



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 421 ISSN 146-9271 miesięcznik 15 stycznia 2021 2,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0142-6923



Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego



W numerze:

- Kronika SP nr 3
- Wieści z Gminy Lyski
- Wele byfyja
- Co ze szpitalem
- Z życia Miasta
- Podania śląskie
- Sprawozdanie z prac Burmistrza
- Rozważania Prezesa
- O zdrowiu
- Kalendarium
- Poezje
- Aktualności
- I dużo więcej ...

*Niyh na codziyn i łod świynta,
gymba byndzie uśmiychniynta.
Niyh tyż zdrowie byndzie tyngie
i kasiory wom przibyndzie.
Niyhaj łaski płynom z nieba,
tela, wiela wom potrzeba.*

*Do Siego Roku życzą
Redaktorzy „KLUKI”*

Redaktor wydania:
Joanna Rusok

Redaktor wydania:
Janina Oleś



Podziękowanie

W imieniu Zarządu Towarzystwa Miłośników Rydułtów składam serdeczne podziękowanie koledze Stanisławowi Brzęczek, redaktorowi naszej „KLUKI” za stałe przypominanie, że naszym obowiązkiem jest dokumentowanie historii naszego miasta, kultury śląskiej, ochrona zabytków przyrody ożywionej i nieożywionej. Dzięki takim usilnym staraniom TMR korzystając z dofinansowania miasta ufundował tablicę upamiętniającą ofiary bombardowania Rydułtów w 1945 roku. Cieszy, że nasza Parafia św. Jerzego zleciła wybudowanie nowego muru z tyłu za kaplicą pogrzebową bo o problemie dotąd szpecącego muru stale „suszył” nam głowę kolega Stanisław.

Cieszy upamiętnienie górników tablicą przez Parafię na Orłowcu i sygnalizuję, że nasze Towarzystwo też zaskoczy inicjatywą w tym względzie. Nie obiecuję, że uda się zrealizować kolejną jego propozycję, by jeden z domów Osiedla Karola przekształcić w muzeum XIX wiecznego robotniczego mieszkalnictwa z dzwonem ale tą sprawę stawiam publicznie naszym Władzom miasta z pytaniem, czy nie można by tej inicjatywy włączyć w projekt rewitalizacji tego obszaru miasta?

Za Zarząd

Henryk Machnik

Kronika Szkoły Podstawowej nr 3 w Rydułtowach część 18

Tłumaczył: Gryk Markiewka

Na zyczenie lepszych wychowanków, również w tym roku zorganizowano wycieczkę szkolną, celem zachęcenie młodzieży do pilności i moralnego zachowania. Wszystkie zabawy, deklamacje, śpiewy, turnieje i tańce zadowolili wszystkich obecnych jak najbardziej. Nauczycielowi wyrażono ogólne podziękowanie za jego trud. Uczniowie zostali wezwani do powszechnego posłuszeństwa i moralnego zachowania oraz miłości do ojczyzny. Młodzież była obficie obdarowana jedzeniem i podarunkami. Z wdzięczności młodzież w tym dniu zachowywała się nagle, przez co obiecano jej na przyszły rok urządzić podobną przyjemność, jeśli nie zawiodą w pilności i moralności. Małe ognisko zakończyło tę uroczystość.

Również w tym roku przeprowadzono w tutejszym budynku większe naprawy. Ogród szkolny otrzymał nowe ogrodzenie, a piaskownicę maszynowe omurowanie.

Krajowa Szkoła Drzew w Sansouci koło Poczdamu, podarowała tutejszej szkole 12 drzewek, które posadzono w ogrodzie szkolnym i otoczeniu boiska. Tutejsza szkoła jest nareszcie obficie zaopatrzona w różnego rodzaju drzewa owocowe. W tym roku 2 owocujących drzewek zostało zniszczonych przez zające.

1 listopada br. dotychczasowy nauczyciel pomocniczy Glund, został przeniesiony do Świerklan. Jego następcą wyznaczony został kandydat szkolny Paul Musiol z Bytomia, syn mistrza piekarskiego Piotra. Objął on stanowisko nauczyciela pomocniczego 1.XI.93 (Personalia patrz akta szkoły)

28.XI. tutejsza szkoła była inspekcjonowana przez rejencyjnego radcę szkolnego pana Plagge z Opola, a mianowicie obie klasy. Egzaminowano z religii, niemieckiego i historii w klasie wyższej. W klasie niższej z religii, niemieckiego i rachunków. W inspekcji brał udział powiatowy inspektor szkolny Platzeck z Rybnika.

1894

Dzień śmierci cesarzowej Augusty obchodzono po szklonemu, zgodnie z przepisami.

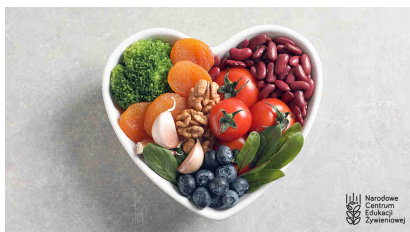
Regoroczna inspekcja główna odbyła się 15.I a wynik jej był całkowicie korzystny. Jako goście brali udział naczelnicy gmin z Nadoszów Górnych i Dolnych, oraz przewodniczący zarządu szkolnego z Nadoszów Królewskich.

Regoroczną uroczystość urodzin jego majestatu Wilhelma I świętowano od godziny 8-mej do 9.45. Rozpoczęto ją modlitwą i chorałem „Whezekuj duszo moja”. Później nastąpiła półgodzinna przedmowa nauczyciela Kurzeji, w której przedstawił on dzieciom dobre uczynki młodego władcy, które zaprzęgały do miłości ojczyzny i cesarza. Następnie było 8 recytacji na zmianę z pieśniami patriotycznymi. Psalm „Pan nasz Bóg i ojciec” odmówiony za cesarza zakończył o godzinie 9.45 tę uroczystość.

Portret Cesarza był pięknie udekorowany i otoczony kwiatami, a budynek szkolny oflagowano 6-cioma chorągwiami.

c.d.n

Dieta przy nadciśnieniu – jak powinna wyglądać?



Czy istnieje dieta pomocna w profilaktyce nadciśnienia oraz w walce z nim? Tak! I omawiamy ją w tym artykule. Poznaj zasady diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hyperten-

sion), czyli zalecenia żywienia w leczeniu nadciśnienia i zapobieganiu mu.

Jak obniżyć ciśnienie, czy jest jakaś dieta na nadciśnienie i co jeść na obniżenie ciśnienia? – to pytania często zadawane dietetykom. Często rekomendowana jest wówczas dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), czyli dieta stosowana w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia).

Taka dieta przy nadciśnieniu jest zalecana zarówno tym pacjentom, którzy stosują leczenie farmakologiczne, jak i tym, u których dopiero zdiagnozowano nadciśnienie. Wspomniana dieta DASH obniża ciśnienie już po dwóch tygodniach jej stosowania!

Wysokie ciśnienie – co robić?

DASH to najlepsza dieta w nadciśnieniu. Warto ją stosować, gdy mamy nadciśnienie, ale także wcześniej, np. w sytuacji tzw. stanu przednadciśnieniowego.

DASH w jasny sposób pokazuje, co obniża ciśnienie. Jest to przede wszystkim odpowiednia ilość produktów spożywczych, które dostarczają wapnia, potasu, magnezu i błonnika. W związku z tym dieta w nadciśnieniu tętniczym powinna obfitować w te produkty. Warto wiedzieć, że DASH to nie tylko dieta na nadciśnienie, ale i cholesterol.

Jak obniżyć ciśnienie krwi

Aby uzyskać pożądane efekty zdrowotne, należy dokładnie przestrzegać zaleceń DASH. Zdaniem kardiologów, ta dieta przy nadciśnieniu tętniczym jest jedną z najskuteczniejszych. W przypadku każdej osoby, która ma nadciśnienie, dieta taka powinna uwzględniać:

- Dużą ilość warzyw – każdego dnia kilka ich rodzajów, zwłaszcza warzyw zielonych (sałata, szpinak, kapusta, brokuły), a także pomidory, paprykę, cykorię, kalafior, marchewkę czy seler.
- Fasolę, groch, soję lub soczewicę, np. do zup, do sałatek, past – kilka razy w tygodniu.
- Owoce – jedzone codziennie, ale w mniejszej ilości niż warzywa.
- Zastąpienie soli ziołami.
- Stosowanie oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.
- Ryby – najlepiej gotowane, pieczone lub duszone. Należy unikać ich smażenia.

- Chude mięso, np. drób.
 - Zastąpienie wędlin nakładanych na kanapki pastami z twarogu lub warzyw, a także pieczonym mięsem.
 - Jogurt, kefir, maślanek, mleko w odpowiednio dużej ilości (aby pokryć zapotrzebowanie na wapń) – najlepiej te o niskiej zawartości tłuszczu.
 - Płatki owsiane bez dodatku cukru i soli, kaszę gryczaną, jęczmienną, jaglaną, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty.
- Należy pamiętać, że są to zalecenia ogólne, a dieta przy nadciśnieniu i cukrzycy powinna być ustalona indywidualnie, najlepiej przy pomocy dietetyka.

Dieta na nadciśnienie – czego unikać

W diecie przy nadciśnieniu powinno się unikać przede wszystkim soli i słonych produktów, ale także cukru, słodczy, słodkich napojów i tłuszczów zwierzęcych.

<https://kuchnialidla.pl/dieta-przy-nadciśnieniu-jak-powinna-wygladać>

Zupa ogórkowa w wersji light! Tradycyjny przysmak w niskokalorycznej wersji

Właściwie każde danie, nawet te tradycyjne można zmodyfikować tak, by było mniej kaloryczne. Dietetyczna zupa ogórkowa? Czemu nie. Jeśli jesteś amatorką zup, cenisz sobie tradycyjne smaki, ale zważasz na każdą kalorię, koniecznie musisz wypróbować nasz przepis. Diabeł tkwi w szczegółach. Dlatego z tradycyjnego przepisu na zupę ogórkową należy wyeliminować kilka składników, by uzyskać **wersję light**. Dietetyczna zupa ogórkowa zamiast śmietany powinna być zabieleną jogurtem, a tłuste mięso musi być całkowicie wyeliminowane z listy składników.

Poznaj szczegóły: dietetyczna zupa ogórkowa – przepis.

Składniki:

1. 300 g ogórków kiszonych
2. 100g cebuli
3. 200 g ziemniaków
4. 250 g jogurtu naturalnego 0%
5. 1 litr wody
6. sól, pieprz
7. oliwa do smażenia

Sposób przygotowania:

Ogórki zetrzyj na tarce. Cebulę i ziemniaki pokrój w kostkę. Na oliwie podsmaż cebulę i ogórki. Kiedy cebula się zeszkli, wlej litr wody. Dodaj pokrojone ziemniaki. Całość gotuj, do momentu aż ziemniaki będą miękkie. Kiedy to nastąpi, dodaj kubek jogurtu. Dopraw solą i pieprzem.

Dietetyczna zupa ogórkowa może stać się pysznym, ogórkowym kremem, jeśli całość zblendujesz.

<https://www.ofeminin.pl/kuchnia/przepisy/zupa-ogorkowa-w-wersji-light-tradycyjny-przysmak-w-niskokalorycznej-wersji/2jnd993>

Co dalej z rydułtowskim szpitalem?

Takie pytanie postawiły Władze Miasta Władzom Powiatu i Dyrekcji Szpitala na nadzwyczajnej sesji Rady Miasta. Z uwagi na fakt, że i do naszej Redakcji płyną podobne pytania i wręcz sugestie, że to wszystko zmierza do prywatyzacji budynków szpitalnych. Nadto dowiadujemy się za pośrednictwem facebooka, że nie będzie dotacji na stworzenie centrum opiekuńczego dla seniorów w oparciu o budynek dawnego oddz. wewnętrznego I, więc by podać rzetelne informacje publikujemy treść artykułu Szymona Kamczyka z Nowin wodzisławskich:

Starosta Leszek Bizoń i Dyrektor Powiatowego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Rydułtowach i Wodzisławiu Śl. Krzysztof Kowalik uspokoili radnych z Rydułtów, którzy obawiali się, że obecne zamknięcie rydułtowskiej lecznicy będzie mieć charakter permanentny.

Władze Miasta zaprosiły przedstawicieli powiatu i szpitala na nadzwyczajną sesję 13 listopada.

Ostatnie wydarzenia, a także epidemia, która męczy nas prawie od roku zmusiły nas, aby dogłębnie poznać decyzje, które zapadają w starostwie i szpitalu, aby zarządzający tą jednostką przekazali powody zaistniałych decyzji. Jest to związane m. in z utworzeniem oddziału covidowego w naszym szpitalu ale w budynkach znajdujących się w Wodzisławiu Śl. a co za tym idzie, zamknięciem oddziału geriatrycznego i chorób wewnętrznych w Rydułtowach — powiedział na rozpoczęciu dyskusji burmistrz Marcin Połomski, pytając o obecną sytuację. Oddział ma być nieczynny do 27 stycznia. Obawiamy się, że po 27 stycznia 2021 roku wcale lepiej nie będzie - zaznaczył Burmistrz. Zdecydował tlen i anestezjolog. Chciałbym podkreślić, że to nie jest zamknięcie, a zawieszenie czasowe ze względu na sytuację jaką mamy w szpitalu - podkreślił starosta Leszek Bizoń. Kiedy do Zarządu dotarła informacja o konieczności stworzenia oddziału covidowego, w pierwszym odruchu pomyśleliśmy że zrobimy to w Rydułtowach. Niestety po głębszej analizie i po dogłębnym zbadaniu potrzeb związanych z tym oddziałem, musieliśmy te pierwotne plany zweryfikować — dodał starosta, a o powodach umieszczenia łóżek covidowych w Wodzisławiu Śl. opowiedział dyrektor lecznicy.

