

KŁUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 417 ISSN 146-9271 miesięcznik 15 wrzesień 2020 2,50 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0142-6923

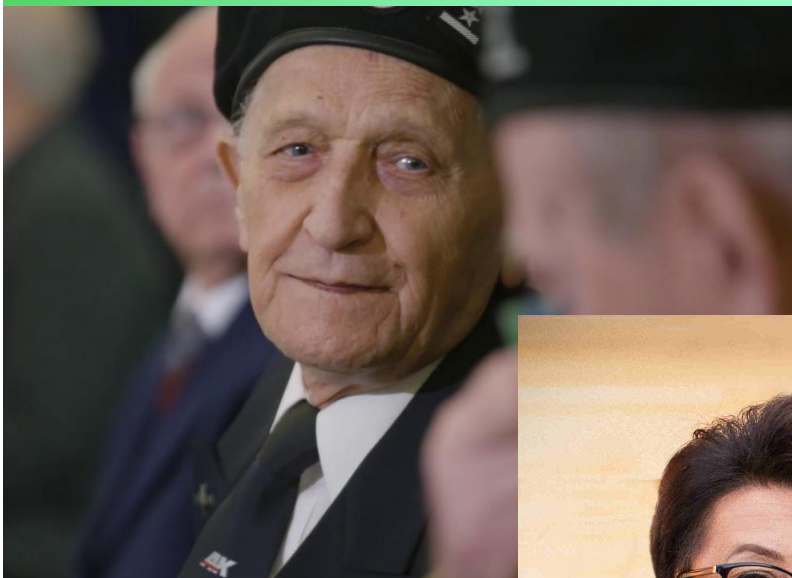


Rydułtowy i gminy powiatu wodzisławskiego oraz rybnickiego

„Rydułtówik Roku 2019”

W numerze:

- *Kronika SP3*
- *Wieści z Gminy Lyski*
- *Wele byfyja*
- *Fotorelacje z Biesiady*
- *Co je w pukeltaszy*
- *Z życia Miasta*
- *Podania śląskie*
- *Sprawozdanie z prac Burmistrza*
- *Rozważania Prezesa*
- *O zdrowiu*
- *Kalendarium*
- *Poezje*
- *Aktualności*
- *I dużo więcej ...*



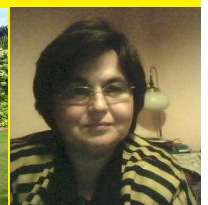
*Robert
Grzybek*



*Małgorzata
Brząkalik Skowronek*

Redaktor wydania:
Joanna Rusok

Redaktor wydania:
Janina Oleś



Wspaniała impreza!! Śpiewaj z nami Miłośnikami! Wspaniała impreza!! Śpiewaj z nami Miłośnikami!

29 sierpnia na rydułtowskim rynku TMR zorganizował kolejną w tym roku plenerowe śpiewanie :) Z „Kliką Machnika” zaśpiewali soliści „Czelodki”, grupa Waldemara Świerczka, muzycy: Henryk Sosna, Jerzy Adamczyk i solistka Paulina Świerczek. Podczas imprezy Zastępca Burmistrza Mariola Bolisęga prowadziła dla mieszkańców punkt konsultacyjny „Program Rozwoju Lokalnego”. Uczestnicy imprezy byli zobowiązani do przestrzegania przepisów sanitarnych tzn: odkażania rąk przy wejściu do ogródka, nie podawania sobie rąk na przywitaniu, zajmowanie miejsc przy czteroosobowych stolikach, zachowanie dystansu! Ciekawa i bezpieczna impreza za nami, a my już czekamy na następną!

FOTO: R. Gunia, B. Ośliżły



Kronika Szkoły Podstawowej nr 3 w Rydułtowach część 14

Tłumaczył: Gryk Markiewka

1891

W styczniu br. Królewska Ręjencja w Opolu podarowała tutejszej szkole bibliotekę z 48 książkami. Również w tym roku urodziny obchodzono uroczysto. Wezwano młodzież do wierności i miłości do tronu

i ojezyzny. Śpiewano na zmianę chorągły i pieśni patriotyczne, a muzyczne "Soch" i modlitwa zakończone uroczystością szkolną.

Wieczorem zebrał się panowie koledzy na towarzyski wieczór w restauracji Pragera.

Na życzenie Ręjencji J. nauczyciel skierował pismo do Dominium i inspektora górniczego Rzegółki, na podstawie, którego właścicielka dóbr rycerskich pani Strahler ofiarowała w sumie około 1 cetnara mąki i 4 kg stoniny, a pan Rzegółka 6 marek gotówki na uruchomienie wydawania żupy. Z tych środków sporządzano codziennie 60 porcji (po 2 filiżanki) i wydawano biednym oraz mieszkającym daleko uczniom. Gotowaniem zajęła się żona miejscowego nauczyciela, przez okres 6 tygodni. Wydawanie trwało od 16 III. do 5 III. 1891r.

Examin szkolny odbył się już 21 lutego. Wynik obu klas był zadawalający. Z tego roku obecny był przy tym zarząd szkolny. Wnioski o remonty napotkały znowu na opór ze strony zarządu. Odnowienie części przyrządów szkolnych: słupów i drabinek do wspinania oraz maszty, na wniosek zarządu szkolnego otrzymało zezwolenie powiatowego inspektora szkolnego.

Uroczystość pamięci naszego cesarza Wilhelma J odprawiono jak zwykle.

