańców”. Za realizację zadania odpowiedzialne jest Pszowskie Stowarzyszenie Strzeleckie KALIBER, partner projektu. Zadanie jest częścią projektu „Ryduł-to-WY to MY – społeczna transformacja”, którego celem jest budowanie silnej, świadomej i zaangażowanej społeczności lokalnej.

Nowo powstała strzelnica sportowa znajduje się na terenie dawnej sztolni ćwiczebnej, przejętej przez miasto Rydułtowy od Spółki Restrukturyzacji Kopalń S.A. Jeszcze niedawno był to teren przemysłowy – dziś jest to **przestrzeń spotkań, wspólnego działania i rozwijania pasji**.

Klub Strzelecki został stworzony z myślą o mieszkańcach, osobach pracujących lub uczących się w Rydułtowach – członkach **klubu strzeleckiego, organizacjach paramilitarnych, funkcjonariuszach służb mundurowych**, uczniach klas mundurowych, a także osobach, które chcą spróbować swoich sił w nowej dziedzinie lub po prostu spędzić czas w ciekawy sposób. To miejsce otwarte, bezpieczne, profesjonalne – gotowe na rozwój i współpracę.

Zadanie to jednak coś więcej niż infrastruktura. To **działanie na rzecz wspólnoty i tożsamości**, zgodne z przesłaniem projektu „Ryduł-to-WY to MY” – pokazującym, że to mieszkańcy są sercem miasta, a ich aktywność, zaangażowanie i współpraca zmieniają przestrzeń wokół nas.

W ramach zadania przewidziano **liczne wydarzenia integrujące i edukacyjne**, które łączą tradycję, historię i nowoczesność:

- **Turniej strzelecki upamiętniający Powstania Śląskie**
 - **Barbórkowy turniej strzelecki**
 - **Dziwój Bajtla** – śląska zabawa dla rodzin
 - **Omka i starzyk na szczyłaniu** – międzypokoleniowa rywalizacja z przymrużeniem oka
 - **Szmatelki w basie** – wydarzenie z humorem i śląskim charakterem
 - **Babski Comber** – Dzień Kobiet na strzelnicy
 - **Turniej o Puchar Burmistrza Miasta Rydułtowy**
 - **Szkolenia z pierwszej pomocy dla mieszkańców**
- Strzelnica sportowa to dziś **symbol nowoczesnej rewitalizacji**, która nie tylko odmienia przestrzeń, ale także

wzmacnia **lokalną tożsamość** i poczucie przynależności. Bo Rydułtowy to nie tylko historia kopalń – to także energia mieszkańców, ich inicjatywy, pasje i wspólne cele.

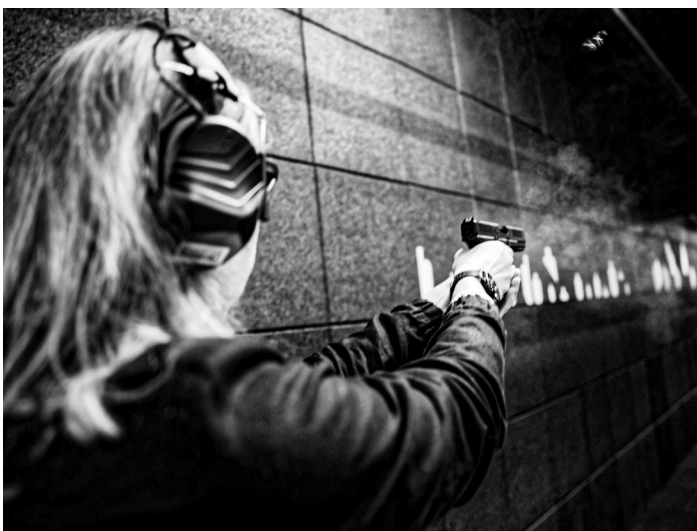
Dzięki wsparciu Funduszy Europejskich i zaangażowaniu partnera – **Pszowskiego Stowarzyszenia Strzeleckiego Kaliber** – powstało miejsce, w którym naprawdę widać, że „Ryduł-to-WY to MY” to nie slogan, ale codzienna rzeczywistość.