Codziennie borykamy się z problemem braków kadrowych. Codziennie mam około 80 pracowników którzy przebywają w kwarantannie, na L4 lub innych nieobecnościach. To powoduje, że pracujemy na granicy wydolności - powiedział Krzysztof Kowalik. Pierwszą decyzję wojewody otrzymaliśmy 26 października i to było 20 łóżek covidowych oraz 18 łóżek do izolacji i obserwacji osób oczekujących na wynik. Następnie otrzymaliśmy decyzję o 27 łóżkach covidowych i utrzymanych 18 łóżkach obserwacyjnych! 2 listopada otrzymałem decyzję, że od 1 grudnia mamy zwiększyć liczbę łóżek covidowych do 40 - relacjonował dyrektor. Dlaczego łóżka covidowe nie zostały umieszczone w Rydułtowach? Wszyscy ordynatorzy, oprócz ordynatora oddziału rydułtowskiego zgodzili się, że z punktu widzenia bezpieczeństwa pacjenta i personelu, nie są w stanie zabezpieczyć pacjentów covidowych w szpitalu rydułtowskim. Wzięliśmy pod uwagę wyposażenie sprzętowe, które jest w tym szpitalu, fakt, że szpital w Rydułtowach nie jest wyposażony w instalację tlenową, co przy tego typu schorzeniach jest kluczowym czynnikiem, a także na zabezpieczenie anestezjologiczne-

wyjaśnił władzom Rydułtów powody umieszczenia łóżek covidowych w Wodzisławiu Śl.

Co dalej z Rydułtówami?

Nie złożę deklaracji, że od 28 stycznia na sto procent otworzę tą internę. Przewiduję, że pandemia będzie dalej w styczniu. Ona może będzie na etapie niżkowym, ale nadal będzie i myślę, że do czerwca się z nią nie uporamy. Przewiduję więc, że może nastąpić sytuacja, że w styczniu będziemy musieli przedłużyć to zawieszenie. Natomiast podtrzymuje to co powiedział starosta — nikt nie brał pod uwagę tego, że likwidujemy rydułtowską internę, że likwidujemy szpital w Rydułtowach. Mało tego, ja i starostwo mieliśmy pomysły na to, co w tym szpitalu zrobić, jak zagospodarować budynki, które są niewykorzystane i bardzo zniszczone. Trzeba to jasno powiedzieć, że część tych budynków jest bardzo zniszczona i zaniedbana. Zrobiono z nich przechowalnię rzeczy zbędnych. Wszystko to co było niepotrzebne, zwożono do Rydułtów. Przez ostatnie pół roku przed COVID19 nie zajmowaliśmy się niczym innym, tylko czyszczeniem tych budynków z tego, co tam zostało zlokalizowane — wspomniął dyrektor Kowalik, zapewniając jednocześnie, że rydułtowski oddział nie może być zawieszony w nieskończoność. Jego działanie wymaga jednak ogromnych kosztów. Mogę ze swojej strony złożyć deklarację, że będę robił wszystko co w mojej mocy, aby ten oddział odbudować. Że ten budynek po internie nie będzie dzielił losu pozostałych budynków, które zostały zaniedbane — zapewnił Krzysztof Kowalik.

Grube miliony na remont Sprawę przyszłości rydułtowskiej lecznicy postawił jasno starosta.

W tym roku rozpoczęliśmy realizację projektu związanego z termomodernizacją i poprawą warunków energetycznych obiektów PPZOZ. Zaczęliśmy od Rydułtów — termomodernizacji i wymiany sieci ciepłowniczej pomiędzy budynkami, przebudowy węzłów ciepłych, łącznie z instalacjami. W tym roku zrealizowaliśmy zadania za ponad 900 tys zł, z tego na ostatniej sesji Rada Powiatu podjęła uchwałę o przekazaniu dotacji na udział własny 320 tys. zł w realizację tego projektu. Całość tego projektu to ponad 10 mln zł i będziemy to realizować w latach 2021 i 2022. Naprawdę nie myślimy o zamknięciu szpitala w Rydułtowach. Gdyby tak było nie pakowalibyśmy grubych milionów w te budynki — zapewnił starosta Leszek Bizoń, zapowiadając kolejne działania remontowe w szpitalu.

Henryk Machnik



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

Jak się ożenił Bonapart

Bonapart był królem francuskim. Był szwiecki syn, potem był przy wojakach, potemostał królem. Tak zawojował z cesarzem, bo się chciał ożenić, a nie chciał wziąć inszej jeno królewską cerę i chciał koniecznie od cesarza pryncesę. A cesarz powiadał, jakoby on to mógł dać swoją pryncesę za Bonaparta, a to jest szwiecki syn. On tego uczynić nie może.

Ale tak się zgniewał Bonapart i tak bił cesarza, aż już do Wiednia chciał wleźć, co już cesarz nie mógł się obronić. (No i) cesarz dopiero posłał mu kartkę, że mu ją już da. (Bonapart) zaraz jechał w bryczce – a nie w kolasie – i porwał pryncesę i rzucił zaraz do bryczki. Zaraz komenderował wojsko, żeby wyciągnęli z cesarskiego kraju, żeby już żadnej szkody nie robili. Od razu wyciągnął do swego kraju i zrobił z cesarzem zgodę.

Bonapart w Moskwie i na Elbie

Lublin-ech widział, zdało mi się najszumniejsze. (Potem) przyszlismy do Łęcznej, tam mi się nie podobało, bo sнопami były domy poszyte. Teraz my przyszli do Włodawy, ku Bugu, no to my ta stali tydzień. Przyganiane były rusaki (to są ruskie woły). Teraz my (je) gnali do Śląska przez Polskę, aż do Kopciowic; tam były numerowane. I tam my stali czternaście dni, niżeli na Śląsko przeszły; coby zaraza nie była jaka wystać musiały swoje godziny. Teraz my gnali Śląskiem aż do Toszka, tam kupcy przyszli od Koźła i Wrocławia. W tej Włodawie my musieli wartować, chłopcy po dwie godziny.

Teraz, jak my ciągli te bryki bez Polską, to panowie czekali na nas, bo ta lasy wielgie, trzy mile i więcej. Tu zabijają, w tym lesie. To się bali, nie pobili, bo my nie mieli ze żadnym nic. Inochmy widzieli mogiły. Kaj kogo zabijają, to ściepują gałęzie na kupy. Toczmy się pytali tych ludzi tam, na co to?

- A bo tu zabili.

To my padali:

- A co to z tym będziecie robić?

- Takie srogie kupy to się spali.

Dużo tak nam padało było, bo my się też pytali, bo we Śląsku tego my nie widzieli. We Śląsku nie ma takich ciężkich lasów.

Ale chciał(ech) zwietrzyć świat, ponieważżech (już) po Śląsku maszerował. Teraz do Francji my jechali przez Ren, bo mosty były potrzaskane. We Francji tam wiem miast więcej, jakich tu widział, boch był przy fizylierach, przy dziesiątym regimencie śląskiej linii.

Pierwszy (raz) stałych w Spiku we Francji, w Zamel, też we Francji, w Malmedach teżech stał. Wiem jak dziś, kiebych tam szedł jeszcze. Potem my stali po wsiach. Podoba mi się porządek francuski, bo namniejsza wioska ma kościół swój.

Tam my mieli dłużej być. Już my oblegali na zimę garnizon, ale przyszedł report do Śląska maszerować. Wtedy sadzili króla Ludwika XVIII. Jach nie widział, ale tak rządźili, bo tam miał być okropny strach w Paryżu. O tej godzinie, o której wzięli tego króla stracić, w każdym oknie musiały gorzeć dwie świece wtedy, jak onego z pałacu wzięli. A był gnat, taki słup naszykowany był pod jego głowę, tego Ludwika. A piastunka z jego małym uciekła. Tam był wtedy kupiec tutejszy, śląski. W Paryżu był na ten czas...

Całą Francję liberował Bonapart, ale chciał pruskiego króla znieważyć, cesarza rzymskiego. Tak Moskal dopiero mu dogodził, bo go umroził. Nasze regimenta, musiały słuchać Bonaparta, bo miały się dobrze, ale Francuzi miękczy byli. Nie pomogły ani podolskie kozuchy, bo im dawał posprawiać, coby nie zmarzli w Rosji...

Teraz dopiero czas mu przyszedł od Boga albo go Moskal umroził. Już zesłabł ten Bonapart – toż Tomaszek Szymon z tego i wie i we Francji był – a potem tego Bonaparta doparli i dali go na wyspę. A on się zrobił chorym i potrzebował księdza.

Tak było podano szyldwachowi, że o ten czas przyjdzie ksiądz na wyspę do Bonaparta, coby go puścić. Szyldwach puścił a on był zdrajca. Jak Bonapart księdza przebił i włożył w łóżko, a łachy z księdza zewłół i obłół się, tak szyldwach tam księdza puścił do niego i zaś nazad też go wypuścił. A to był Bonapart w księskich łachach. Szyldwach był myślał, że ten ksiądz idzie nazad, jak tam szedł.

Ten Tomaszek, stary Szymon, ze swoją żoną będzie mu dochodzić pięćdziesiąt. Że przeżył on do sumy bez małego - Dyście mi zjedli mięso, zjedźcie mi i kości.

I potem ducha Bogu oddał.

A po dziśka muszą za niego płacić dawkę, kim takiego chłopca nie będzie, aż takiego wychowają, jako był Janosik.

Jak Łokietek został królem

To byli studencia, ze szkoły wyszli, było ich dwanaście, wyszli na pole, na rolę; było podorane, były skiby. Zrobili se stół z tych skib, potem se zrobili ławki też z tych skib. Posiadali dokoła, a mieli książkę takową, co cesarza koronują. Koronę se zrobili na ten stół. Potem wzięli czytać.

Ta korona się wzięła do góry, leciała (precz) hore, co ani jej nie widzieli. Czakali, dziwowali się, skoro ją uwidzą. Jak ją uwidzieli, tak ta korona się toczyła, aż na jednego studenta spadła. Nazywał się Łokietek. Siadła na niego, a był najubogszy między nimi. Tak ci drudzy, bogatsi, byli bardzo nieradzi Na terazyk przestali, tę koronę znów dali na stół i znówu czytali. Ano, znów ta korona zaś wyszła hore, a zaś na niego siadła. I zaś po trzecie to samo, ta korona siadła na niego. Już po trzecie teraz był królem urobiony.

Terazyk dy już ten był królem urobiony, jechał pan drogą i pytał się, co tam robią. A on się pytał, już jako król, tego pana:

- Ka jedzie?

- Do rady.

- Nie zrobicie ta beze mnie nic – tak już ten Łokietek prawil.

- Terazyk tak, dy już tyś jest królem, toż jutro pójdziesz do wojny.

- No dobrze, dy pójde, to pójde.

Tych było jedenaście, a Łokietek, co był królem, to był dwunasty. Przyszło na drugi dzień. Król idzie z wojskiem. Co miał wojsko, wszystko idzie, bębnują na niego, na tego nowego króla, na Łokietka. Ziem się odewrzyła i wojsko szło ze ziemie, wszystko białutkie, a nie przestawało. Ten król, co szedł na niego, widział, co się robi, i chorągwę wyciągnął, coby pokój miał.

Tak się już potem ta wojna skończyła. On się wrócił z tymi jedenaściami, a on był dwunasty, ten król. No, już tak do tej dziury się wrócili, do tej ziemie. Nazywa się Bładnicka Góra. Tak mają czekać, aż im Pan Bóg rozkaże tamstel iść. Na, to je już koniec.

Źródło: „*Powieści ludu na Śląsku*” Wydawnictwo Literackie, Kraków 1953.

Śląskie powinszowania

Eli na Śląsku fajrowało się downij "sylwestra"? Niy za fest, bo piyrwy Ślonzoki na Godnie Świnta fajrowały łod Wilije aż do Trzech Kroli. Bestoż jak sie fajrowało cołke 13 dni, to "sylwester" niy boł przy tymu aż takom wielgom atrakcyjom. Choć ja, we "sylwestra" szło sie na wieczor do kościoła na zakończenie roku, zaś w nocy złonaczało sie jake błozny somsiom. Kradło sie fortki abo wozy z placu i pociepowowało kaj przy końcu wsi. A sfalało sie to na Stary Rok, kery na łodchodnym robi jake złośliwe wice. Nojbardziej jednak miyndzy Wilijom a Trzema Krolami łazyło sie na wysiady do familiantow i kamratow ze kolyndom. Śpiywało sie przy tymu kolyndy, kosztowało jak u kerego udały sie makowki abo kołocz i winszowało sie na Gody i na Nowy Rok. A te powinszowania były roztomajty, ale nojczynścij godało sie jako tradycyjno lajera. Boło to nojczynścij tak: "Winszujemy Wom Szczynścio, Zdrowio, błogosławiyństwa Bożego łod Ponboczka miłego na tyn Nowy Rok, na powszystkie lata, póki żyć bydziecie, a po śmierci Królestwa Niybieskiego!". Potym zaś tyn łodbiyrajoncy powinszowania musiał łodpodzieć: "Dej Panie Boże!" zaś winszujoncy kończol swoje winszowanie godajonc: "Amyn!".

A terozki werci się jeszcze spytać, co nojważniejszego noleży na Nowy Rok powinszować Ślonzokom i Ślonskowi dzisiej? Bezmała nojbardziej trza powinszować siyły i mondroście we staraniu o wyzgerność ślonskij kultury. I żeby ślonskość niy dała sie zbamoncić, zamamlać i prziklackać roztomajtym politykom, kerzi chcom se Ślonsk zebrać za swe i wycyckać dło tego swogo pierońskiego politycznego fitulityngyszeftu. I na to se Ślonsk w Nowym Roku musi dać fest pozor. Amyn.