1 kwietnia przeprowadzono zapisy podlegających obowiązkowi szkolnemu. Ich liczba wyniosła 38 sztuk. W tym nie było chorych, którym należałoby się odroczenie.

5 kwietnia do J komunii świętej dopuszczonych zostało 13. Wstrzymać musiano trzech uczniów z powodu ograniczonych wiadomości z religii, a jednego z powodu kilkakrotnych kradzieży.

Z powodu silnego reumatyzmu J. nauczyciel Kurzeja był urlopowany od 12 sierpnia na 3, a następnie jeszcze na 2 tygodnie. Na 4-ro tygodniową kurację kąpielową w Jastrzębiu, nauczyciel otrzymał 40 marek wsparcia od Wysokiej Ręjencji Królewskiej. Koszty kuracji wyniosły równo 120 marek. Koszty leczenia przed kuracją 50 marek. Kąpiel zadziałała leczniczo na ciało aż do prawego barku, całkiem starego siedliska tego cierpienia. Również żona zachorowała, tak, że do domu musiałem sprowadzić pielęgniarkę. Od 15 lipca do 9 września udzielano tylko półdniowego nauczania.

Na odbywającą się w dniach 12, 13 i 14 września wystawę produkcji ogrodniczej w Rybniku, tutejsza szkoła wystawiła owoce, przetwory itd. a nauczyciel otrzymał 6 marek (33 nagroda) i dyplom honorowy. Przy okazji gromadzenia owoców na wystawę nauczyciel Kurzeja, w interesie poparcia i rozpowszechniania uprawy drzew owocowych, sporządził statystykę, której rezultat wykazał:

419 jabłoni

547 gruszy

932 śliwy

522 czereśnie.

Najstarsza grusza jest w posiadaniu chatupnika Sebutha w Radoszowach Królewskich. Drzewo jest ponad 100-u letnie i daje jeszcze dość obficie owoce nazywane "gruszki Fryderyka".

Wystawiane były również jarzyny, lecz nie nagradzane.

Jak upiec chleb w domu? Wypiek domowego chleba na zakwasie i na drożdżach

Nie da się zapomnieć smaku i zapachu domowego chleba, wypieczonego we własnej kuchni. Pieczenie chleba na zakwasie lub na drożdżach we własnym domu wcale nie jest takie skomplikowane, a my możemy cieszyć się prawdziwie swojskim i chrupiącym pieczywem każdego ranka. Jak w prosty sposób upiec chleb razowy w piekarniku i jak zabrać się za wypiek pszennego chleba na drożdżach?

Świeżo upieczony chleb to jeden z tych zapachów, które wypełniają cały dom, tworząc poczucie ciepła i swojskości. Nie ma nic lepszego niż kromka domowego, chrupiącego pieczywa posmarowana prawdziwym masłem. Uwielbiam takie śniadania! Dodatek własnej roboty konfitury lub świeżych warzyw sprawia, że naprawdę mogę poczuć się jak w niebie. Pieczenie chleba w domu ma w sobie coś z rytuału i wcale nie jest tak skomplikowane, jak mogłoby się wydawać. Gdy przygotowuję chleb w zaciszu własnej kuchni wiem, że mogę liczyć na najlepszej jakości składniki i doskonały smak, którego nie da się z niczym porównać!

W czym i jak upiec chleb, czyli niezbędne akcesoria do wypieku pieczywa

Jednym ze sposobów na domowy wypiek chleba jest wykorzystanie maszynki do chleba lub też specjalnego wypiekacza. Maszyna do pieczenia chleba składa się z pojemnika z mieszadłem oraz grzałki. Jest sterowana elektronicznie, a każde urządzenie może różnić się wielkością, mieszadłami, mocą oraz liczbą możliwych programów. Najbardziej tradycyjne i popularne jest jednak pieczenie chleba w formie. I właśnie tym sposobem wypiekam swojski chlebek. To nie tylko tańsze rozwiązanie, ale i prawdziwie domowe. Wypiek aromatycznego chleba domowym sposobem wymaga zatem odpowiednich akcesoriów:

Forma do chleba, która nie będzie reagowała z odczynem zakwasu chlebowego. Nie sięgaj więc po keksówki wykonane z blachy ocynowanej. Lepiej wybrać formy ze stali węglowej, naczynia szklane, ceramiczne, gliniane lub też nowoczesne formy silikonowe do pieczenia chleba. Mogą przybierać kształt prostokątny, okrągły, a nawet kształt serca!

Ciasto na chleb może wyrastać również w makutrze – kamionkowe misie z chropowatą powierzchnią wewnętrzną.

Waga kuchenna – potrzebna do precyzyjnego odmierzania składników. Najlepsza taka z kuchenną misą, w której bez problemu umieścimy sypkie składniki.

Miarki kuchenne – w formie dzbanuszków dokładnymi podziałkami (do odmierzania płynnych produktów) lub łyżeczek o określonych pojemnościach (idealne do soli i cukru).

Koszyk do wyrastania chleba – ciasto na chleb potrzebuje czasu, a najlepiej wyrasta w specjalnym koszyku o okrągłym lub podłużnym kształcie. Tymczasowym rozwiązaniem może być również durszlak oraz kamionkowa misa – makutra.