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

[#FunduszeUE](#) [#FunduszeEuropejskie](#)

Zdjęcia: Angelika Czyżyk





Koncert na rynku

6 sierpnia na rynku naszego miasta, w ogródku restauracji Paradiso, odbył się koncert Kliki Machnika i zaproszonych gości. Oprócz gospodarzy biesiady wystąpili: Rzuchowianki, Szczerbicka Czelodka oraz Nadia Wolner. Piękną piosenkę zaśpiewała także Maria Lippa.

Goście dopisali – śpiewaliśmy razem z zespołami, tańczyliśmy i delektowaliśmy się wyśmienitą kiełbasą z różną.

To był wspaniały, pełen muzyki i radości wieczór!

Joanna Rusok



Nie narzekajmy – dawniej nasi mieszkańcy przeżywali straszniejsze katastrofy

(na podstawie artykułu pasjonata historii śp. Ewalda Brzezinki)

Narzekamy dziś na susze, powódzie czy epidemie, ale warto przypomnieć, co przeżywali nasi przodkowie zamieszkujący Rydułtowy i okolice.

Katastrofy i lata nędzy

W dziejach Rydułtów i okolic zdarzały się katastrofy oraz okresy straszliwej nędzy, spowodowane zarówno latami nieurodzaju, jak i działaniami wojennymi. W latach 1241–1242 przez śląskie tereny przeszły mongolskie hordy, powodując spustoszenie. Ślad ich obecności zachował się w nazwie Bunczowiec oraz nazwiskach Tatarczyk i Tatar.

Podobne zniszczenia i głód przyniosły wojny religijne – m.in. wojna husycka (1428–1436) oraz najazd lisowczyków na księstwo opolsko-raciborskie. W latach 1626–1627 cały Śląsk pustoszyła armia protestancka, a w latach 1639–1648 – wojna wojsk cesarskich z armią szwedzką. Potem przyszła wojna o Śląsk między cesarową Marią Teresą a królem pruskim Fryderykiem Wielkim (1742).

Wojny, nędza, głód i brak podstawowej higieny sprzyjały epidemiom. Epidemia cholery dotknęła 3/4 populacji Śląska, w tym mieszkańców naszych terenów. W latach 1840–1849 panował straszliwy głód – przez trzy lata występował nieurodzaj spowodowany suszą i powodzią. Ziemiaki, będące podstawą żywienia chłopów, gnęły, a ceny sprowadzanej żywności gwałtownie rosły. Niedożywienie powodowało liczne choroby, dziesiątkujące najuboższych. Chleb i podpłomyki pieczono z korzeni, traw i zgniłych kartofli.

Długotrwałe niedożywienie oraz brak higieny wywołały kolejną epidemię – tyfusu. Zaraza, początkowo szerząca się wśród najuboższych, wkrótce objęła wszystkie warstwy społeczne. W niektórych domach zginęli wszyscy mieszkańcy, a niektóre wsie traciły ponad 1/3 ludności. W Rydułtowach zanotowano 254 zgony przy około 1000 mieszkańców Rydułtów Górnych i Dolnych.

Tak tragiczna sytuacja skłoniła władze pruskie do interwencji. Z Węgier przysłano pomoc żywnościową (zwłaszcza kukurydzę) i ubrania. Osieroczone dzieci umieszczono w sierocińcach w Popielowie, Chwałowicach i Biertułtowach.

Kolejna klęska pogodowa nastąpiła w 1860 roku – wystąpiły wówczas niespotykane upały, które zniszczyły zasiewy i ziemniaki. W 1861 roku, w dniach 22–23 czerwca, nad Rydułtówami przeszła gwałtowna burza. Pioruny biły jeden po drugim, wiatr, grad i ciągłe grzmoty wywołały panikę – wielu

sądziło, że nadszedł koniec świata. Zniszczenia objęły pola, sady, lasy, a dachy zniknęły z kilkudziesięciu domów.

1 czerwca 1901 roku piorun uderzył w nowo wybudowaną szkołę. W dniach 18–20 kwietnia 1903 roku spadły gwałtowne opady śniegu – warstwa przekraczała 1 m wysokości. Rok później (1904) od maja do końca sierpnia nie spadła ani kropla deszczu. Wyschła większość studni, wyginęły zasiewy, a z braku paszy likwidowano bydło.