SŁOWNICZEK

winszować, powinszować - złożyć życzenia

eli - czy

fajrować - świętować, bawić się

bestoż - dlatego że, z tego powodu

Godnie Świynta, Gody - Święta Boże Narodzenia

Wilijo - Wigilia

złonaczyć - zrobić coś

błozny - wygłupy, żarty

wic - żart, kawał

skiż - z tego powodu

kery - który

roztomajty - rozmaity, przeróżny

godanie, padanie, pedzynie - mówienie, powiedzenie

godać, pedzieć - mówić

sfalić - zrzucić, obwinąć

wysiady - biesiada, odwiedziny

familiant - ktoś z rodziny

Śląskie życzenia

Czy na Śląsku świętowało się dawniej "sylwestra"? Nie bardzo, bo dawniej Ślązacy w okresie Bożego Narodzenia świętowali od Wigilii aż do Trzech Króli. Skoro więc świętowano przez całe 13 dni, to "sylwester" nie stanowi tu jakiejś szczególnej atrakcji. Owszem, w "sylwestra" szło się do kościoła na Msze kończącą rok, natomiast w nocy robiło się sąsiadom jakieś psikusy. Podkradano furtki albo furmanki z podwórka i porzucano je na krańcach wsi. O wszystko to później obwiniano Stary Rok, który pod swój koniec miał robić takie złośliwe żarty. Najczęściej jednak między Wigilią a Trzema Królami chodziło się na świąteczne odwiedziny do rodziny albo przyjaciół. Śpiewało się wtedy kolędy i kosztowało makówek i kołocza, albo składano życzenia świąteczne i noworoczne. Najczęściej były to życzenia w formie tradycyjnych formulek. A najczęściej życzone tak: "Winszujemy Wom Szczynścio, Zdrowio, błogosławiyństwa Bożego łod Ponboczka miłego na tyn Nowy Rok, na powszystkie lata, póki żyć bydziecie, a po śmierci Królestwa Niybieskiego!". Teraz odbierający życzenia musiał powiedzieć: "Dej Panie Boże!", zaś składający kończył te życzenia słowem: "Amyn!".

Teraz zaś można się zastanowić, jakie dzisiaj ważne noworoczne życzenia należy złożyć Ślązakom i Śląskowi? Wydaje się, że najbardziej powinno się życzyć energii i mądrości w dbaniu o żywotność i trwanie regionalnej śląskiej kultury. I niechaj ta śląskość nie pozwoli się ogłupić i zmanipulować przez polityków, którzy chcą Śląsk zawłaszczyć i wykorzystać do swoich politycznych interesów. I tego niechaj się Śląsk wystrzega w nadchodzącym Nowym Roku. I niech tak będzie!

<https://wiadomosci.onet.pl/slask/slonskie-powinszowania-felieton-marka-szoltyska/pv869lh>

kamrat - kolega, przyjaciel

makowki - makówki, śląska potrawa wigilijna

kołocz - popularne na Śląsku ciasto drożdżowe

lajera - katarynka, a. coś co się powtarza za każdym razem tak samo

choby - jak, jakby

Ponboczek - Bóg

fest - dużo, mocno, bardzo

zowdy - zawsze

tela - tyle

bezmała - prawdopodobnie, chyba

wyzgerny - żywotny, aktywny

zbamoncić - ogłupić, pomieszać w głowie

zamamlać - zmanipulować, namieszać

wycyckać - wyssać, wykorzystać

za swe (brać) - zawłaszczać

pieroński - obrzydliwy, zły, niebezpieczny

fitulityngyszeft - coś byle jakiego, coś niewiele warte

**SPRAWOZDANIE z PRAC BURMISTRZA
i URZĘDU**

za okres od 26 listopada 2020r do 16 grudnia 2020r.

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

Wykonawca robót - Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe TRANSKOM Robert Białdyga - zakończył roboty związane z frezowaniem nawierzchni, układaniem kruszywa i stabilizacją gruntu pasa jezdni na odcinku 250 mb. Ułożono krawężnik granitowy na długości 300 mb. Układana jest kostka na zatoce autobusowej i kostka betonowa na zatoce parkingowej. Wykonano frezowanie pasa drogowego nawierzchni od ul. Krasińskiego w kierunku skrzyżowania z ul. Sobieskiego. Trwają roboty związane z korytowaniem drogi na tym odcinku.

Wartość robót budowlanych: 4 671 989,97 zł.

Termin wykonania: 30 czerwca 2021 r.

**2. REWITALIZACJA OSIEDLA KAROLA WRAZ
Z UTWORZENIEM MIEJSCA USŁUG SPOŁECZ-
NYCH PRZY ZBIORNIKU WODNYM MACHNI-
KOWIEC W RYDUŁTOWACH, w tym:****Rewitalizacja Osiedla Karola**

1. Wykonawca robót - CELMAR spółka z o.o. z Bytomia – w dniu 30 listopada zgłosił zakończenie robót budowlanych dla części I – „Rewitalizacji Osiedla Karola”. W dniu 4 grudnia rozpoczęto czynności odbiorowe. Trwa procedura odbiorowa.

Wartość umowy: 3 069 939,55 zł.

2. Wykonawca robót - firma Szczyrba s. c. z Rogowa – w dniu 7 grudnia zgłosił zakończenie robót budowlanych. W dniu 11 grudnia rozpoczęto czynności odbiorowe. Trwa procedura odbiorowa.

Wartość robót budowlanych zgodnie z umową: 591 937,83 zł.

**3. PRZEBUDOWA TERENU PRZY ZBIORNIKU
WODNYM „MACHNIKOWIEC” CELEM UTWO-
RZENIA MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH –
ETAP II**

Dokumentacja projektowa przebudowy terenu przy zbiorniku wodnym "Machnikowiec" - utworzenie miejsca usług społecznych - etap II została opracowana przez firmę KAM-ARCHITEKCI.PL sp. z o. o. z Rybnika. W dniu 27 października projektant złożył dokumentację projektową do Starostwa Powiatowego w Wodzisławiu Śląskim. Oczekuje się zatwierdzenia dokumentacji i wydania stosownego zezwolenia na prowadzenie robót budowlanych realizowanych w procedurze „zaprojektuj i wybuduj”.

Wykonawcą jest firma Zakład Produkcyjno-Remontowo-Budowlany Artur Marcinek z Wodzisławia Śląskiego.

Zakres prac obejmuje: rozbiórki i demontaże, wykonanie niezbędnych wycinek roślinności (kolidujących z projektowanymi obiektami), budowę punktu widokowego (plac utwardzony), budowę pochylni stanowiącej dojście do punktu widokowego wraz ze ścianami oporowymi, budowę schodów terenowych, budowę/odbudowę (odtworzenie) budynku magazynowo-sanitarnego w miejscu rozebranego budynku magazynowego, lokalną przebudowę skarpy (niwelacja terenu), wytyczenie i oznakowanie ścieżek biegowych i rowerowych (crossowych), wykonanie nawierzchni z kostki szlachetnej, wykonanie nawierzchni mineralno-bitumicznych (rolki, nartorolki), budowę/montaż elementów małej architektury (urządzenia dla ścieżki zdrowia), zamontowanie tablic informacyjnych przystosowanych dla osób niewidomych i słabowidzących (tablice wykorzystujące pismo punktowe - pismo Braille), widownia (3 rzędy) w dolnej części starej widowni amfiteatru, schody terenowe i połączenie utwardzonym dojściem ze ścieżką zdrowia, instalacje elektryczne amfiteatru - 4 lampy parkowe, złącze kablowe zapewniające dostęp do instalacji elektrycznej (gniazda wtykowe) dla realizacji imprez plenerowych.

Terminy przedmiotu umowy:

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

Wartość umowy: 1 642 000,00 zł.

**4. ROZBUDOWA I MODERNIZACJA BUDYNKU
URZĘDU MIASTA**

W dniu 30 listopada dokonano odbioru końcowego robót. Trwa rozliczanie inwestycji.

Wartość robót budowlanych zgodnie z zawartą umową: 4 464 101,79 zł.

**5. ROZBUDOWA I MODERNIZACJA BUDYNKU
URZĘDU MIASTA – II ETAP**

W dniu 1 grudnia dokonano odbioru końcowego robót polegających na modernizacji instalacji strukturalnej (komputerowej i teletechnicznej) II piętra budynku Urzędu Miasta. Trwa rozliczanie inwestycji.

W dniu 20 listopada w Urzędzie Miasta zostały zamontowane i uruchomione 4 pętle indukcyjne – urządzenia do wspomagania komunikacji z osobami słabo słyszącymi.

Wartość inwestycji: 13 284,00 zł.

Pętle zamontowane zostały na następujących stanowiskach:
Sekretariat Burmistrza Miasta,
Referat Ewidencji Ludności i Działalności Gospodarczej,
Kancelaria,
Kasa.

**6. MODERNIZACJA ULICY ZYGMUNTA KRASIŃ-
SKIEGO**

W dniu 25 listopada dokonano odbioru końcowego i oddania do użytkowania przedmiotowej inwestycji

Trwa rozliczanie inwestycji.

Końcowa wartość robót: 454 450,06 zł.

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

Wykonawca robót - Przedsiębiorstwo Usługowo – Handlowe „Ecomplex” Ewa Grinspek - wykonuje roboty budowlane w pomieszczeniu wymiennikowni w budynku nr 21 oraz roboty w zakresie instalacji c.o. w budynku nr 11. Trwają prace przygotowawcze pod wykonanie iniekcji.

Wartość robót budowlanych: 5 110 272,29 zł brutto

Termin wykonania: 15 października 2021 r.

8. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZKALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

1) Budynek przy ul. Radoszowskiej 123

W dniu 6 listopada podpisano umowę na roboty budowlane z Ewą Grinspek prowadzącą działalność gospodarczą pod firmą Przedsiębiorstwo Usługowo – Handlowe „Ecomplex” Grinspek Ewa z siedzibą w Łukowie Śląskim. Teren budowy został przekazany wykonawcy robót.

Roboty związane z termomodernizacją budynku obejmują w szczególności: ocieplenie ścian fundamentowych, ocieplenie ścian zewnętrznych, ocieplenie stropodachu, wymianę zewnętrznej stolarki okiennej i ślusarki drzwiowej, montaż nawietrzaków higrosterowalnych, montaż nowych obróbek blacharskich, wymianę rynien i rur spustowych, wykonanie opaski żwirowej wokół budynku, wymianę instalacji odgromowej, doposażenie budynku w instalację c.w.u., modernizację instalacji grzewczej, dostosowanie pomieszczenia kotłowni wraz z przeprowadzeniem wszelkich prac związanych z przygotowaniem pomieszczenia pod kotłownię.

Wartość umowy : 590 929,46 zł brutto

Termin wykonania : 6 miesięcy do dnia podpisania umowy

2) Budynek przy ul. Barwnej 1

W dniu 30 listopada projektant przekazał komplet dokumentacji projektowej wraz z decyzją o pozwoleniu na budowę termomodernizacji budynku. Trwają przygotowania do przeprowadzenia procedury przetargowej na wyłonienie wykonawcy robót i inspektora nadzoru.

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

W dniu 6 listopada podpisano umowę na roboty budowlane z Ewą Grinspek prowadzącą działalność gospodarczą pod firmą Przedsiębiorstwo Usługowo – Handlowe „Ecomplex” Grinspek Ewa z siedzibą w Łukowie Śląskim. Teren budowy został przekazany wykonawcy robót.

Roboty związane z termomodernizacją budynku obejmują w szczególności: ocieplenie ścian fundamentowych, izolacje poziome przeciwwilgociowe, ocieplenie ścian zewnętrznych, ocieplenie stropodachów, remont kominów, wymianę pokrycia dachowego, wymianę zewnętrznej stolarki okiennej i ślusarki drzwiowej, montaż nawietrzaków higrosterowalnych, montaż nowych obróbek blacharskich, wymianę rynien i rur spustowych, wykonanie opaski żwirowej wokół budynku, wymianę

instalacji odgromowej, dostosowanie pomieszczenia wymiennikowni wraz z przeprowadzeniem wszelkich prac związanych z przygotowaniem pomieszczenia pod wymiennikownię .

Wartość umowy : 444 621,45 zł brutto

Termin wykonania : 6 miesięcy do dnia podpisania umowy

4) Budynek przy ul. Plebiscytowej 37

W dniu 28 października nastąpiło otwarcie ofert w przetargu nieograniczonym na wykonanie robót budowlanych. Wpłynęły 3 oferty na kwoty od 681 423,28 zł do 738 709,74 zł. Wybrano ofertę firmy FACH-BUD Krzysztof Lasyk z Kietrza na kwotę 681 423,28 zł.

W dniu 7 grudnia podpisano umowę na prowadzenie nadzoru inwestorskiego dla budynków: przy ul. Radoszowskiej 123, ul. Gen. Józefa Bema 103 a i Plebiscytowej 37 z Przedsiębiorstwem Usług Inwestycyjnych Sp. z o. o. z Rybnika na kwotę 29 889,00 zł.

5) Budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 6,6a oraz budynek przy ul. Gen. Józefa Bema 28

W dniu 4 grudnia został ogłoszony przetarg nieograniczony na opracowanie dokumentacji projektowej. Termin składania ofert upływa z dniem 15 grudnia.

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

W dniu 30 listopada podpisano protokół odbioru końcowego. Trwa rozliczanie inwestycji .

10. MODERNIZACJA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2

W dniu 3 grudnia projektant przedstawił wstępną koncepcję rozmieszczenia oddziałów przedszkolnych oraz pomieszczeń biurowych dla Miejskiego Zespołu Obsługi Placówek Oświatowych. Trwają konsultacje i analiza przesłanej koncepcji.