Pieczenie chleba na zakwasie a wypiek chleba na drożdżach

Tradycyjny chleb to taki robiony na zakwasie, ale pieczywo można wypiekać również na drożdżach. Nawet w piekarniach coraz częściej spotykam pieczywo z dodatkiem drożdży, a to dlatego, że jest to dużo szybszy proces – ciasto wyrasta już w ciągu 2-3 godzin i jest gotowe do wypiekania. Z kolei pieczenie chleba na zakwasie wymaga nieco więcej czasu i uprzedniego przygotowania zakwasu. Takie wypieki musimy planować z 4-dniowym wyprzedzeniem, by zakwas dojrzał. Mimo trochę większego zachodu, zapewniam, że warto! A to dlatego, że chlebek robiony na zakwasie jest zdrowszy

– najczęściej wykorzystuje się do jego wypieku mąkę żytnią, a do drożdżowego – mąkę pszenną. O właściwościach danej mąki i o tym, którą najlepiej wybrać przeczytasz więcej w artykule: Rodzaje i typy mąki oraz ich zastosowanie. Sam zakwas posiada dobroczynne właściwości. Zawarte w nim bakterie kwasu mlekowego to bakterie probiotyczne, które wpływają na lepszą odporność naszego organizmu i usprawniają pracę jelit.

Jak upiec chleb żytni na zakwasie i bez drożdży we własnym domu?

Wypiek chleba na zakwasie nie jest wcale trudny, ale wymaga odrobiny cierpliwości. Efekt końcowy zdecydowanie jest jednak tego wart – chrupiąca skórka i miękkie wnętrze, a także zachwycający aromat. Do przygotowania zakwasu wykorzystuję jedynie dwa składniki – mąkę oraz wodę (i dodatkowo trzeci składnik – czas?). Najlepsza do tego będzie mąka żytnia oraz woda niechlorowana (mineralna lub przegotowana).

Część tak samodzielnie wyhodowanego zakwasu warto odkładać przy każdym pieczeniu i tylko sukcesywnie „dokarmiać” go mąką i wodą – dzięki temu będzie coraz lepszy i mocniejszy, co stanie się wyraźnie wyczuwalne w procesie kolejnych wypieków.

Domowy chleb możemy wypiekać z różnych mąk i z różnymi dodatkami. W ogromie przepisów, na pewno znajdziemy taki, który będzie dla nas idealny.

Pieczenie prostego chleba razowego w domu wymaga przygotowania:

zakwasu żytniego (500g)
mąki żytniej (500g)
letniej wody (200 ml)
soli (15 g)

Wszystkie składniki mieszam najpierw drewnianą łyżką, a później zaczynam wyrabiać ręcznie. Uwaga! Na początku dodaję tylko połowę potrzebnej ilości wody, a resztę dolewam stopniowo do masy. W przeciwieństwie do chleba pszennego, nie trzeba wyrabiać masy zbyt długo. Nie przejmuj się, gdy ciasto będzie bardzo klejące – taki już jego urok. Dokładnie wymieszaną masę odstawiam na 20 minut, a później znowu ją wyrabiam. Przekładam ciasto do specjalnej formy do chleba, która może być wykonana z blachy, silikonu, ceramiki, a nawet gliny. **Ciasto nie może wypełniać całej foremki, ponieważ potrzebuje trochę miejsca do wyrośnięcia.** W zależności od wybranej formy, nasz bochenek przybierze kształt prostokątny, owalny lub okrągły. Wstawiam formę z uformowanym bochenkiem do lekko nagrzanego piekarnika (tak poniżej 50°C), by ciasto ładnie wyrosło. Czekam, aż pieczywo podwoi swoją wielkość (co przy młodym zakwasie może potrwać aż 5 godzin!). Aby chlebek nie wysechł w czasie wyrastania, nakrywam foremkę folią spożywczą. Chleb można wypieć nawet w garnku rzymskim! Będzie wyjątkowo miękki.

Ile czasu piec chleb na zakwasie w piekarniku?

Gdy ciasto chlebowe już ładnie wyrośnie, wyjmuję je z piekarnika i rozgrzewam piec do 220-230°C. Ponownie wstawiam foremkę do piekarnika i zaczynam wielki wypiek chleba żytniego w domu! **Chleb na zakwasie piekę przez około godzinę, ale w 3 fazach.** Zaczynam piec w 220°C, a po 10 minutach obniżam temperaturę pieczenia do 200°C. Po upływie kolejnych 10 minut – do 180°C. W tej temperaturze piekę chleb przez ok. 30-40 minut. Przepiękny zapach świeżego pieczywa zaczyna unosić się w całym domu! Upieczony chleb wyjmuję z piekarnika i przekładam na kratkę do studzenia ciasta. Nakrywam ściereczką i czekam, aż wystygnie. Nigdy nie mogę doczekać się spróbowania pierwszej kromki.

Wiem, że trudno się powstrzymać, ale nie krój jeszcze ciepłego chleba! Dopiero, gdy całkowicie ostygnie, możesz za pomocą specjalnego noża do chleba ukroić pierwszą kromkę.

Specjalny nóż do krojenia chleba z ząbkami pomoże sprawnie pokroić pieczywo, bez jego kruszenia.

Jak upiec chleb pszenny na drożdżach, bez zakwasu?