W 1906 roku w zachodniej części Rydułtów, w kierunku Krzyżkowic, zapadła się ziemia na powierzchni 2,5 ha. Powstał wielki lej, który wkrótce wypełnił się wodą. Był to skutek eksploatacji płytko zalegającego pokładu przez kopalnię „Charlotte”, gdzie do wyrobisk wdarła się kurzawka, powodując zapadnięcie się terenu. Pamiątką tego wydarzenia jest istniejący do dziś staw „Zawalisko”.

Opracował na podstawie artykułu

H. Machnik

Tężnia formy



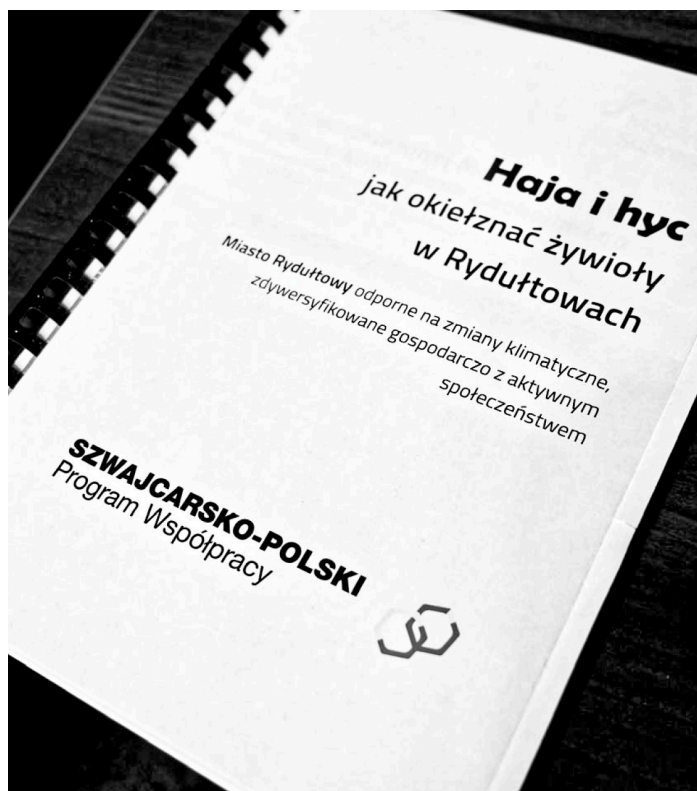
W Rydułtowach rozpoczął się cykl zajęć fitness „Tężnia Formy”, odbywający się w każdy wtorek sierpnia przy tężni solankowej. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Pierwsze spotkanie obejmowało trening funkcjonalny prowadzony przez Angelikę Plutę oraz zajęcia pilates z Roksana Orzyszek. Organizatorzy podkreślają, że zarówno frekwencja, jak i pogoda sprzyjały uczestnikom. Kolejne zajęcia zaplanowano na następny wtorek. Uczestnikom zaleca się zabranie maty do ćwiczeń, butelki na wodę – dostępnej bezpłatnie w dystrybutorze przy wejściu kinowym do RCK – oraz pozytywnego nastawienia. Wydarzenie organizują Rydułtowskie Centrum Kultury oraz Rydułtowski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Fundusze szwajcarskie

Miasto Rydułtowy uzyskało 85,61 punktów w ocenie merytorycznej Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Wynik ten potwierdza wysoką jakość projektu „Haja i hyc - jak okiełznać żywioły w Rydułtowach”, przygotowanego w ramach programu.

Zgodnie z zasadami naboru, do drugiego etapu - przygotowania Kompletnej Propozycji Projektu - przechodzą miasta z miejsc 1-19. Miasta z pozycji 20-24 trafiają na listę rezerwową, pozostałe nie kontynuują udziału. Rydułtowy znalazły się na 27. miejscu, tracąc 0,8 punktu do listy rezerwowej i 2,75 punktu do zakwalifikowania się do ścisłej dziewiętnastki.

Choć miasto nie przeszło do kolejnego etapu, uzyskany wynik jest efektem dużego zaangażowania osób pracujących nad projektem. Opracowana koncepcja rozwoju stanowi solidną bazę do ubiegania się o fundusze w przyszłości. Podjęte działania pozwoliły na stworzenie spójnej strategii, która może zostać wykorzystana w kolejnych naborach i programach wspierających rozwój miast. Projekt zyskał pozytywną ocenę merytoryczną, co stanowi cenne potwierdzenie obranej ścieżki i kierunku dla Rydułtów.



Karaiby na niby !!!