Wartość umowy : 78 388,70 zł brutto

Termin wykonania : 2 lipca 2021 r.

11. UTWARDZENIE TERENU PRZY UL. W. KORFANTEGO.

Termin realizacji umowy na opracowanie dokumentacji z projektantem Waldemarem Boberem, prowadzącym działalność pod nazwą: „Studio Architektury Bober Waldemar Bober” upływa z dniem 15 grudnia.

Wartość umowy : 4 305,00 zł brutto.



Kartka z kalendarza styczeń



- 17.01.1045r. - wyzwolenie Warszawy,
- 27.01.1945r. - wyzwolenie Katowic,
- 2.01.1959r. - ZSRR wystrzelił w kosmos pierwszego sztucznego satelitę,
- 5.01.1924r. - zmarł twórca projektu Krzyża Harcerskiego ks. Kazimierz Lutosławski,
- 21. i 22. 01. - Dzień Babci i Dziadka,
- 18.01.2006r. - zmarł ks. Jan Twardowski,
- 19.01 2001r. - została uruchomiona nowa sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej nr1,
- 1.01.1946r. - do Rydułtów włączono gminę Pietrzkowice,
- 1.01.1951r. - Rydułtowy uzyskały prawa miejskie,
- 15.01.1849r. - urodził się Stanisław Wyspiański,
- 2.01.1929r. - rozpoczął swoją działalność LOT,
- 10.01.1911r. - urodził się Teodor Ulak, kierownik SP nr 1 i SP nr 3,
- 30.01.1932r. - urodziła się Dorota Warło, nauczycielka i instruktorka ZHP,
- 31.01.1938r. - urodził się Jan Badura, kierownik SP nr 5,
- 24.01.2013r. - zmarł senator Antoni Motyczka, patron rydułtowskiego ronda,
- 28.01.1940r. - zmarł Georg Emil Nepilly, pierwszy dyrektor szpitala w Rydułtowach,
- 1.01.1992r. - Rydułtowy ponownie stały się samodzielnym miastem,
- 18.01.1993r. - zarejestrowane zostało Towarzystwo Miłośników Rydułtów,
- w styczniu 1998r. - Urząd Miasta Rydułtowy wydał pierwszy numer bezpłatnego biuletynu informacyjnego, redaktorkami były Kornelia Newy i Sylwia Janoszek,
- 29.01.2010r. - prezes TMR Henryk Machnik za wybitne zasługi dla miasta został uhonorowany odznaką „Złote Grabie”,
- 10.01.1988r. - zmarł Paweł Bielica, komendant Hufca ZHP Rydułtowy w latach 1945 - 50,
- 31.01.1908r. - urodził się Jan Bodoł, przedwojenny komendant Hufca ZHP Rydułtowy,

zebrał Stanisław Brzęczek

Czy Joe Biden jest z rodu Piastów?

Nowiny 17.12.2020 roku na swoich łamach zamieściły artykuł autorstwa Ireneusza Stajer pt. „Joe Biden potomkiem górnośląskich Piastów?”

<https://www.nowiny.pl/artykul,52653,czy-joe-biden-jest-potomkiem-gornoslaskich-piatow>



Komentarz do tego artykułu napisał nasz redaktor Jerzy Jankowski.

Parodiując naszą narodową księgę „Pan Tadeusz”, to być może prezydent Biden jest ostatnim z rodu Piastów, ale po kądzieli (czyli żeńskiej linii Piastów). Oficjalnie ostatnim Piastem był Jerzy Wilhelm zmarły 21-/11/1675r w Brzegu. Był synem Christiana -księcia legnicko -brzeskiego i zmarł w wieku 85 lat. (Przy okazji polecam zwiedzić zamek w Brzegu z wyrytymi na bramie wjazdowej postaciami pierwszych Piastów). Za ostatnią Piastówną uważana jest Karolina- siostra Jerzego Wilhelma - zmarła w 1707r i pochowana jest w Trzebnicy. Wyszła za mąż za Fryderyka Holstein Sondenburga i miała z nim syna a ten miał 4 córki. Więc po kądzieli krew Piastów nadal była w żyłach ludzi (lecz w ludziach o innych nazwiskach). Wracając do prawdopodobnej koligacji J. Bidena z Piastami to stwierdzono, że jest w prostej linii potomkiem księżniczki Małgorzaty cieszyńskiej.. Małgorzata była córką Przemysława I Noszaka i księżniczki bytomsko -kozielskiej Elżbiety i urodziła się na zamku w Cieszynie. W 1381 roku wyjechała do Anglii towarzysząc czeskiej królowej Annie, która wyszła za

króla Ryszarda II . Księżniczka Małgorzata zadomowiła się w Anglii i wyszła za barona sir Simona de Felbrigga. Córka Simona i Małgorzaty-Helena poślubiła Williama Tyndala i dalsza część drzewa przodków ma brytyjskie nazwiska .Z biegiem lat przodkowie Joe Bidena przenieśli się do Stanów Zjednoczonych i wszystko wskazuje, że obecny prezydent Stanów Zjednoczonych jest w prostej linii potomkiem górnośląskich Piastów. Także podobno Kazimierz Wielki miał kilka córek i krew Piastów (również po kądzieli) nadal płynęła w żyłach kolejnych rodów. Wiele też było zdrad, megalomani, a nawet gwałtów w okresie panowania tej dynastii, toteż z całą pewnością można przypuszczać, że w wielu żyłach jeszcze ta krew płynie. Także w naszych stronach można się tego spodziewać wszak byli Piastowie w Cieszynie, Raciborzu a ze źródeł pisanych, ale też z tekstów śląskich przysłówki wiemy, że panowie „psuli dziewczki” i wiele było nieślubnych dzieci, których jednak nie uznawano za dziedziców rodu. W tym okresie istniały już Rydułtowy a ponieważ nasze rydułtowskie dziewczyny od dawien dawna znane były z urody, więc kto wie, czy i u nas czasem nie żyje potomek np. księcia raciborskiego Mieszka Laskonogiego.

Drzewo genealogiczne Joe Bidena; -Przemysław I Noszak ur 1332-zmarł 1410 -Simon de Felbgigg i Małgorzata cieszyńska, -Thomas Tyndal i Margaret Velverton,-William Tyndal I Mary Mondeford,-John Tyndal II I Amphills Conongsby,-Margaret Tyndal i Rowland Taylor, - Thomas Taylor jr i Margaret Swinderby,-William Clarke Taylor i Margaret Finsham,- Mary Taylor i Samuel Robinette,- Nathan Robinette i Elizabeth,- George Robinette i Sarah Dazier,- Jesse Robinette i Dorcas Johnson,- Moses Johnson Robinette I Jane Eliza Pumphrey,-George H. Robinette I Mary A.Hanafare,- Mary Elizabeth Robinette I Joseph H.Biden (1893-1941) ,-Joseph Robinette Biden (1915-2002) I Catherine Eugenia Finnegan (1917-2010),-Joseph Robinette”Joe”Biden ur w 1942 r.

7 produktów, które obniżają ciśnienie krwi

Dieta a nadciśnienie tętnicze.

Problem nadciśnienia tętniczego obecnie dotyczy co trzeciego Polaka. W ramach leczenia stosuje się farmakoterapię, ale to nie wystarczy. Konieczna jest zmiana trybu życia i modyfikacja diety.

Lekarze mówią przede wszystkim o ograniczeniu soli kuchennej w codziennej diecie. I mimo ostrzeżeń, używa-



my jej wciąż za dużo. Światowa Organizacja Zdrowia sugeruje, by jej dzienne spożycie nie przekraczało 5 gramów. Przeciętny Polak potrafi w ciągu dnia trzykrotnie przekroczyć tę wartość. A to dlatego, że chlorek sodu znajduje się nie tylko w solniczce, ale też w wielu produktach spożywczych, np. w wędlinach, majonezie, kostkach rosołowych czy w zupach w proszku.

W przypadku nadciśnienia tętniczego istotne jest również wprowadzenie do codziennego jadłospisu warzyw i owoców. Godne uwagi są zwłaszcza te skarby natury, które obfitują w potas. Znajdziemy wśród nich takie produkty, które skutecznie obniżają ciśnienie krwi. Nie kosztują wiele i łatwo je kupić, a co najważniejsze – są bardzo zdrowe.

Szpinak

Liście szpinaku wielu osobom kojarzą się z dzieciństwem, kiedy podawano im je w formie mało apetycznej. Nic zatem dziwnego, że wielu z nas unika go jak ognia. A szkoda, bo szpinak jest nie tylko zdrowy, ale – jeśli jest odpowiednio przyrządzony – bardzo smaczny.

W swojej diecie uwzględnić go powinny zwłaszcza osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze. Roślina ta zawiera dużo potasu, który działając wspólnie z magnezem skutecznie obniża ciśnienie.

W liściach szpinaku znajduje się również żelazo, choć w ilości mniejszej niż sądzono przed laty. Dużo w nich również kwasu foliowego. Obfitują ponadto w witaminę K, która odgrywa niebagatelną rolę w procesie krzepnięcia krwi.

Szpinak jest niskokaloryczny, stąd doskonale wpisuje się w dietę osób z nadciśnieniem, którzy często walczą z nadmiarem kilogramów.

I choć szpinak jest bardzo zdrowy, nie każdy może często po niego sięgać. Ze względu na zawarty w nim kwas szczawianowy, ostrożnie włączać go do diety powinny osoby z kamicą nerkową.

Z dodatkiem szpinaku warto przygotować pożywny zielony koktajl.

Banany

Banany od dawna słyną z właściwości hipotensyjnych, a więc obniżających ciśnienie krwi. Owoce te są doskonałym źródłem potasu (358 mg w 100 g). Przyczyniają się ponadto do obniżenia poziomu cholesterolu. Zawierają duże ilości pektyn. Poprawiają trawienie, łagodzą objawy wrzodów żołądka. Pobudzają wydzielanie śluzu, który tworzy warstwę ochronną jelit. W ten sposób neutralizują działanie soków żołądkowych i zmniejszają ryzyko powstawania mikrouszkodzeń przewodu pokarmowego.

Zawarte w bananach tzw. inhibitory proteazy wykazują zdolność niszczenia bakterii *H. pylori*, która w zdecydowanej większości przypadków odpowiada za rozwój choroby wrzodowej.

Ze spożywania bananów zrezygnować muszą jednak diabetycy, gdyż owoce te mają wysoki indeks glikemiczny (zwłaszcza te bardzo dojrzałe). Są ponadto wysokokaloryczne.

Gorzka czekolada

Czekolada najczęściej wydaje się być produktem zakazanym w zdrowej i zbilansowanej diecie. Jest jednak wyjątek: gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao.

Nie chodzi tu oczywiście o jej nieumiarkowane spożycie, bo to z pewnością nie wyjdzie nikomu na zdrowie, ale o racjonalne sięganie po jedną lub dwie kostki czekolady kilka razy w tygodniu. W niej najzdrowsze jest kakao. Ziarna kakaowca mają wiele cennych witamin i składników mineralnych, m.in. potas, magnez, wapń, fosfor i żelazo.

Ziarna kakaowca zawierają ponadto polifenole i antyoksydanty, m.in. Fl

WSZYSTKO O ZDROWIU

wanole. To one w pewnym stopniu wpływają na obniżenie ciśnienia w krwi. Potwierdzili to naukowcy z Niemieckiego Instytutu Żywnienia Człowieka w Nuthetal.

Przez dekadę obserwowali oni nawyki żywieniowe 20 tysięcy Niemców. Zauważyli, że osoby, które każdego dnia zjadały kostkę ciemnej czekolady miały znacznie niższe ciśnienie w porównaniu z tymi badanymi, którzy nie sięgali po ten przysmak. Podobne obserwacje czyniono we Włoszech. I tu uzyskano podobne wyniki.

Mleko o niskiej zawartości tłuszczu

Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym powinni zrezygnować ze spożywania produktów z wysoką zawartością tłuszczu. Podnosi on bowiem ciśnienie krwi, prowadzi do miażdżycy i zwiększa ryzyko udaru mózgu. Wiedząc o tym, wiele osób rezygnuje z sięgania po mleko. Jak się jednak okazuje, to błąd.

Nabiał dostarcza organizmowi wapnia, który reguluje układ nerwowy i wpływa na proces krzepnięcia krwi. By jednak pomagał, a nie szkodził, warto wybierać produkty o obniżonej zawartości tłuszczu. Z diety dodatkowo powinny zniknąć sery żółte i topione, w składzie których często obecna jest sól. Lepszym wyborem będzie chudy twaróg, kefir lub jogurt naturalny.

Pestki słonecznika

Pestki słonecznika stanowią zdrową i pożywną przekąskę. Te niepozornie wyglądające ziarenka są źródłem wielu cennych witamin i minerałów. Zawierają witaminę E, która uszczelnia ściany naczyń krwionośnych i chroni czerwone krwinki przed zbyt szybkim rozpadem. Zapobiega tym samym miażdżycy i chorobom serca, na których wystąpienie szczególnie narażone są osoby z nadciśnieniem.

Pestki słonecznika powinny być obecne w diecie osób z nadciśnieniem. Obfitują one bowiem w potas, który naturalnie obniża ciśnienie, wyróżniając się przy tym niską zawartością sodu.

Pracę układu krwionośnego i nerwowego wesprą ponadto obecne w pestkach słonecznika witaminy z grupy B.

Nasiona słonecznika są również źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wpływają one pozytywnie na układ krążenia i wspierają odporność.

Soja

Produkt ten wzbudza w ostatnim czasie wiele kontrowersji. Z jednej strony przywołuje się jego walory prozdrowotne, z drugiej zaznacza, że jest to roślina najczęściej modyfikowana genetycznie.