Wypiek chleba domowego na drożdżach nie wymaga użycia zakwasu, a co za tym idzie, jest zdecydowanie szybszym sposobem na domowe pieczywo. Jeśli nie mamy ochoty bawić się w domowe zakwasy (choć warto), to wykorzystajmy do wypieku drożdże – świeże lub sypkie. Taką metodą najlepiej przygotować delikatny chleb pszenny. Zamiast mąki żytniej, wykorzystuję mąkę pszenną oraz następujące składniki:

drożdże suche (14g)

mąka pszenna (500g)

letnia woda (200 ml)

cukier (10 g)

sól (10g)

Najpierw wsypuję suche drożdże do letniej (nie gorącej!) wody, a po wymieszaniu odstawiam na bok na kilka minut. Mieszam mąkę pszenną z cukrem oraz solą i dodaję do składników wodę z drożdżami. Masę najlepiej jest mieszać w dużej misce, przy pomocy łyżki, aż do uzyskania zwartej konsystencji. Miszkę z wyrobionym ciastem przykrywam bawełnianą ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce na pół godziny, by mogło ładnie wyrosnąć. Po upływie tego czasu, delikatnie mieszam masę i przekładam ją do natłuszczonej keksówki (warto oprószyć foremkę również bułką tartą). Zanim wstawię formę z chlebkiem do piekarnika, musi jeszcze trochę wyrosnąć w ciepłym miejscu. **Nagrzewam piekarnik do 200 °C i piekę chlebek przez około godzinę.**

Również i w tym przypadku, lepiej poczekać, aż pieczywo całkowicie ostygnie, zanim zabierzemy się za krojenie i jedzenie! ?

Wypieczony chlebek pszenny lub żytni można przechowywać w **chlebaku**, ale ja często wykorzystuję również **worek na chleb**, wykonany z bawełny, który stwarza optymalne warunki dla pieczywa i chroni je przed wysychaniem.

Uwaga! Wszystkie podane w artykule proporcje składników są orientacyjne! Należy dostosować je nie tylko do wybranego przez siebie rodzaju pieczywa, ale również do posiadanej formy do wypieku chleba.



Pieczenie chleba na zakwasie lub na drożdżach w piekarniku nie jest wcale takim trudnym zadaniem. Potrzebny jest jednak czas, bo chleb musi dobrze wyrosnąć! Nie ma tu miejsca na pośpiech. Jest za to miejsce na cierpliwość i piękne aromaty oraz cudowne smaki!

<https://www.garneczki.pl/blog/jak-upiec-chleb-w-domu/>

Kalendarium Wrzesień



- 1 IX 1939r. - napaść Niemiec Hitlerowskich na Polskę,
 - 21 IX 1071r. - zmarł dr Stanisław Witold Brukner,
 - 23 IX 1979r. - zmarł wieloletni dyrygent kopalnianej orkiestry Jan Halszka, podoficer zawodowy, więzień obozów niemieckich,
 - 29 IX 1992r. - zmarł wieloletni organista w kościele p.w. św. Jerzego Izidor Brachmański,
 - 29 IX 1996r. - zmarł Leonard Sikora - komendant ZHP Rydułtowy, organizator jedyne go sztandaru harcerskiego z 1947r., historyk harcerski,
 - 29 IX 2000r. - zmarł Adolf Szendra, instruktor ZHP w Pszowie w latach 1832 - 1949,
 - 22 IX 2006r. - zmarła drużna Dorota Warło, instruktorka ZHP w Rydułtowach, nauczycielka,
 - 7 IX 1967r. - zmarł pierwszy dyrektor byłej Szkoły Podstawowej nr 5 w Rydułtowach, historyk Jan Badura,
 - 11 IX 1932r. - w katastrofie lotniczej zginęli Żwirko i Wigura,
 - 28 IX 1864r. - powstała w Londynie Międzynarodówka,
 - 29 IX 2003r. - w parafii św. Jerzego ukazał się pierwszy numer tygodnika Ordo, który do dzisiaj służy wiernym swoimi informacjami,
 - 17 IX 1937r. - urodził się ks. Bernard Sodzawiczny, długoletni proboszcz rydułtowskiej parafii,
 - w 1997r. z inicjatywy Towarzystwa Miłośników Rydułtów Rada Miasta przyjęła propozycję wprowadzenia corocznych Dni Rydułtów,
 - 1 IX 1997r. - rozpoczęło działalność Liceum Handlowe,
 - od 1999r. Światowy Związek Armii Krajowej wydaje miesięcznik "Biuletyn informacyjny"; w Rydułtowach mieszka były żołnierz AK pan Grzybek, który przewodniczy tej organizacji na tym terenie,
 - w 2001r. Szkoła Podstawowa nr 4 obchodziła stulecie istnienia,
 - w 2001r. rozpoczęto budowę pawilonu handlowego Intermarku,
 - w 2004 r. - artysta Franciszek Nieć został dyrektorem Państwowego Ogniska Plastycznego im. Ludwika Konarzewskiego,
 - w 2011r. zostało otwarte Przedszkole nr 1 na ulicy Kochanowskiego,
 - 11 IX 1952r. -urodził się dh Henryk Cieślik, instruktor ZHP, komendant Szczepu SP nr 3 w Radoszowach,
 - 29 IX 1912r. - urodził się dh Leopold Halczyk, instruktor ZHP przed II Wojną Światową,
 - 6 IX 1917r. - urodził się dh Ewald Kubatko, instruktor ZHP, zginął w obozie w Dachau w wieku 25 lat,
 - 23 IX 1922r. - urodził się dh Franciszek Okręt, przed wojną instruktor ZHP - drużyna kolejowa,
 - 15 IX 1911r. - urodził się Józef Skrzek, instruktor ZHP, komendant hufca ZHP, powieszony w 1941r. przez Gestapo w Michałkowicach,
- cena Kluki we wrześniu 1994 wynosiła 5 000,00 zł.

zebrał Stanisław Brzęczek

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!