Kolejna odsłona plenerowej dyskoteki "Karaiby na niby" przyciągnęła liczne grono mieszkańców na Machnikowiec. Letnia potańcówka stała się już rozpoznawalnym elementem lokalnych sobotnich wieczorów, oferując uczestnikom doskonałą zabawę pod gołym niebem. Atmosfera wydarzenia, utrzymana w wakacyjnym klimacie, sprzyjała wspólnemu spędzaniu czasu i integracji. Tłumy bawiły się do późnych godzin, korzystając z letniej aury i rytmów muzyki tanecznej. Inicjatywa spotkała się z pozytywnym odbiorem, co potwierdza jej stała obecność w kalendarzu miejskich wydarzeń. Rok 2025 obfituje w kolejne edycje tej sprawdzonej formy rozrywki, która przyciąga nie tylko mieszkańców miasta, ale również gości z okolic. "Karaiby na niby" pozostają jednym z najchętniej wybieranych sposobów na letni relaks i aktywne spędzanie sobotnich wieczorów.



Świetlica „Tacy Sami” - piknik integracyjny

W niedzielne popołudnie, przy sprzyjającej pogodzie i w serdecznej atmosferze, na Karliku odbył się piknik integracyjny. Wydarzenie przyciągnęło mieszkańców różnych pokoleń, oferując atrakcje zarówno dla ducha, jak i dla ciała.

W programie znalazł się koncert akustyczny Sabiny Szewczyk, której towarzyszył gitarzysta Krzysztof. Występ spotkał się z ciepłym przyjęciem uczestników i stanowił jedno z głównych punktów wydarzenia. Dla najmłodszych i nieco starszych przygotowano gry i zabawy plenerowe, a wspólne karaoke dostarczyło wiele radości wszystkim obecnym.

Nie zabrakło również słodkości i poczęstunku z grilla, w tym popularnej kiełbaski, która cieszyła się dużym powodzeniem. Organizatorzy skierowali szczególne podziękowania do Sabiny Szewczyk i Krzysztofa za oprawę muzyczną oraz do sponsorów wydarzenia: Zakładu Mięsnego Seget, Zakładu Rzeźniczo-Wędliniarskiego Ernestyn Janeta, Piekarni Siedlaczek i Krystiana Machnika.

Piknik na Karliku okazał się udanym przedsięwzięciem, które zintegrowało lokalną społeczność i stworzyło przestrzeń do wspólnego spędzenia czasu w radosnej atmosferze.



Obóz harcerski

6 sierpnia rozpoczął się obóz w Siamoszycach, który potrwa dwa tygodnie. Po przyjeździe uczestnicy zakwaterowali się w miejscu pobytu, a następnie rozpoczęli prace pionierskie. Wieczorem odbyły się zbiórki drużyn, podczas których tworzono obrzędowości obozowe.



Harcerska Izba Pamięci

4 sierpnia 2025 roku w Harcerskiej Izbie Tradycji odbyły się kolejne warsztaty dla uczestników półkolonii organizowanych przez Ognisko Pracy Pozaszkolnej. Organizatorzy podziękowali za spotkanie i pozdrowili uczestników harcerskim „Czuwaj”.



Historia Śląska – kalendarium (cd)