W przypadku osób z nadciśnieniem spożywanie dobrej jakości [soi](#) może faktycznie przynieść wiele korzyści. Wykazano, że zawarte w niej proteiny obniżają ciśnienie krwi.

Ziarna soi zawierają duże ilości witamin z grupy B oraz wiele cennych dla zdrowia pierwiastków, takich jak: fosfor, magnez, potas, wapń i żelazo.

Obecne w nich składniki skutecznie obniżają poziom złego cholesterolu. Dostarczają ponadto dużo białka.

Decydując się na spożycie soi, wybierajmy te produkty, które są oznaczone odpowiednim certyfikatem. Kupić je można w sklepach z ekologiczną żywnością.

Pieczone ziemniaki

Dobrze przyrządzone ziemniaki, a zatem bez dodatku soli, tłuszczu czy sosu, mogą skutecznie obniżyć ciśnienie krwi.

Naukowcy z University of Scranton w stanie Pennsylvania przeprowadzili badania, z których wynika, iż ziemniaki zawierają przeciwutleniacze z grupy fenoli, antocyjany i karotenoidy, wykazując działanie hipotensyjne.

Do badań zaprosili osoby z nadwagą lub otyłością i nadciśnieniem tętniczym. Przez miesiąc do ich jadłospisu włączone zostały ziemniaki pieczone w skórce. Po czterech tygodniach u badanych ciśnienie rozkurczowe spadło średnio o 4,3 proc. (4 mm Hg), a ciśnienie skurczowe o 3,5 proc.

Czas zatem odczarować złą sławę ziemniaka. Kojarzy się on z bogatym w węglowodany i puste kalorie daniem. Jeśli jednak przygotuje się go bez dodatku masła i śmietany oraz bez smażenia, ziemniak może pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie.

<https://zywienie.abczdrowie.pl/7-produktow-ktore-obnizaja-cisnienie-krwi>

EXPRESOWO Z ŻYCIA MIASTA

Mikołajkowe prezenty dla dzieci od władz powiatu. Władze Powiatu Wodzisławskiego podarowały prezenty dzieciom hospitalizowanym na oddziale pediatrycznym w szpitalu w Rydułtowach oraz przebywającym w placówkach opiekuńczych w Gorzyczkach i Wodzisławiu Śl. Ze względu na sytuację związaną z koronawirusem i wprowadzone obostrzenia w tym roku spotkania z dziećmi były niemożliwe. Z prezentami do małych pacjentów w rydułtowskim szpitalu przyjechał również burmistrz Marcin Połomski i wiceburmistrz **Mariola Bolisęga** oraz dyrektor szpitala **Krzysztof Kowalik**. 07.12.2020



Nie jesteś w stanie samodzielnie wystawić odpadów przed posesją? Możesz mieć problem. Czy osoba niepełnosprawna, która samodzielnie nie jest w stanie wystawić kubła z odpadami przed posesją, może liczyć na pomoc ze strony organizatora zbiórki lub jej wykonawcy? Okazuje się, że systemowych rozwiązań brak. Wiele zależy od dobrej woli firmy komunalnej. Stroną dla firmy komunalnej nie jest mieszkanie, a miasto, które z tą firmą podpisało umowę. Dlatego uczulamy mieszkańców, by ewentualne skargi na działalność firmy komunalnej kierowali do nas, bo to my mamy prawo i możliwość reagowania na ewentualne nieprawidłowości – mówi Marcin Połomski, burmistrz Rydułtów. 08.12.2020

Ciało kobiety znalezione w Rydułtowach. To było zabójstwo? W piątkowy wieczór 11 grudnia służby ratownicze zostały wezwane do parku przy ul. Obywatelskiej w Rydułtowach, gdzie znaleziono ciało kobiety. Na miejscu pracowali policjanci i prokurator. Strażacy natomiast rozciągnęli parawan, aby odgrodzić miejsce zdarzenia. Według nieoficjalnych informacji kobieta miała rany na ciele, co wskazuje na zabójstwo. Śledczy w piątkowy wieczór rozpoczęli wyścig z czasem, aby odnaleźć sprawcę morderstwa. Podejrzany jednak został szybko zatrzymany przez śledczych i w niedzielę w Rydułtowach odbyła się wizja lokalna na terenie rydułtowskiego parku. Według nieoficjalnych informacji podejrzany to był partner ofiary. Dzięki niezwykle zbliżeniu okoliczności podejrzany o zabójstwo trafił w ręce śledczych. Zamordowana kobieta to 49-letnia mieszkanka Rydułtów. Ofiara miała na ciele kilka ran od ciosów nożem. Kiedy znaleziono jej ciało, cały czas czuwał przy niej jej pies, z którym wyszła na spacer feralnego wieczora. To właśnie pies pomógł w ustaleniu sprawcy, który trafił w ręce policjantów już następnego dnia, w sobotę 12 grudnia. Śledczy na miejscu zdarzenia przeprowadzili oględziny, zabezpieczyli ślady, ale też przesłuchali wielu świadków. Jedna rzecz nie dawała im spokoju - pies ofiary, który został z nią do końca, a ślady wskazywały, że prawdopodobnie próbował obronić kobietę. - To właśnie naprowadziło kryminalnych na trop sprawcy. Świeże ślady pogryzienia przez psa na nodze napastnika, pozwoliły na wytypowanie podejrzanego. W momencie ich ujawnienia, mężczyzna przyznał się do zbrodni i wskazał przedmiot, którym zaatakował ofiarę – relacjonuje Patryk Błasik. W poniedziałek mieszkankę Rydułtów usłyszał zarzut zabójstwa, za co grozi mu dożywotnia kara więzienia. 14.12.2020

Grupa PIKOTKI z Rydułtów zaprasza na wystawę bożonarodzeniową. "PIKOTKI" to rydułtowska grupa pań dzielących swoją pasję do szydełkowania i haftu. Choć w tym roku nie mogły przeprowadzić tradycyjnej wystawy bożonarodzeniowej swoich prac na żywo, dzięki wsparciu Miasta Rydułtów

wy i stowarzyszenia Moje Miasto mogły zrobić to online. „PIKOTKI – promocja i upowszechnianie kultury śląskiej” pod taką nazwą realizowany jest w tym roku projekt współfinansowany z środków budżetu Miasta Rydułtów. W tym szczególnie dla nas wszystkich czasie, pomimo epidemii i wielu obostrzeń Panie pieczołowicie przygotowały swoje rękodzielnicze cuda. Grupa PIKOTKI liczy dziś ok. 35 pań, które spotykają się raz w tygodniu aby podzielić się swoimi doświadczeniami, nauczyć się szydełkować i haftować nowe wzory a także wymienić przepisami kulinarnymi. PIKOTKI już niejednokrotnie reprezentowały nasze miasto na różnego rodzaju kiermaszach, wystawach prezentując swoje przepiękne prace. Od początku swego istnienia grupa PIKOTKI znacznie się powiększyła i to do tego stopnia, że powstała już nowa grupa w Pszowie o nazwie „Frywolitki”. Zapraszamy do oglądania i podziwiania. Osoby chętne do nabycia którychkolwiek prac proszone są o kontakt z Panią Danielą Krajczok tel. 515 756 409. 14.12.2020



Wręczono Rydułtowskie Wiktorie. Co roku spotykano się na ogromnej sali, uroczystości udekorowanej, pełnej widzów i podziwiano wybitnych młodych ludzi, którzy przez swój upór, determinację, pracowitość i ogromny talent zasługiwali na to, by otrzymać z rąk burmistrza tę wymarzoną statuetkę - "Rydułtowską Wiktorie". **Obecna sytuacja i związane z nią obostrzenia uniemożliwiły w tym roku taki scenariusz, ale nie zmieniły faktu, że wyróżniający się rydułtowiacy nie byli nagradzani, tylko z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.**



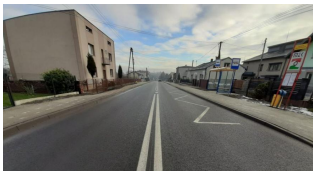
"Rydułtowskie Wiktorie" były wręczane cyklicznie małym grupom sportowców. Od 12 listopada nagradzano lekkoatletów, pływaków, szachistów, kolarzy, judoków, szermierzy, tancerzy, wszystkich, którzy rozślawiają Rydułtów zwyciężając zawody, wchodząc na podium i tryumfując w gronie najlepszych. 15.12.2020

Interesanci gubią się w urzędzie. Mieszkańcy Rydułtów odwiedzający urząd miasta mają problem. Obecnie wejść do budynku można tylko nowym, bocznym wejściem. A wewnątrz można się zgubić, bo brakuje tablic informacyjnych. Firma realizująca zamówienie na tablice informacyjne łada dzień powinna zamontować je w urzędzie. Krzysztof Jędrośka apeluje również do mieszkańców o telefoniczne umawianie się z urzędnikami na wizyty. Podczas rozmowy telefonicznej pracownicy magistratu informują, gdzie dokładnie należy się udać, aby znaleźć właściwe biuro. 16.12.2020

Czy po wpisie radnej burmistrz pokorny, czy raczej... urażony? Podczas listopadowej sesji burmistrz Marcin Połomski odczytał list do radnych o internetowych wypowiedziach radnej Joanny Kubali. Rzeczą dotyczyła oświetlenia ulicznego, o którym dyskusja toczyła się na jednym z portali społecznościowych. Zdaniem burmistrza radna wprowadziła w błąd mieszkańców.

Joanna Kubala twierdzi natomiast, że konstruktywna krytyka powinna skłonić do refleksji. Czy o prywatnych opiniach radnej, zawartych w komentarzach na portalu społecznościowym, trzeba było mówić na sesji w tak zdecydowanej reakcji burmistrza? 16.12.2020

Wyremontowali ul. Bohaterów Warszawy w Rydułtowach. Dobiegła końca trzecia z dużych tegorocznych powiatowych inwestycji drogowych. Mowa o modernizacji ul. Bohaterów Warszawy w Rydułtowach. Inwestycja polegała na kompleksowej przebudowie odcinka drogi o długości prawie 1,2 km. Swoim zakresem obejmowała m.in. wykonanie nawierzchni jezdni, chodników i wjazdów na posesję, a także przebudowę odwodnienia drogi i wykonanie oznakowania poziomego i pionowego. Przy wartości inwestycji wynoszącej ok. 2,7 ml zł niemal połowę stanowi dofinansowanie. Resztę z własnych budżetów sfinansowały Powiat Wodzisławski i Miasto Rydułtowy 17.12.2020



Finał WOŚP w regionie przesunięty - orkiestra zagra 31 stycznia. W związku z ogłoszoną kwarantanną narodową i związanymi z nią obostrzeniami Fundacja WOŚP przenosi 29. Finał WOŚP na 31 stycznia. W zbiórkę, która dedykowana będzie wsparciu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyce głowy, włączy się 120 tys. wolontariuszy, zarejestrowanych w Sztabach na całym świecie. Zbiórka realizowana będzie również przy wykorzystaniu kanałów elektronicznych. Kweście towarzyszyć będą wydarzenia organizowane przez lokalne Sztaby, a także 15. bieg "Policz się z cukrzycą", który realizowany będzie w formie wirtualnej. 17.12.2020

Światelko Betlejemskie dotarło do Rydułtów. Z rąk harcerzy Stowarzyszenia Ruchu Harcerskiego "Czuwaj" **Betlejemskie Światelko Pokoju** dla Samorządu Miasta Rydułtowy odebrał Sekretarz **Krzysztof Jędrośka**. Tegoroczne Światło niesie za sobą szczególnie komunikat wzywający do służby – bezinteresownego otworzenia się na potrzeby drugiego człowieka, pozostania uważnym na siebie oraz na swoje otoczenie. W Grocie Narodzenia Pańskiego w Betlejem płonie wieczny ogień. To właśnie od niego co roku odpala się jedną małą świeczkę, której płomień niesiony przez skautów w wielkiej sztafecie przez kraje i kontynenty obiega świat i dociera także do nas, do Rydułtów. 18.12.2020



Kto rozpozna swoich dziadków? Nietypowe znalezisko i nietypowa akcja z nim związana. Stowarzyszenie Moje Miasto pozyskało sporo archiwalnych zdjęć, prawdopodobnie mieszkańców Rydułtów, które uczniowie obecnego Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Rydułtowach przynosili niegdyś jako pamiątki na lekcje historii. Teraz stowarzyszenie chce poznać osoby ze zdjęć. 20.12.2020

Rydułtowy z najlepszą obsługą przedsiębiorców. Na podstawie badań przeprowadzonych przez Instytut Przedsiębiorstwa SGH w Warszawie ogłoszono wyniki konkursu „Gmina na 5!”. Wśród 8 laureatów tytułu „Złota Gmina na 5” znalazły się Rydułtowy. Tytuł „Gmina na 5” przyznawany jest corocznie przez niezależne grono badaczy – studentów Szkoły Głównej Handlowej. Ranking gmin został stworzony na podstawie zmiennych, które mają znaczący wpływ na decyzję przedsiębiorcy bądź inwestora o wyborze danej gminy na miejsce działalności lub ulokowania kapitału. Kryteria wzięte pod uwagę pokazują, czy poszczególne gminy propagują rozwój przedsiębiorczości i są przyjazne dla biz-

nesu. Organizatorzy rankingu sprawdzili strony internetowe gmin, a także wcielili się w „tajemniczego przedsiębiorcę” w kontakcie z urzędami. Dzięki temu niczego nieświadomi urzędnicy po prostu robili swoje. – Autorzy raportu zaznaczają, że rok 2020 był dla polskich gmin rokiem szczególnym. To czas zmian, w którym wiele z samorządów doświadczyło nowych wyzwań, to jest czas swego egzaminu. Kapituła badała narzędzia, którymi współpracujemy z inwestorami i otoczeniem biznesu aby pozyskiwać kolejne inwestycje i miejsca pracy w naszym mieście. Dziękujemy serdecznie całemu zespołowi w urzędzie i jednostkach za świetną pracę – podkreśla Bogumiła Szulc. Wśród wyróżnionych w tym roku znalazły się również: Gdańsk, Poznań, Toruń, Czeluchów, Poniąta, Warszawa Ochota oraz Warszawa Targówek. 22.12.2020