Józef Piotr Lompa (ur. 29 czerwca 1797 w Oleśnie, zm. 29 marca 1863 w Woźnikach) – polski działacz, poeta, tłumacz, publicysta – współpracownik wielu ówczesnych pism, prozaik, pionier oświaty ludowej oraz etnografii na Śląsku. Prekursor procesu polskiego odrodzenia narodowego na Górnym Śląsku oraz autor polskich podręczników szkolnych.

Rodzina

Urodził się w 1797 w Oleśnie, w małomieszczańskiej rodzinie rzemieślniczej. Jego ojciec Michał Lompa miał w Oleśnie mały domek gdzie prowadził sklepik kramarski i warzywniczy, a matka Józefa ze Strózków pochodziła z Dobrodzienia leżącego w powiecie lublinieckim. Józef Lompa był dwukrotnie żonaty i miał w sumie 16 dzieci, którym nadawał po kilka wyszukanych imion: Ernestina Josephina Catharina, Gustaw Eduard Aegidius, Teodor Ferdynand, Carl Otokar Adam.

Życiorys

W rodzinnej miejscowości ukończył naukę elementarną oraz pobierał nauki gry na organach i skrzypcach, dzięki czemu mógł zarabiać pieniądze jako muzyk. Przez rok był organistą w Wieluniu, a później podjął pracę w rodzinnej miejscowości jako pisarz, tłumacz sądowy, guwerner oraz sekretarz „Komisji generalnej spraw ziemskich i włościańskich”. W latach 1815–1817 kształcił się w katolickim seminarium we Wrocławiu. Początkowo pracował jako nauczyciel szkół elementarnych w Cieszynie w powiecie sycowskim, Łomnicy, oraz w Lublińcu. Przyczynił się do utworzenia szkoły podstawowej w Lubszy koło Lublińca, gdzie przez ok. 30 lat pracował na posadzie nauczyciela, ale także pełnił funkcje pisarza gminnego i organisty. Był poliglotą oraz tłumaczem przysięgłym języka polskiego, czeskiego i niemieckiego, dzięki czemu pracował przy komisji ustalającej granice między Królestwem Polskim a Śląskiem.

Pracując na posadzie nauczyciela w Lubszy rozpoczął działalność pisarską, społeczną oraz narodową, za co został dyscyplinarnie zwolniony w 1849 roku przez władze pruskie. Władze rejencji opolskiej pozbawiły go także emerytury oraz wymówiły mu służbowe mieszkanie. W 1858 roku z powodu policyjnych szykan[6] przeniósł się do Woźnik, gdzie był tłumaczem sądowym.

Przez cały okres pracy w szkole zaangażowany w twórczość literacką. W Bytomiu związany był z tamtejszym wydawnictwem „Dziennik Górnos Śląski”, broniącym praw i języka ludności polskiej. W 1848 roku był inicjatorem założenia Towarzystwa Nauczycieli Polaków oraz Towarzystwa Pracujących dla Oświaty Ludu Górnos Śląskiego w Bytomiu. W 1849 roku wraz z nauczycielem Emanuelem Smolką założył Towarzystwo Nauczycieli Polaków w Bytomiu. Przeciwstawiał się germanizacji. Domagał się nauki języka polskiego oraz historii Polski w szkołach oraz był zaangażowany w ideę tworzenia polskich bibliotek na Śląsku. Założył Czytelnię Ludową w Lubecku k. Lublińca.

Utrzymywał kontakty z innymi działaczami polonijnymi w Prusach Gustawem Gizewiuszem oraz na Śląsku Cieszyńskim z Pawłem Stalmachem. Korespondował z wielu wybitnymi Polakami: Józefem Łepkowskim, Jerzym Bandtkie, Kazimierzem Wóycickim oraz Józefem Kraszewskim, któremu m.in. przesłał w 1861 roku wiersz Przystroga do przeciwników narodowości polskiej na Śląsku Pruskim.

Zmarł w 1863, pochowany został na cmentarzu w Woźnikach.

Twórczość literacka

"Zdziwiony owocami prac kolosalnych tego męża, postanowiłem go odwiedzić jako jedynego wysoko wykształconego ślązaka. Z czią prawie zbliżyłem się do jego skromnej wiejskiej chaty naprzeciw kościoła lubczeskiego; zastałem go pełniącego obowiązki organisty, który to urząd od posady nauczyciela jest nieoddzielny. Niepodobnem mi prawie do uwierzenia zdawało się, jak mąż sędziwy, otoczony nader liczną rodziną, podejmujący sam jeden trudy około udzielenia nauki stu przeszło wiejskim dzieciom, jak mówię, mógł tyle prac podjąć dla dobra swej rodzinnej ziemi. Zaiste, wielka zasługa i wielka cześć tego męża."

Bolesław Limanowski, Losy narodowości polskiej na Śląsku,

Jego twórczość miała dwa główne nurty publicystyczny oraz popular-

nonaukowy, którego zadaniem była edukacja ludności na Śląsku. Jest autorem przede wszystkim dzieł o charakterze historycznym i etnograficznym, poświęconych głównie historii Śląska i miast śląskich, a także podręczników do nauki szkolnej. Opracował w języku polskim popularne zarysy historii oraz geografii Śląska m.in. dzieje Byczyny, Bytomia, Koźla, Olesna oraz Opoła. W 1847 był autorem pierwszej polskiej wzmianki o Królewskiej Hucie, obecnie Chorzów; w 1856 opublikował w warszawskim dzienniku „Kronika Wiadomości Krajowych I Zagranicznych” (nr 210), dosyć obszerny opis tego miasta.