- 1645–1666 – Wazowie polscy przejmują w zastaw od Habsburgów księstwo opolsko-raciborskie.
- 1653–1654 – Nasilenie przymusowej rekatolizacji Śląska przez Habsburgów.
- 1653 – Po śmierci księżnej Elżbiety Lukrecji Habsburgowie przejmują księstwo cieszyńskie.
- 1655 – Uchodzący przed Szwedami król Polski Jan Kazimierz chroni się w Głogówku.
- 1675 – Umiera książę brzesko-legnicki Jerzy Wilhelm – ostatni Piast śląski.
- 1683 – Przez Górny Śląsk przechodzą wojska króla polskiego Jana III Sobieskiego idące na odsiecz oblężonego przez Turków Wiednia.
- 1697 – Elektor saski August II Wettyn, wybrany na króla polskiego, przechodzi na katolicyzm w sanktuarium w Piekarach Śląskich.
- 1707 – Na mocy układu w Altranstadt protestanci śląscy uzyskują gwarancję wolności wyznania, zwrot ponad 100 świątyń oraz zgodę na wybudowanie 6 tzw. kościołów łaski.
- 1721 – Stany Śląskie akceptują sankcję pragmatyczną cesarza Karola VI, przyznającą następstwo tronu jego córce Marii Teresie.
- 1740 – Po śmierci cesarza Karola VI w Austrii rozpoczyna się kryzys sukcesyjny. 16 grudnia wojska pruskie Fryderyka II wkraczają na Śląsk – wybucha I wojna śląska.
- 1741 – Zwycięstwo Prusaków nad Austriakami w bitwie pod Malujowicami (Mollwitz). Stany Śląskie składają hołd Fryderykowi II.
- 1742 – 18 lipca – Pokój w Berlinie. Prusy przejmują 80% terytorium Śląska, Austria zachowuje księstwo cieszyńskie oraz części księstw opawskiego, karniowskiego i nyskiego. Fryderyk II tworzy Ministerstwo Śląskie.
- 1744 – Prusacy napadają na Czechy – wybucha II wojna śląska.
- 1745 – 4 kwietnia – Zwycięstwo wojsk pruskich nad siłami austriacko-saskimi w bitwie pod Dobromierzem. Po pokoju w Dreźnie Prusy zachowują zdobycze na Śląsku.
- 1753–1754 – W Zagwizdzu i Ozimku powstają huty żelaza wybudowane za pieniądze państwa pruskiego.
- 1754 – „Porządek żydowski” – edykt regulujący uprawnienia Żydów na Śląsku.
- 1756 – Fryderyk II atakuje Saksonię – wybucha III wojna śląska (wojna siedmioletnia). Przeciwko Prusom powstaje koalicja Austrii, Francji, Rosji i Szwecji.
- 1757 – Wojska austriackie zajmują Wrocław, lecz Prusacy biją ich pod Lutynią i odbijają miasto.
- 1759 – Klęska Prusaków w bitwie pod Kunowicami.

Holi – Święto Kolorów

Na terenach Rydułtowskiego Centrum Kultury odbyło się dziś Holi – Święto Kolorów. Wydarzenie zgromadziło uczestników, którzy wspólnie bawili się, wyrzucając w powietrze kolorowe proszki.



„Zamień piec na sieć” - korzystniejsze warunki dla inwestycji w nowoczesne systemy ciepłownicze

„Zamień piec na sieć” to program, dający możliwość przyłączenia budynków do sieci ciepłowniczej na bardzo korzystnych warunkach. Program wspiera zarówno budowę przyłączy do budynków, jak również zabudowę węzłów cieplnych w obiektach, przez co inwestycje związane z zastąpieniem dotychczasowych „kopciuchów” ciepłem systemowym stają się jednymi z najkorzystniejszych rozwiązań dostępnych obecnie na rynku. Praktycznie wszystkie formalności w zakresie pozyskania dofinansowania na wymianę starego, węglowego źródła ciepła i zastąpienia go nowoczesnym węzłem cieplnym wraz z budową przyłącza ciepłowniczego do obiektu załatwiane są przez przedsiębiorstwo ciepłownicze. Ciepłownia Rydułtowy sp. z o.o. jest obecnie beneficjentem tego programu, a pozyskane w pilotażowej edycji programu „Zamień piec na sieć” fundusze, pozwoliły na przyłączenie do sieci ciepłowniczej pięciu obiektów w Rydułtowach na bardzo korzystnych dla mieszkańców miasta warunkach. Aktualnie inwestycje te znajdują się w końcowej fazie realizacji. Dostawy ciepła systemowego do nowo przyłączonych budynków rozpoczną się wraz z sezonem grzewczym 2025/2026.

30 lipca 2025 r. przedstawiciele Ciepłowni Rydułtowy sp. z o.o. uczestniczyli w spotkaniu informacyjno-edukacyjnym zorganizowanym przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach, podczas którego omawiane były warunki kolejnych naborów wniosków do programu „Zamień piec na sieć”. Relację z tego wydarzenia można obejrzeć na stronie internetowej WFOŚiGW.

Dzięki programowi, mieszkańcy Rydułtów, których budynki wyposażone są jeszcze w stare, węglowe źródła ciepła, będą mogli przyłączyć się do sieci ciepłowniczej na bardzo atrakcyjnych warunkach. Dostawca ciepła, dzięki pozyskanemu wsparciu programu „Zamień piec na sieć” pokryje zdecydowaną większość kosztów realizacji inwestycji związanej z przyłączeniem, a przyszły odbiorca ciepła, ponosząc jedynie ok. 30% nakładów, znacząco obniży koszty wymiany starego źródła ciepła, dostosowując sposób ogrzewania do wymaganych standardów środowiskowych.