Ależ prezent na Święta dla szpitala. Dostanie pół miliona złotych od producenta okien! Do powiatowego szpitala w Rydułtowach i Wodzisławiu Śl. dotarła bardzo dobra informacja. Jedną z największych firm w regionie, EKO-OKNA SA w Kornicach postanowiła wesprzeć placówkę leczącą mieszkańców powiatu wodzisławskiego i okolic niebagatelną kwotą 500 tys. zł. O pomocy, jaką ma otrzymać szpital, poinformowało dziś Starostwo Powiatowe w Wodzisławiu Śl., podkreślając, że jest ona efektem osobistych starań i zabiegów starosty Leszka Bizonia, który od dłuższego czasu prowadził rozmowy z zarządem firmy. – Bardzo się cieszę, że w tych trudnych czasach znaleźli się ludzie chcący pomóc. Jestem wdzięczny i serdecznie dziękuję firmie EKO-OKNA SA i jej kierownikowi za to, że zechcieli nie małą kwotą wspomóc właśnie nasze powiatowe szpitale – podkreśla **Leszek Bizon**. Za pozyskane środki zostanie kupiony aparat RTG na blok operacyjny, specjalistyczny stół do zabiegów ortopedycznych, a także sprzęt do operacji i wyposażenie bloku operacyjnego. 23.12.2020

Młodzież dostarcza seniorom „Koperty życia”. Radni Młodzieżowego Sejmiku Województwa Śląskiego odpowiadając na wezwanie marszałka Jakuba Chelstowskiego, podjęli się zadania przekazania seniorom tego „pakietu ratunkowego”. W sytuacji izolacji społecznej oraz kwarantanny „Koperta życia” przyspiesza ratownikom medycznym dostęp do ważnych informacji medycznych, mogących uratować życie oraz zwiększa poczucie bezpieczeństwa osób starszych. Młodzi radni w tej akcji ściśle współpracują z Młodzieżowymi Radami Miast. Akcje do tej pory odbyły się w Rydułtowach, Bytomiu, Chorzowie, Jastrzębiu Zdroju oraz Wodzisławiu Śl. Akcje nadzoruje Dyrektor Departamentu Edukacji Nauki i Współpracy z Młodzieżą w Urzędzie Marszałkowskim w Katowicach Danuta Maćkowska wraz ze Starszym Specjalistą Referatu Współpracy z Młodzieżą Markiem Piecuchem. Jak informuje Piecuch, seniorzy z naszego regionu otrzymali blankiety, na których mogą zamieścić najważniejsze informacje o stanie zdrowia oraz dane kontaktowe do osób bliskich. Pomoże to służbom medycznym w skutecznym ratowaniu życia i zdrowia, szczególnie osób samotnych, przewlekłe chorych oraz niepełnosprawnych. „Koperta życia” zwiększa bowiem bezpieczeństwo zdrowotne, a sytuacjach zagrażających życiu – szanse na przeżycie. 24.12.2020



Akademia seniora odniosła sukces. Mimo trudności związanych z pandemią COVID-19, seniorzy z Rydułtów nie mogli narzekać w tym roku na brak zajęć i nudę. Wszystko dzięki Rydułtowskiemu Akademii Aktywnego Seniora 60+, realizowanej przez stowarzyszenie Moje Miasto. Zajęcia świetlicowe, na których często można było poznać tajniki rękodzieła; warsztaty

dbałości o zdrowie; aerobik, taniec nowoczesny z grupą „Dziewczynki Sprężynki 60+” oraz warsztaty biblioteczne – to wszystko czekało na uczestników Rydułtowskiej Akademii Aktywnego Seniora 60+. Regularne wyjazdy na basen to nie jedyna aktywność, jaką mogli uprawiać seniorzy. W sezonie letnim cyklicznie odbywały się również wycieczki rowerowe. W ten sposób na dwóch kółkach rydułtowanie zwiedzili m.in. Zabytkową Kopalnię „Ignacy” w Rybniku-Niewiadomiu, Studzienkę w Jankowicach, a także ciekawe miejsca do uprawiania rekreacji na terenie miasta Rydułtowy. Były też wycieczki krajoznawcze w dalsze rejony. Seniorzy pojechali m.in. na zwiedzanie Ogrodów Kapias w Goczałkowicach-Zdroju oraz dwukrotnie do Ustronia, gdzie odbyła się impreza integracyjna oraz wyjście na Równicę. W Akademii Aktywnego Seniora 60+ uczestniczyło w tym roku ponad 200 osób. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się spotkania w klubie seniora Sami Swoi, którego działanie koordynuje Iwona Nieszcześnie, zachęcając uczestników do wyrażania twórczej ekspresji. Podkreślimy, że zajęcia świetlicowe odbywały się w ramach Akademii w trzech lokalizacjach, aby seniorzy ze wszystkich części Rydułtów mieli możliwość łatwego uczestnictwa w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania. Działalność klubu seniora wspierana była również z środków budżetu miasta Rydułtowy w ramach realizowanego przez stowarzyszenie projektu „Klub seniora – w nim jest moc”. Warto dodać, że wydarzeniem, które mocno zaangażowało tak uczestników, jak organizatorów Akademii, była Senioriada 2020. To wydarzenie sportowe w sali gimnastycznej SP1 spotkało się z ogromnym odzewem starszych mieszkańców, którzy stawiają na aktywność. Pierwszą w historii Senioriadę w Rydułtowie zorganizowały Stowarzyszenie Moje Miasto oraz Grupa Aktywni Rydułtowi. Seniorzy zmierzali się w kilku konkurencjach sportowych, a najlepsi otrzymali puchary za zajęcie miejsc od 1 do 6. Wszyscy uczestnicy zostali uhonorowani medalami za udział. Choć tegoroczna edycja Akademii Aktywnego Seniora 60+ się kończy, nie oznacza to, że od teraz starsi mieszkańcy Rydułtów będą się nudzić. Stowarzyszenie Moje Miasto ma kolejne pomysły na zaangażowanie seniorów w 2021 roku. Jednym z nich będzie kolejna edycja Senioriady i prowadzenie klubów seniora. 26.12.2020

Tragedia zło-
miarzy. Zmarł
Marek
"Krzykacz"
kochany w Ryduł-
towach. Wiele wskazuje
na to, że znani z progra-
mu "Złomowisko.pl"
Marek Pawłowski
i Edward Kaliński już
nie odwiedzą Rydułtów,
a na pewno nie razem.
W sylwestrowy wieczór
o godz. 20.00 zmarł Marek "Krzykacz". Edward natomiast przebywał
w szpitalu. Fani programu z Rydułtów już zapowiedzieli pomoc. W
lipcu 2020 po raz drugi na zaproszenie rydułtówian Marek i Edek od-
wiedzili miasto, aby spotkać się z fanami. Wtedy, kiedy na rynku wita-
no ich tłumnie, nie nie zapowiadało tragedii, która miała miejsce pod
koniec roku. Najpierw kilka tygodni temu Edek trafił do szpitala.
W wyniku powikłań lekarze musieli amputować mu nogę. Teraz zło-
miarza czeka długa i kosztowna rekonwalescencja. Z kolei smutne wie-
ści dotarły z Pruszkowa do Rydułtów również 1 stycznia. W sylwestro-
wy wieczór 31 grudnia 2020 w wyniku problemów z układem krwiono-
śnym w wieku 46 lat zmarł Marek "Krzykacz" Pawłowski, znany i lu-
biany uczestnik programu "Złomowisko.pl". Do tej pory telewizja Di-
scovery wyemitowała 11 sezonów Złomowiska PL. Drużyna Marka
i Edka od początku brała udział w programie. 01.01.2021



weniowała policja. Wszystko przez rozpo-
częcie terminu przyjmowa-
nia wniosków na wymianę pieców, przy któ-
rych decydująca jest
kolejność zgłoszeń. W
minionym tygodniu
urzędnicy zapowiedzieli,
że od 4 stycznia przyjmo-
wane będą wnioski na
dofinansowanie do wymiany starych kotłów. Wówczas już apelowali
o przestrzeganie zasad sanitarnych i zachowanie odległości. Przyjmo-
wanie wniosków rozpoczęło się o 7.30, natomiast kolejka chętnych była
już bardzo długa. Niektórzy koczowali pod urzędem przez całą noc.
Pierwsze osoby pojawiły się przed urzędem już około godz. 14.00
w niedzielę 3 stycznia. Rankiem 4 stycznia interweniowała nawet poli-
cja, kiedy grupa pod urzędem liczyła już prawie 200 osób. Policjanci
apelowali do mieszkańców o utrzymanie dystansu społecznego. Tak
duże zainteresowanie wymianą pieca jest podyktowane uchwałą anty-
smogową województwa śląskiego, zgodnie z którą starsze niż 10 lat
paleniska trzeba wymienić do końca 2021 roku. Dla wielu otrzymanie
na ten cel dofinansowania jest zatem kluczowe. Warto dodać jednak, że
w Rydułtowach maksymalna kwota dotacji miejskiej może wynieść
4 tys. zł, przy czym w budżecie na 2021 rok miasto zaplanowało na ten
cel 150 tys. zł. Na listę osób starających się o dofinansowanie trafiło w
poniedziałek 4 stycznia nieco ponad 130 nazwisk. Nietrudno obliczyć,
że dofinansowanie otrzyma więc połowa z nich. Dobrą alternatywą dla
dotacji miejskich są dofinansowania z programu Czyste Powietrze, w
których otrzymać można wyższą dotację, bo obejmuje ona nie tylko
wymianę źródła ciepła, ale także termomodernizację budynku. W pro-
gramie Czyste Powietrze maksymalna kwota dofinansowania może
wynieść nawet 37 tys. zł. Program ten charakteryzuje się również prost-
szą procedurą aplikacyjną, niż ma to miejsce w przypadku dotacji miej-
skich. 04.01.2021



Oto 25 miejsc w powiecie wodzisławskim, w których za-
szczepisz się przeciw koronawirusowi. Ministerstwo Zdro-
wia podało listę punktów, w których będzie można zaszczepić
się przeciwko koronawirusowi. Sprawdziliśmy, gdzie
będzie to można zrobić w powiecie wodzisławskim.

Lista placówek, które będą szczepić przeciwko koronawirusowi w powiecie wodzisławskim:

Gmina Godów:

- Poradnia Lekarza POZ Eugeniusz Brzemia, Skrzyszów ul. Wyzwolenia 10
- Poradnia Lekarza POZ Eugeniusz Brzemia, Godów ul. 1 Maja 18

Gmina Gorzyce:

- Poradnia Lekarza POZ ESKULAP DUDEK LEKARZE, Gorzyce ul. Raciborska 48
- Gabinet Lekarza POZ Krzysztof Cogiel, Olza ul. Szkolna 3
- Przychodnia NZOZ LUPUS BIAŁOŻYT I S-KA, Turza Śl. ul. Tysiąclecia 25
- Gabinet szczepień i profilaktyki dzieci NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ELA MED CLINIC, Gorzyce ul. Raciborska 48
- Gabinet szczepień i profilaktyki dzieci NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ELA MED CLINIC, Czyżów ul. Dworcowa 12

Gmina Lubomia:

- Poradnia Lekarza POZ NOVUM-MED, Lubomia ul. Parkowa 2

Gmina Marklowice:

Ogromna kolejka przed urzędem w Rydułtowach. To przez
wnioski na wymianę pieca. Spora grupa osób już od nie-
dzieli 3 stycznia czekała pod urzędem miasta. Grupa po-
większała się z godziny na godzinę, aż w końcu nawet inter-

• NZOZ HIPOKRATES Praktyka Lekarska Ruta Sikora, Marklowice ul. Tomasza Zana 5
Gmina Mszana:

- NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego lek. med. Dariusz Chalupski, Mszana ul. 1 Maja 81
- Gabinet Lekarza POZ Grzegorz Kiwic, Polomia ul. Centralna 93

Pszów:

- NA LAMŻOWCU, ul. Skwary 41
- Poradnia Lekarza POZ VITAMED, ul. Władysława Andersa 22

Radlin:

- Poradnia Lekarza POZ NZOZ "CENTRUM" E.HARTABUS, M.SOBALA, ul. Orkana 10

Rydułtowy:

- Poradnia POZ Koło Basenu Spółka, ul. Strzelców Bytomskich 11

Wodzisław Śl.:

- Poradnia Medycyny Pracy BOGDAN HAWEL, ul. Św. Wawrzyńca 1
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ALMED Alfred Niemiec, ul. Leszka 10
- Spółka lekarska "ETNA" Tumulka i Partnerzy-punkt szczepień, ul. Św. Wawrzyńca 1
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ALFA-MED Ewa Górka-Zielańska, Osiedle XXX-lecia 60
- Centrum Medyczne Medhouse, ul. Radlińska 68
- Gabinet zabiegowy Kowalski Krzysztof, ul. Wyszyńskiego 41
- Poradnia Lekarza POZ NOVUM-MED, ul. Gałczyńskiego 2
- Poradnia Lekarza POZ Helena Domagała, ul. Młodzieżowa 45
- Gabinet szczepień ochronnych i profilaktyki dzieci i młodzieży Jan Warło, ul. Żeromskiego 18A
- Przychodnia Rodzinna Plutowie, ul. Wolności 80

Najpierw grupa 0, a kto potem?