Lompa chciał zapobiec zniszczeniu wielu dawnych pieśni, dzieł sztuki Górnego Śląska. W swoich książkach spisał około 191 baśni i legend śląskich, a także opublikował wiele lokalnych materiałów folklorystycznych z terenu Śląska[10]. W publikacjach prasowych występował pod pseudonimem A. Mieczynski. Był publicystą w prasie śląskiej m.in. „Tygodnika Cieszyńskiego”, „Tygodnika Polskiego” w latach 1845–1846, „Dziennika Górnos Śląskiego” (1848–1849), „Telegrafu Górnos Śląskiego”, „Szkoły Polskiej” (1849–1853), „Gwiazdki Cieszyńskiej”. Współpracował również z wieloma pismami ukazującymi się w innych częściach Prus oraz Królestwa Polskiego przyczyniając się do popularyzacji tematyki śląskiej. Był autorem wielu publikacji, wierszy, tłumaczeń, ok. 50 książek, głównie popularnonaukowych, historycznych oraz etnograficznych z historii Śląska.

Dorobek pisarski Józefa Lompy według różnych źródeł szacowany jest na około 100 utworów napisanych w języku polskim. Janusz Nowakowski, który odwiedził Lompę wymieniał w artykule pt. Odwiedziny u Lompy w Wilnie 1861 roku 38 dzieł autora. Józef Chociszewski w swojej „Geografii ojczystej” zanotował 50 dzieł. Książd Emanuel Grim wymienił w 1910 roku w „Zaraniu Śląskim” 53 dzieła o tematyce ludowej. Natomiast wydawana na Śląsku niemieckojęzyczna gazeta „Schlesische Provinzialblätter” w 1863 roku szacowała twórczość pisarza na 100 publikacji w tym część napisanych w języku polskim: ... das Verzeichnis der von Lompa verfassten Schriften, deren Gesamtzahl sich gegen 100 belaufen soll, zum Teil in polnischer Sprache.

Wikipedia

Podania

Ile Babia Góra ma wirscków (wierzchołków)?

W Polsce na Babiej Górze jest moc wirscków, co ich żaden nie mógł porachować. A tam straszło. Jakby tam był kto na noc został, to go zamordowało.

Posłali dwanaście studentów, że ich oni muszą zrachować, a jak ich nie zrachują, to że karę dostaną.

Szli, aż tam przyszli i chodzili cały dzień a rachowali. Ale nie mogli porachować. Ściągnęła ich noc i oni tam musieli zanocować. Ale tam nie było chałupy. Oni se nakładli w lesie ogień i pozlegli kole niego nogami ku ogniu, a głowami od ognia. Kazdy se głowę płaszczem owinął, co nie było żadnemu głowy widać.

Jak przyszło do północy, przysła potwora, kero straszyla. Oni wszyscy spali, jeny jeden nie. Potwora się dziwała to koło kole ognia i powiedziała: „Jach je potwora, ale tu je jeszcze większa potwora, bo same nogi a głowy żadnej Boch już przeszła trzydzieści dwa wirscki, a jeszczezech takowej drugiej potwory nie naszła”. I poszła precz.

Rano, jak powstali, pytał się ich ten, co nie spał, jesli wiedzom ile jest wirsckow. Oni prawili, że nie. On prawil, że on już wie, że jest trzydzieści dwa, bo potworę wysłuchał, kiera ich za jeszcze większą potworę uznała. Bo to już przeszła trzydzieści dwa wirscki, a jeszcze takowej nie naszła.

I oni już mieli porachowane to, co żaden porachować nie mógł. I szli z radością do domu.

Nad czym to było dziwne tym, co ich tam posłali, że ich tak chnet porachowali.

Kobieta wojownik

Spotkanie z Renią Achtelek - instruktorką fitness, trenerką personalną, dietetyką kliniczną



- „Każdego dnia pracuję nad sobą, aby być lepszą wersją siebie”, „podjęłam walkę o swoje zdrowie, przyszłość, marzenia”, „teraz jestem silna”. Jaka była Renia przed metamorfozą?

Byłam osobą ze sporą nadwagą, schorowaną, czułam się przy tym bardzo samotna i nieszczęśliwa. Uzałam się nad sobą, po prostu miałam siebie dość. Dotarło do mnie w końcu, że muszę coś zmienić w swoim życiu. Teraz, nie jutro.

Zacząłam od systematycznych długich spacerów i zmian nawyków żywieniowych. Pierwsze efekty już dało się zauważyć po 6 miesiącach, gdzie schudłam 20 kg. Wówczas postanowiłam pójść o krok dalej i zapisałam się do siłowni, a tam pod okiem trenera personalnego walczyłam o lepszą kondycję, o poprawę swojego zdrowia i wyglądu. Było ciężko, ale się nie podałam. Walczyłam o siebie jak prawdziwy wojownik.

- **Potrzebowałaś pomocy, a teraz dzięki Twojej determinacji sama pomagasz innym ?**

Podczas tych moich intensywnych ćwiczeń, poczułam taką potrzebę, że może bym tak mogła pomóc innym osobą, które na co dzień borykają się z otyłością, z brakiem wiary w siebie. Znałam ten problem od podszewki. Postanowiłam zapisać się na kurs instruktora fitness, a następnie trenera personalnego. Teraz pracuję z każdą grupą wiekową, prowadzę zajęcia z dziećmi, zachęcam również do ćwiczeń osoby starsze. Dostałam szansę na lepsze życie, spełniam swoje marzenie, teraz mogę pomagać innym.