Sprawdź, czy spełniasz warunki! – skontaktuj się z pracownikami biura obsługi klienta Ciepłowni Rydułtowy sp. z o.o. – zweryfikujemy możliwości skorzystania z programu.

Zamień piec na sieć! - bez skomplikowanych wniosków, procedur i wymogów - wszystkie formalności załatwi Ciepłownia Rydułtowy sp. z o.o.

Korzystaj z ciepła systemowego! – bezpiecznie, oszczędnie, pewnie, wygodnie i ekologicznie – efektywny system ciepłowniczy Ciepłowni Rydułtowy sp. z o.o. zapewni komfort ciepła w obiekcie.

Zainteresowane osoby zachęcamy do kontaktu z naszym biurem obsługi klienta:

- nr tel.: 32 4576611, wew. 530 lub kom. 667 177 508

- biuro: ul. Plebiscytowej 50 w Rydułtowach, pn. - pt. 7:00 – 15:00

Srebrny medal rydułtowika!

Marek Freiwald, mieszkaniec Rydułtów, zdobył srebrny medal podczas Pucharu Świata w siłowaniu na rękę, który odbył się w słowackim Senecu w dniach 11–13 lipca 2025 roku. Startował w kategorii mężczyzn niepełnosprawnych powyżej 80 kg. To kolejny znaczący sukces w jego sportowej karierze.



O zdrowiu

Naturalne probiotyki, takie jak jogurty, kiszonki i kefir, wspierają zdrowie jelit i ogólne samopoczucie, dostarczając organizmowi korzystnych bakterii.

Co to są probiotyki?

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które przynoszą korzyści zdrowotne, szczególnie dla układu pokarmowego. Wspierają one równowagę mikroflory jelitowej, co jest kluczowe dla prawidłowego trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Naturalne probiotyki można znaleźć w wielu produktach spożywczych, takich jak:

- Kefir – fermentowany napój mleczny, bogaty w różne szczepy bakterii probiotycznych.
- Jogurt – powinien zawierać żywe kultury bakterii, m.in. *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.
- Kiszone ogórki – źródło bakterii kwasu mlekowego wspierających trawienie.
- Kiszona kapusta – bogata w witaminy i probiotyki, wzmacnia odporność organizmu.

Korzyści zdrowotne

Naturalne probiotyki mogą:

- Poprawiać trawienie – pomagają w rozkładzie pokarmów i wchłanianiu składników odżywczych.
- Wzmacniać odporność – wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu, co może zmniejszać ryzyko infekcji.
- Regulować florę bakteryjną – pomagają utrzymać jej równowagę, szczególnie po kuracji antybiotykowej.

Jak wprowadzić probiotyki do diety?

- Wybieraj produkty fermentowane – regularnie spożywaj jogurty, kefir i kiszonki.
- Przygotowuj domowe probiotyki – samodzielne robienie jogurtu czy kiszonek pozwala kontrolować skład i jakość.
- Zróżnicuj dietę – włącz różne źródła probiotyków, np. tempeh, miso, kombuchę czy kimchi, aby dostarczać organizmowi różnorodne szczepy bakterii.

Podsumowanie

Naturalne probiotyki są istotne dla zdrowia jelit i ogólnego samopoczucia, dlatego warto wprowadzać je do codziennego jadłospisu.