Przypomnijmy, do 14 stycznia trwają zapisy na szczepienia osób z tzw. grupy 0, do której zalicza się pracowników szpitali węzłowych oraz pracowników pozostałych podmiotów wykonujących działalność leczniczą (w tym stacji sanitarno-epidemiologicznych), a także m.in.: pracowników DPS-ów oraz ośrodków pomocy społecznej, aptek i punktów aptecznych, punktów zaopatrzenia w wyroby medyczne, hurtowni farmaceutycznych, w tym firm transportujących leki, pracowników uczelni medycznych i studentów kierunków medycznych.

15 stycznia rozpocznie się proces rejestracji powszechnych szczepień przeciwko COVID-19. W trzech etapach zostaną zaszczepieni:

- etap 1 - pensjonariusze DPS-ów oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgnacyjno-opiekuńczych i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w kolejności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie, nauczyciele,
- etap 2 - osoby w wieku poniżej 60. roku życia z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego wielokrotnego lub ciągłego kontaktu z placówkami ochrony zdrowia, osoby bezpośrednio zapewniające funkcjonowanie podstawowej działalności państwa i narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne,

- etap 3: przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych na mocy rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Realizowane będą także powszechne szczepienia pozostałej części dorosłej populacji.

Proces rejestracji będzie przebiegał według następującej procedury:

- rejestracja – online: przez infolinię, u lekarza POZ lub poprzez Internetowe Konto Pacjenta,
- zgłoszenie do punktu szczepień – kwalifikacja przez lekarza,
- wykonanie szczepienia oraz obserwacja pacjenta po szczepieniu.

powtórzenie procesu po upływie 21 dni – bez konieczności ponownej rejestracji. 05.01.2021

EXPRESOWO Z POWIATU

Pszów

- Długo wyczekiwana uroczystość nadania imienia Przedszkolu nr 2 w Pszowie odbyła się w połowie grudnia. Przedszkole przyjęło imię „Pszowskich Krasnali”, które rada miejska nadała swoją uchwałą już w czerwcu.
- Strażacy znów zbierają produkty dla szpitala w Wodzisławiu Śl. OSP Turzyczka, OSP Biertułtowy oraz OSP Pszów biorą udział w kolejnej edycji zbiórki darów dla szpitala w Wodzisławiu Śląskim, a konkretnie dla wydzielonej części szpitala dla chorych na COVID-19. Zbiórkę w powiecie wodzisławskim i rybnickim zainicjował Patryk Groborz.
- Z początkiem grudnia miasto formalnie stało się właścicielem starej strzelnicy sportowej przy ul. Kusocińskiego, która dotąd należała do Spółki Restrukturyzacji Kopalń S.A. Idąc za ciosem władze miasta zaprosiły do rozmów przedstawicieli stowarzyszeń strzeleckich, które są zainteresowane korzystaniem z obiektu.
- Dwa budynki w centrum Pszowa zyskały nowy blask. Nowy blask zyskały dwie kamienice w centrum miasta przy ul. Traugutta 5 i 7. Budynki z mieszkaniem komunalnym przeszły gruntowną termomodernizację. Inwestycja została dofinansowana z unijnych środków.
- Harcerze ze Szczepu Smoki z Pszowa zawitali w poniedziałek 21 grudnia do Urzędu Miasta Pszów, przynosząc tradycyjnie Światło Betlejemskie. Przywitał ich osobiście burmistrz Czesław Krzystała, który właśnie dziś, 21 grudnia wrócił do pracy po ciężkim przebiegu COVID-19.
- W grudniu wystartowało w Pszowie nowe miejsce dla najmłodszych mieszkańców miasta. Żłobek Mali Giganci kieruje się poglądami pedagogicznymi Janusza Korczaka, który zawsze podkreślał, że dziecku należy się szacunek i przestrzeganie jego praw.
- W ścisłym reżimie sanitarnym, ale jednocześnie w atmosferze ciepła i życzliwości odbyło się świąteczne spotkanie Sekcji Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia” z Pszowa.
- W Pszowie ruszyła rekrutacja do przedszkoli. Wniosek o przyjęcie wraz z załącznikami można składać w wybranym przedszkolu do 29 stycznia. Następnie dokumentację zweryfikuje komisja rekrutacyjna, która 19 lutego poda listy kandydatów zakwalifikowanych do konkretnych placówek. Następnie rodzice do 26 lutego muszą potwierdzić wybór danej jednostki.

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>

W kolejnym kąciku z wierszami, których autorkami są Wioletta Budyn, Jolanta Walencik i Ewa Wierzbinska-Kloska, zamykamy trochę refleksyjnymi wierszami ten trudny rok. Co przyniesie Nowy Rok 2021? Oby przyniósł więcej spokoju i „normalności“, oraz zdrowia.

Z poetyckimi pozdrowieniami
Ewa Wierzbinska-Kloska

Sylwestrowa refleksja

Za chwilę cię pożegnamy.
Choć nie na zawsze - mijający czasie.
Zostawisz po sobie wspomnienie staruszku.
Daleś nam poznać różne blaski i cienie.
Ból czasem zmieniałeś w radość. Wiele nauczyłeś.
Miłość, wiarę i nadzieję, zabierzemy w nowe dni.

A gdy północ wybijie stary zegar,
z czułym gestem splecionych dłoni,
ze wzruszeniem i z nadzieją wypowiedzmy życzenia;
wszystkiego najlepszego co nam możesz przynieść
Nowy 2021 Roku!

Ewa Wierzbinska-Kloska

Aniołem się bywa..?

Mówią anioły są wśród nas ,
więc szukam ich przez cały czas.
Jak poznać mam , któregoś z nich,
o którym tylko mi się śni.

Czy oczy u nich są niebieskie ?
Czy może złote jak Twoje włosy jasne ?
Niskie czy wysokie mają czoła
i aureolę dookoła ?

A może to ktoś kogo znam?
Zwyczajny anioł wśród ludzi ,
Którego w otoczeniu mam ?
Kto mnie codziennie ze snu budzi ?

Może aniołem bywa się ?
I również możesz być nim Ty?
Chociaż czasami jesteś zły.

Wioletta Budyn

* * *

Powróćmy do chwil miłości
Zaczarujmy szarą rzeczywistość
Miłością życie zmieńmy w baśń
Znajdźmy czarodziejski ląd
Gdzieś szczęście w opiece ma dzień i noc
Zamknij oczy podaj dłoń
Chodźmy stąd

30.01.1990 r. Jolanta Waleńcik

Tęsknota

Strzępy wspomnień
polykają zgłiszczą tamtych dni
umierają z rytmem bicia serca
noc rozkłada swe olbrzymie cielsko
rozpoczynają spadanie gwiazdy miłości
wśród mgieł szukam brylantu wiary
wokół stoją cmentarze uczuć
złoty róg skradli tytani ciemności
jak mam Cię przywołać z przeszłości
martwy postój na przystanku nadziei
pod stopami piach metafor
czytam list który nie zawiera słów
czekam na kogoś kto już nigdy nie wróci
patrzę w oczy powolnemu umieraniu
łowię uśmiechy aniołów
przeżyję

10.12.1988 r. Jolanta Walencik

i niby nic

się
nie wydarzyło

tylko godziny mijają
w chaosie bez wolności

a nasze życie mija
w tęsknocie
do odwiecznej magii
spadającej gwiazdy

marzenia przyblakły
w gałęziach świerku

wraz z nadzieją i wiarą
oczekujemy na lepsze
jutro

Ewa Wierzbinska-Kloska

KIEDY I NA CO UMRZESZ?

Im człowiek jest starszy, tym częściej skupia się na sprawach ostatecznych. Przewiduje, rozważa, jak wiele czasu jeszcze mu pozostało. W głowie stale kłębi się pytanie – jak długo potrwa moje życie? Osiągnięcie wieku emerytalnego staje się metaforycznie synonimem „przejścia w stan spoczynku”. Gdy skończysz 70 lat, długofalowe planowanie jest niepewne, a nawet ryzykowne. Możesz postawić sobie za cel wyjazd na Wyspy Kanaryjskie w ciągu najbliższego półroczia i zrealizować ten plan, ale przygotowywanie się do budowy własnej kliniki chirurgicznej i osiągnięcie w niej zawodowych sukcesów wydaje się już mało realne.



Prof. Barbara Gąsior-Chrzan, specjalista dermatologii i wenerologii ze swoją ponad 100-letnią pacjentką, Barbarą Gąsior-Chrzan (Fot. z archiwum autorki)

Wesołe (?) jest życie staruszka...

Po pięćdziesięciu wyczerpujących latach pracy zawodowej przyszli emeryci snują plany na przyszłość. Zaliczają się do nich podróże (skąd wziąć na nie środki?), zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czytanie książek (trzeba zakupić mocniejsze okulary), zaniedbywana aktywność fizyczna (nordic walking, może nauka tańca towarzyskiego?) czy zatroszczenie się o własne zdrowie (wyjazd do sanatorium). Jakby na to jednak nie patrzeć, emeryt trafia na margines polityki społecznej, a jego głos liczy się wyłącznie przy urnie wyborczej. Potem staje się zasadniczo „ekonomicznym balastem oczekującym na kolejne podwyżki”, wynoszące średnio od 5 do 15 zł. Prawa i potrzeby człowieka w podeszłym wieku bywają przez społeczeństwo dezawuowane. Gdy skończysz 70 lat, zaczyna dotykać cię stereotypowy obraz emeryta. Nie masz już choćby możliwości wykonania operacji poprawiającej owal twarzy, gdyż chirurg plastyczny, spojrzawszy na ciebie ze zdumieniem i dezaprobatą, nie podejmie się tego zadania. Woli przecież skorygować odstające uszy u piętnastolatki. Regulacja zgryzu to równie niezrozumiała fanaberia. Lekarz dziwi się wszak, że posiadasz jeszcze własne zęby. Warto też wspomnieć o życiu erotycznym. Zaskoczony spowiednik, przepraszając cię za ciekawość, zapyta: „A z kim/czym został popełniony grzech przeciwko szóstemu przykazaniu?”. W przypadku powoli powiększającego się łagodnego nowotworu głowy neurochirurg będzie chciał się dowiedzieć, jak długo planujesz żyć. Dwadzieścia lat? No to operujemy.

Trochę statystyki

Właśnie, jak długo zamierzasz żyć? Czy da się w ogóle w tej materii coś zaplanować? Raczej możemy przewidywać. I tutaj trzeba spojrzeć na statystyki. W latach 50. na całym świecie było kilka tysięcy stulatków. Obecnie mówimy już o 340 tysiącach, a do roku 2050 liczba ta wyniesie ma 434 miliony. To niemal pół miliarda! Taka sytuacja w historii świata jeszcze nigdy nie miała miejsca.

W Polsce, podobnie jak na całym kontynencie europejskim, gwałtownie zwiększyła się liczba stulatków. W ubiegłym roku było ich prawie 5,5 tysiąca. Najstarszą kobietą była 110-letnia zakonnica z okolic Krakowa, a najstarszy mężczyzna miał lat 113 i żył na Podlasiu. Zmiany w kwestii długości życia gwałtownie przyspieszyły po wejściu Polski do Unii Europejskiej. Bycie stulatkiem kosztuje. Od marca bieżącego roku wzrosnąć mają świadczenia honorowe dla stulatków i wynosić 3 731,13 zł brutto. Zgodnie z przewidywaniami w ciągu dwudziestu lat liczba stulatków w naszym kraju wzrośnie pięciokrotnie, wynosząc 25 tysięcy.

Liczba polskich 90-latków (określanych mianem ludzi długowiecznych) w ciągu ostatnich 100 lat wzrosła dziesięciokrotnie. GUS prognozuje, że już w przyszłym roku w Polsce będzie żyć 285 tysięcy długowiecznych osób, ponad 100 w każdej gminie.

Długowieczność w starożytnym Rzymie

A jak to było z długowiecznością w starożytnym Rzymie? Jeśli się tam urodziłeś i przeżyłeś pierwszy rok, to miałeś szanse na kolejne dwadzieścia lat życia. Dziesiątych urodzin dożywała mniej niż połowa dzieci. Te, którym się to udało, dożywały średnio 44,5 roku. Za początek starości uznawa-

no wiek 46 lat, a osoby po 50. r.ż. stanowiły niespełna 8% społeczeństwa. Kobiety, które ukończyły 50 lat, zgodnie z Lex Iulia de Maritandis Ordinibus, były zwolnione z obowiązku trwania w dotychczasowym małżeństwie. Skąd to wiemy? Dzięki tzw. Tablicy Ulpiana opracowanej na potrzeby ówczesnego systemu emerytalnego przez rzymskiego prawnika zmarłego w 223 r. n.e., która zawierała dane na temat oczekiwanej długości życia.

W starożytności przez długi czas uznawano starość za chorobę. Dopiero za sprawą słynnego lekarza Galena (II w. n.e.) zaczęto ją uznawać za naturalny etap życia. Wbrew temu, na co wskazują dane statystyczne, Rzymianie za próg starości uznawali wiek 60-66 lat, co zaskakująco odpowiada współczesnej gerontologii.

Według danych GUS w 2016 r. statystyczny mieszkaniec Polski ma przeciętnie 40,2 lata (mężczyźni – 38,6; kobiety – 41,9). Wtedy też nasz kraj zamieszkiwało 38,4 mln osób. Mężczyźni dożywają średnio 73,9 lat, kobiety zaś 81,9. W porównaniu z rokiem 1990 jest to wiek dłuższy, odpowiednio o 7,7 i 6,7 lat. Czy ta tendencja będzie się utrzymywać? Zależy to w głównej mierze od profilaktyki oraz leczenia chorób u dzieci i młodzieży, następnie u dorosłych, a ostatecznie u osób starszych.