- **Złapałaś bakcyła do ćwiczeń, pokochałaś siłownię, która okazała się Twoim miejscem pracy, pokochałaś pracę z ludźmi ?**

Systematyczność treningowa to dla mnie nie tylko utrata zbędnych kilogramów, ale przede wszystkim lepsza sprawność fizyczna, ucieczka przed chorobą z którymi się borykałam. Teraz staram się zawsze motywować i zarażać innych do aktywności, choć nie zawsze to jest takie proste. Osobą, które przychodzą do siłowni dużo opowiadam o sobie. Nie wstydzę się tej Reni z przed 6 lat. Chcę pokazać innym na swoim przykładzie, że wszystko jest możliwe tylko trzeba chęci, samozaparcia i dyscy-

pliny. Siłownia w tej chwili jest moim drugim domem.

- **Jesteś trenerem personalnym, pomagasz innym w realizacji ich celów?**

Tak, jestem trenerem personalnym. Każdej osobie, która do mnie zgłosi się towarzyszę w jej trudnej drodze, drodze zmiany fizycznej i psychicznej. Dobieram i pokazuję na siłowni krok po kroku odpowiednie do danej osoby ćwiczenia, opiekuję się nią, ustalą jadłospis. Myślę, że największy problem to poukładanie w głowie, że zmiany są możliwe, że można dla siebie coś zrobić. Mają we mnie wsparcie i mogą zawsze na mnie liczyć nie tylko na zajęciach, ale również gdy są w domu. Ich zaangażowanie, uzyskane efekty i uśmiech dają mi pełną satysfakcję, że to co robię ma sens, że warto.

- **Z jakimi najczęściej problemami przychodzą do Ciebie ludzie?**

Z całą pewnością są to osoby głównie borykające się z nadwagą. Trafiają się i osoby chore na hashimoto czy insulinooporność, są to też ludzie po operacjach i problemach z biodrami czy stawami. Dużo osób ma problemy z wadami postawy, bólami kręgosłupa. Systematyczne ćwiczenia na siłowni oprócz tego, że pozwalają uzyskać efekty takie jak utrata zbędnych kilogramów, ukształtują sylwetkę, poprawiają jędrność ciała, a przede wszystkim samopoczucie i wydolność krążeniowo - odechową.

- **Czy same ćwiczenia wystarczą, aby uzyskać dobrą formę i kondycji?**

Niestety nie. Trzeba jeszcze dobrze się odżywiać, spożywać 5 posiłków dziennie. Dieta to 75 % sukcesu, bez tego uzyskanie odpowiednich efektów jest niemożliwe. Ja osobiście lubię kontrolować to co jem. Najgorzej jak jedzenie zaczyna kontrolować Ciebie. Staram się do tego nie dopuszczać. Należy dodać również, że sen i odpoczynek po intensywnych ćwiczeniach jest bardzo ważny. Nie należy o tym zapominać.

- **Na co dzień nosisz się na sportowo. Czy zdarza Ci się założyć szpilki i sukienkę?**

W stroju sportowym czuję się komfortowo i faktycznie to mój ulubiony strój. Sukienki i szpilki to nie moje klimaty, ale mimo to po zrzuceniu zbędnych kilogramów mam więcej wiary w siebie, jestem odważniejsza, akceptuję się.

- **Do siłowni przychodzi z całą pewnością więcej panów. Jak sobie z nimi radzisz? Czy słuchają Twoich rad i wskazówek?**

Muszę przyznać, że mam z panami bardzo dobry kontakt i nie ważne w jakim przedziale wiekowym się znajdują. Staram się nie stwarzać dystansu między nimi. Jeśli mają taką chęć to zawsze służę pomocą i radą, a oni chętnie z tego korzystają.

- **Co byś powiedziała wszystkim tym, którzy zastanawiają się nad pójściem do siłowni?**

Jeśli coś chcesz zmienić w sobie wygląd czy samopoczucie, to nie ma nic lepszego jak intensywne ćwiczenia. Jeśli nie pasuje ci siłownia to zapraszam na grupowe zajęcia fitness takie jak aerobik, pilates. Zrób to już dziś, teraz, nie odkładaj na inny dzień. Uwierz w siebie, dasz radę! Nie narzekaj, tylko zacznij działać! Zmień nastawienie do siebie. Każda droga jest dobra, wybierz swoją ścieżkę. Ja już swoją znalazłam i podążam nią od 6 lat. Teraz kolej na Ciebie.

Wywiad przeprowadziła Marzena Rotter,

foto: Sławomir Gac

SPRAWOZDANIE z PRAC BURMISTRZA i URZĘDU

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

Referat Inwestycji

1. MODERNIZACJA ULICY OFIAR TERRORU

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

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

Prowadzone są roboty związane z korytowaniem drogi odcinka I.

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

Wartość robót budowlanych: 4 608 222,40 zł.

Termin wykonania: 30.06.2021 r

2. REWITALIZACJA OSIEDLA KAROLA WRAZ Z UTWORZENIEM MIEJSCA USŁUG SPOŁECZNYCH PRZY ZBIORNIKU WODNYM MACHNIKOWIEC W RYDUŁTOWACH, w tym:

1) Przebudowa terenu przy zbiorniku wodnym „Machnikowiec” - utworzenie miejsca usług społecznych

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

Wartość umowy: 3 769 945,25 zł.