Moje rozważania

Lipiec pogodą nas nie rozpieszczał, ale na szczęście ominęły nas niszczycielskie burze powodowane przez tzw. niż geneński. Cieszy, że jak dotąd na Śląsku nie odnotowaliśmy krwawych ekscesów skrajnych narodowców przeciwko ludziom o innym kolorze skóry, odmiennym wyznaniu, poglądach itp. To jednak nie oznacza, że mamy milczeć i nie reagować – przeciwnie, takie zachowania trzeba piętnować i żądać stanowczych reakcji władz wobec ludzi pokroju Bąkiewicza. Wielu rozmówców wskazuje, że dla takich chuliganów i wichrzycieli przydałaby się karna jednostka wojskowa lub dotkliwe prace społeczne. Przed nami zaprzysiężenie nowego Prezydenta i pytanie, czy uda mu się przekonać do siebie połowę naszych obywateli, czy też będzie to „bis-Duda”. Na szczęście pojawiają się również pozytywne sygnały, jak decyzja UE o przyznaniu Polsce prawie pół biliona złotych, co oznacza, że planowane inwestycje będą kontynuowane, a my jesteśmy już 20. gospodarką na świecie. Są też lokalne sukcesy, m.in. modernizacja ul. Gajowej z budową łącznika do ul. Raciborskiej, oddanie do użytku strzelnicy w oparciu o byłą sztolnię przy dworcu kolejowym, trwające roboty modernizacyjne w obrębie stacji kolejowej, a wkrótce ruszy modernizacja głównego pawilonu szpitala. W życiu społecznym i kulturalnym miasta również sporo się dzieje. Oferta RCK Feniks dla rodzin jest atrakcyjna – są półkolonie, trwa obóz harcerski, widzimy grupy kolarskie z Rydułtów. Towarzystwo Miłośników Rydułtów także ma w tym swój udział i ofertę. Odbyła się interesująca wycieczka do Chorzowa ze zwiedzaniem ZOO i Planetarium. Muszę przyznać, że dla wielu uczestników była to poważna fizyczna próba. Udało się ją zorganizować dzięki wsparciu finansowemu miasta, w ramach projektu związanego z profilaktyką zwalczania zagrożeń uzależnieniami. Nie zabrakło ciekawej prelekcji mgr Saj, specjalistki w tej dziedzinie. Zdumiewa skala inwestycji w rejonie Planetarium, realizowanych ze środków europejskich, w tym budowa ścieżek rowerowo-piesznych z kosztownej cegły

klinkierowej. 6 sierpnia w restauracji „Paradiso” na rynku miasta organizujemy koncert-biesiadę z udziałem trzech zespołów regionalnych. Mam nadzieję, że nie zabraknie Mieszkańców na tej imprezie, którą przygotowaliśmy w odpowiedzi na głosy, że „na rynku nic się nie dzieje”. O wydarzeniu napiszemy w następnym numerze „Kluki” i zamieścimy relacje na Facebooku. Jako męski zespół regionalny czujemy się zaszczytzeni zaproszeniem od Dyrekcji Zamku Piastowskiego w Raciborzu do występu na dziedzińcu zamku. Do udziału zaprosiliśmy zaprzyjaźnione zespoły – Rzuchowianki i Kokoszydzanki – co zostało przyjęte przez Dyrekcję z aprobatą. Impreza „Ślońsko biesiada na zamku” odbędzie się 24 sierpnia od godz. 15.00. Publikujemy w gazecie zaproszenie i kierujemy je do naszych Rydułtówiaków z apelem o liczny udział. Zapraszamy również na co dzień do siedziby naszego Towarzystwa. Mamy co pokazać, a wystawa militariów na pewno zachwyci znawców. Wystarczy wcześniej zadzwonić, gdyż mimo wakacji niemal co drugi dzień odbywają się w siedzibie różnorodne zajęcia. Niestety, stale maleje liczba osób chętnych do społecznego zaangażowania w wydawanie gazety, dlatego zachęcamy do pisania i podjęcia się społecznej funkcji redaktora „Kluki”. Życzymy naszym Czytelnikom dalszej wakacyjnej pogody i przygód, a osobom chorującym – szybkiego powrotu do zdrowia i aktywności.

H. Machnik



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

**Józef Kubik, Marcin Wojaczek,
Lucjan Szwan, Maria Paprotny,
Bernadeta Majer, Róża Machnik,
Mariusz Stebel, Jan Wojaczek**



Zmieniamy ciepło na dobre

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

Pobierz poradnik i przekonaj się, jakie to proste.

www.20stopni.pl

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

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

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

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



*„Stara Palmiarnia Mimoza” to miejsce, w którym
zadbamy o to, aby Państwa wyjątkowa uroczystość na
zawsze zapisała się w pamięci obecnych na niej osób.*

*Całkowicie odrestaurowany dziś obiekt, sięgający swoją
historią lat 60tych, od zawsze był kulturalnym centrum
dzielnicy Rybnik-Niedobczyce.*

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

Zapraszamy serdecznie!

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

kontakt: +48 663 937 487

www.starapalmiarnia.pl



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

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



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