Zawał, rak czy cukrzyca?

Najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce, Europie i USA są choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, wypadki oraz cukrzyca. Gdyby udało się wynaleźć lekarstwo na wszelkie odmiany raka i skuteczniej zapobiegać ich wystąpieniu, przedłużylibyśmy ludzkie życie o około 3 lata. Wyeliminowanie chorób sercowo-naczyniowych dałoby kolejne 5 lat. Oczekiwana średnia długość życia zwiększyłaby się więc do 90 lat. Niestety, ma to swoją cenę. Znacząco wzrosłaby liczba pacjentów z osteoporozą, artrozą, a także demencją, co w statystyce nazwano konkurencyjnym ryzykiem (competing risk). Zjawisko to nabiera znaczenia wraz z postępującym wiekiem człowieka, gdyż to właśnie wiek jest największym czynnikiem ryzyka dla pojawiania się wszelkiego rodzaju chorób. Po wyleczeniu jednego schorzenia w kolejce stoją już kolejne. Szansa na pojawienie się choroby jest pięciokrotnie wyższa u 80-latków w porównaniu do 50-latków.

Koronnym przykładem modyfikowania czynników ryzyka jest palenie papierosów – coś, na co mamy wpływ. Niestety, nie mamy możliwości wpływu na nasz wiek, jednak pojawia się tutaj pewna nadzieja. To nie wiek chronologiczny stanowi główny czynnik ryzyka, lecz starzenie się rozumiane jako proces biologiczny, wpisany w skomplikowany i niepoznany w pełni cykl życia naszych komórek wraz z nagromadzonymi przez lata uszkodzeniami organizmu. Gdyby udało się ten proces opóźnić lub wręcz całkowicie go zlikwidować, istniałaby szansa na opanowanie chorób wieku starczego.

Profilaktyka starości

Od dawna prowadzone są prace badawcze nad lekami mającymi zapobiegać procesom starzenia. Coraz większą wagę – w kontekście długowieczności – przywiązuje się do ograniczenia kaloryczności posiłków. Publikacje łączące te dwa aspekty pojawiają się na razie jedynie w odniesieniu do zwierząt. Nie wiadomo, jak zadziała to u człowieka. Mimo to oczekujemy przełomu. Zarówno w wymiarze globalnym, jak i narodowym długość życia uzależniona jest często od statusu socjoekonomicznego, płci oraz czynników etnicznych.

Warto pamiętać o tym, że najważniejszą sprawą nie jest to, jak długo będziemy żyć, lecz to, ile dobrych lat życia jeszcze przed nami. Celem rewolucji w zakresie gerontologii nie powinna być wyłącznie „produkcja” jak największej liczby stulatków, a skrócenie tej części życia, którą wypełniają ciężkie schorzenia i niedołęstwo.

W starożytnej Sparcie zrzucano ludzi niedołężnych i starych do morza. Jeszcze do niedawna w Norwegii najstarszych członków rodziny wyprowadzano do lasu (bądź sami się tam udawali), sadzano pod drzewem i zostawiano na pastwę mrozu i dzikich zwierząt, co było umotywowane niedostateczną ilością jedzenia. Obecnie starsi mogą liczyć na lepszą lub gorszą zorganizowaną opiekę w domach tzw. spokojnej starości. Pod koniec epoki socjalizmu po Polsce krążyło hasło: „Emeryci i renciści! Popierajcie partię czynem. Umierajcie przed terminem”. Na szczęście już nikt go nie wygłasza. A na razie – carpe diem! Chwytaj dzień, i ciesz się życiem!

Barbara Gąsior-Chrzan

<https://medium.dilnet.wroc.pl/index.php/marzec-2019/1232-medycyna-i-demografia-kiedy-i-na-co-umrziesz>

BEST EKO

44-280 Rydułtowy, 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

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

Gdzie można kupić „Klukę”?

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

UWAGA MIESZKAŃCY!!!

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

z dopiskiem "Na leczenie"**Konto:****63 1560 0013 2367 2176 2323 0001**

Za Zarząd
Towarzystwa Miłośników Rydułtów
Henryk Machnik

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

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

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

**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.*

**Jak prawidłowo
nałożyć i zdjąć maseczkę**

**Nie wrzucaj maseczki
do toalety!**



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Zastów usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem



**Składamy najserdeczniejsze
życzenia urodzinowe
styczniowym solenizantom!!**

A są to:

1. Alojzy Cyran
2. Roman Gunia
3. Henryk Hajduk
4. Urszula Hajto
5. Anna Kopiec
6. Weronika Kosowska
7. Grzegorz Krajczok
8. Janina Oleś
9. Alicja Pawełek
10. Stanisław Płoński
11. Franciszek Pyszny
12. Kazimierz Rogala
13. Rudolf Warło



AKCJA ZIMA W OŚRODKU WSPIERANIA RODZINY

Tegoroczne ferie zimowe w Ośrodku Wspierania Rodziny są inne, gdyż nie możemy wszyscy razem cieszyć się zimowymi chwilami. Mimo to 7 stycznia zaczęliśmy nasze półkolonie – Akcję Zima 2021r. Ferie rozpoczęliśmy od zajęć pod hasłem: ulepimy dziś bałwana? Kreatywna zabawa nie miała końca, dzieci własnoręcznie z masy porcelanowej i tworzywa plastycznego lepiły figurki najsłynniejszego bałwana – postać Olafa. Kolejnym punktem programu był spacer i zabawa na świeżym powietrzu. Tego dnia aura nam sprzyjała, gdyż padał śnieg i dzieci z ogromnym zaangażowaniem celebrowały tę chwilę lepiąc śnieżne kule, z których następnie powstał najprawdziwszy śnieżny bałwan. Na koniec zajęć powstały piękne dekoracje sali – Olafy z waty i kolorowych brystoli.

A to dopiero początek naszych zajęć w trakcie ferii zimowych, mamy do zrealizowania jeszcze dużo ciekawych projektów. W programie czekają na

dzieci zabawy w krainie śniegu z Anną i Elzą, mali Einsteini – zabawy badawcze, mali projektanci w karnawale – zajęcia techniczne, zimowe makiety i labirynty – zajęcia artystyczne, idziemy na bal – zajęcia plastyczne, bajkowy bal przebierańców – zabawy i konkursy.

Dla młodszych mieszkańców naszej gminy, którzy nie biorą udziału w półkoloniach przygotowa-



liśmy zajęcia pakietowe – zestawy świetlika – zrób to sam. Każdy pakiet zawiera zestaw plastycznych artykułów z instrukcją obsługi oraz zdjęciami cieka-

wych i twórczych pomysłów do realizacji w domu. Cykl zimowych zajęć pakietowych rozpoczęliśmy od masek karnawałowych, ale jest jeszcze wiele innych kreatywnych pomysłów do realizacji.

Mamy nadzieję, że w ten sposób wszystkim dzieciom z terenu Gminy Lyski choć w niewielkim stopniu umilimy spędzenie wolnego czasu w domu, zamieniając go w wesołe i pozytywne chwile.



Ośrodek Wspierania Rodziny





Moje rozważania.

No i skończył się ten feralny 2020 rok. Czy Nowy Rok 2021 będzie lepszy? Wielu zadaje sobie to pytanie a odpowiedź nie jest prosta, mimo iż trwają szczepienia, bo wielu nie chce się szczepić i epidemia może trwać dalej. A to może doprowadzić do katastrofy finansowej i gospodarczej kraju — kogo wtedy będziemy winić? Jeśli do tego dołożymy nasze lokalne (i nie tylko) oczekiwania klimatyczne a więc znaczne zmniejszenie niskiej emisji, co wymaga ogromnych nakładów państwa i każdego gospodarstwa to wydaje się wprost, że to jest niemożliwe bo już jesteśmy tak zadłużeni jako kraj jak nigdy w historii. Dobrze, że w końcowym etapie nasz Premier „otrząsnął” i podpisał unijne porozumienie i dzięki temu uzyskane miliardy pozwolą prowadzić zakładane przedsięwzięcia, lecz na jak długo, jeśli epidemia będzie trwać nadal? Niektórzy mówią niech się martwią ci co rządzą ale tych rządzących na każdym szczeblu administracyjnym jest wielu a wszyscy potrzebują kasy! Tą na bieżąco uzyskuje się z podatków a podatki są od pracujących, przedsiębiorców czyli z gospodarki a jeśli ta pada, wzrasta bezrobocie, zmniejsza się popyt i katastrofa gotowa. Jeśli do tego dodamy do nieopanowania problemu emigracji z Afryki i krajów Bliskiego Wschodu do Europy, załamanie służby zdrowia nie tylko w naszym kraju, konflikty religijne, ideologiczne, więc wielu wróżbitów ma powody by wróżyć najgorzej. Każdego z nas z reguły najbardziej interesują problemy najbliższe a więc czy będzie praca w naszym regionie, jak długo przetrwa nasza kopalnia, czy wreszcie nasz szpital znów będzie normalną placówką, czy nie obniżą nam emerytury, czy damy rady ocieplić dom, zmienić sposób ogrzewania, kiedy miasto zdoła doprowadzić kanalizację do naszych domów, itd. itp. To oczekiwania głównie wobec naszych miejskich Władz - lecz czy będzie na te przedsięwzięcia kasa? A co ze szkołami, gastronomią, wypoczynkiem, usługami, kulturą — czy zostanie nam tylko smartfon, laptop,

telewizor i spacer w lesie? Jak długo jeszcze? Póki co nie powinniśmy powiększać problemów przez zaśmiecanie poboczy dróg, lasów, naszymi odpadami, spalaniem śmieci w naszych paleniskach, wykazywaniem agresji w sklepach, punktach medycznych i na ulicach itd. Spróbujmy pracować w małych, kilkuosobowych grupach by choć w części zachować działania w sferze kultury, sportu, rekreacji i szczepmy się, by wreszcie móc zrzucić maski z naszych twarzy, które z nas robią nierozpoznawalnych „kiboli”. My w TMR będziemy robić wszystko by nie stracić do reszty ducha, inicjować będziemy działania by przyciągnąć do nas młodsze (tzw. młodych emerytów) pokolenie ale też samą młodzież, piszemy projekty, mamy wspaniałą bazę, nie pozwolimy się całkowicie zamknąć w domach, przykładowie będziemy się szczepić i aktywnie działać w naszym środowisku i w sąsiednich powiatach. Mamy nadzieję, że do naszego zespołu regionalnego Kliki przyciągniemy kolejnych śpiewaków i muzyków, że odżyje zespół kabaretowy „Ciaproki” a nasze ekspozycje w Szpitalnych Izbach Pamięci będą wzbogacane i przez to ukażą naszą ofiarną służbę zdrowia na przestrzeni ponad 120 lat. Od marca tego roku 4 strony gazety Kluka przeznaczymy dla młodzieży licząc na społecznych młodzieżowych redaktorów z naszego miasta. Czy w obliczu trwającej pandemii można zrobić więcej? Być może, ale ważnym jest by ta epidemia nie zrobiła z nas gnuśnych, zamkniętych w sobie i tylko narzekających osób. Planujmy wiele zadań, może nie uda się ich zrealizować w zakładanym czasie ale będzie to już gotowy plan, scenariusz, przedsięwzięcie które zdynamizuje okres gdy epidemia wygaśnie. Właśnie takie plany, przedsięwzięcia, konkursy (w tym możliwość przyznawania statuetki Rydułtowika zaangażowanym młodym osobom), Zarząd TMR przygotowuje. Nie zapomnimy o spotkaniach z przedstawicielami Władz miasta i nie tylko oraz z ciekawymi osobistościami. Na te plany nakłada się oczywiście kasa stąd bardzo prosimy o przeznaczenie 1% swojego należnego podatku na cele programowe Towarzystwa Miłośników Rydułtów. Nasz nr rejestrowy KRS to 0000002098. Będziemy jak co roku wypełniać nieodpłatnie PITy osobom które przeznaczą 1%. Bardzo też liczymy na dobrowolne wpłaty na nasze konto **78 8436 0003 0101 0409 2177 0002**. Jesteśmy otwarci na każde użyteczne działanie. Nasze biuro jest codziennie czynne w godz. 9.00 - 13.00 lub telefonicznie **+48 604388354** i **sluż. +48 515 828 453** Zapraszamy każdego chętnego do współpracy na rzecz miasta, Mieszkańców i dla własnej przyjemności robienia czegoś użytecznego.

H. Machnik

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

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

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

**Poradnie lekarskie prowadzone w ramach
usług komercyjnych (odpłatnych)**

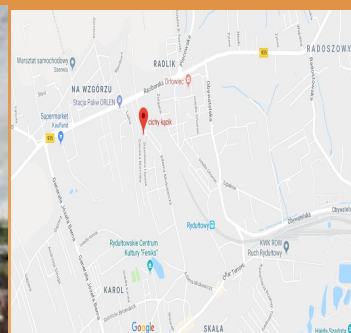
Alergologiczna dla dzieci, Medycyny pracy



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

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

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



Mapa dojazdu

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

Wizyty prywatne:

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





Nie przegrzewaj mieszkania

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

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

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

www.20stopni.pl



20 STOPNI
DLA KLIMATU



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. Brzączek, J. Majer, E. Bluszcz, J. Oleś, A. Kolodziej, L. Majer, Ewa Wierzbńska-Kłoska; e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydułtowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: Janna Oleś. Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydułtowy, FOTO SYCHA Rydułtowy, fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia. Druk gazety: MZ Druk Radlin

Materiały zamieszczone w „Klucze” są zastrzeżone. Redakcja nie odpowiada za treść nadesłanych do druku korespondencji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji nadesłanych tekstów.