2) Rewitalizacja Osiedla Karola

Wykonawca robót firma Celmar spółka z o.o. z Bytomia wykonała 34 wjazdy do budynków. W trakcie realizacji są 2 wjazdy

– wykonano brzeża, wykonywana jest nawierzchnia z kostki brukowej. Wykonano wzmocnienia podłoża w rejonie parkingu przy budynku nr 21, pozostała do wykonania podbudowa na tym zakresie. Wykonano przesła ogrodzeniowe i furtki przy budynkach. W trakcie jest montaż bram przesuwnych.

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

Termin realizacji umowy: 30.11.2020.

Wartość umowy: 3 000 153,10 zł.

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

Termin realizacji umowy: 30.11.2020 r.

Wartość robót budowlanych: 593 916,08 zł.

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

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

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

Terminy przedmiotu umowy:

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

Wartość umowy: 1 642 000,00 zł.

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

- wykonanie nawierzchni mineralno-bitumicznych (rolki, nartolorki)
- budowa/montaż elementów małej architektury (urządzenia ścieżki zdrowia),
- zamontowanie tablic informacyjnych przystosowanych dla osób niewidomych i słabowidzących (tablice wykorzystujące pismo punktowe - pismo 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.

4. ROZBUDOWA I MODERNIZACJA BUDYNKU URZĘDU MIASTA

Stan zaawansowania robót:

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

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

Termin realizacji umowy do dnia 30.09.2020 r.

Wartość umowy: 4 405 361,29 z

5. MODERNIZACJA ULICY ZYGMUNTA KRASIŃSKIEGO

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

Termin realizacji umowy: 30.09.2020 r.

Wartość umowy: 460 917,20 zł

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

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

7. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ W MIESZKALNYCH BUDYNKACH KOMUNALNYCH

Trwają prace projektowe.

1) Budynek przy u. Radoszowskiej 123

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

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

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.08.2020 r.

2) Budynek przy u. Barwnej 1

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

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.10.2020 r.

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

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

Wartość umowy : 28 149,78 zł brutto

Termin wykonania : 30.08.2020 r.

4) Budynek przy ul. Plebiscytowej 37

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

Wartość umowy : 30 504,00 zł brutto

Termin wykonania : 30.07.2020 r

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

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

9. MODERNIZACJA BUDYNKU SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2

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

Trwa badanie ofert.



Adele nie przypomina już siebie sprzed lat. Na czym polega jej dieta? Pytamy eksperta

Kiedy świat obiegły pierwsze zdjęcia lżejszej o 45 kilogramów piosenkarki, wiele osób zaczęło się interesować tym, co jadła. O tym, jak działa dieta SIRT i jakie ma zalety, rozmawiamy z Agnieszką Mielczarek, dyplomowaną coachem zdrowia, doradcą żywieniowym.

Nazwa nie mówi nic, ale w jednym z jej członów znajdziemy kluczową informację na temat tego, na czym polega dieta. Chodzi o sirtuiny, czyli białka zwane genami młodości i szczupłości. Chronią nasze komórki przed stanami zapalnymi, ale badania mówią też o ich zdolności do regulowania metabolizmu, zwiększania masy mięśniowej czy spalania tłuszczu. Wszystko to oczywiście działania wspomagające

W przeciwieństwie do innych planów dietetycznych, które są specjalnie ukierunkowane na dramatyczną i niezdrową utratę masy ciała, dieta Sirtfood jest idealna, jeśli chcesz po prostu wzmocnić układ odpornościowy, dodać witaminy i poczuć się trochę zdrowiej

Siedmiodniowy plan, zawarty w książce "The Sirtfood Diet" zakłada utratę ok. 3 kg w tydzień

Czy swoim klientom zalecasz dietę płynną?

Tak, ale nie na długo. Dieta sokowa, samodzielnie komponowana w domu, może okazać się niedoborowa i wychładzająca. Taki rodzaj detoksu ma oczywiście pluse, bo organizm odpoczywa od trawienia białek, pozbywa się toksyn, nieco obkurcza się też żołądek. Picie soków przez dzień lub dwa to dobry pomysł dla osób, które nie potrafią zapanować nad nadmiernym jedzeniem. Nie zaszokujesz sobie, jeśli taką dietę będziesz stosować nawet trzy dni z rzędu. Jednak na dłuższą metę będziesz czuć się wygłodniała, nie dostarczysz sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, zatęsknisz też za normalnym jedzeniem, które można pogryźć. Dlatego to nie jest idealne wyjście.

Co myślisz o regularnie stosowanej diecie płynnej raz w tygodniu, na przykład w piątki?

To może być dobry pomysł, zwłaszcza dla osób, które nie potrafią odmówić sobie frykasów w ciągu tygodnia. Nie bój się takich postów, bo przegłodzenie się jednego dnia w tygodniu nie zaszkodzi zdrowiu. Wcale nie musisz tego dnia leżeć w domu i cierpieć. Pamiętaj jednak, by założyć ciepłe skarpetki, bo może być ci chłodniej. Pomocne mogą być też ciepłe ziołowe napary: świetnie smakuje: czystek, melisa i ostrypest.

Czy jest jakaś zdrowsza alternatywa dla diety płynnej?

Popularna stała się dieta SIRT, inaczej zwana „dieta Adele”. Historia jest taka, że dwóch dietetyków, Aidan Goggins i Glen Matten, absolwenci Uniwersytetu w Surrey w Anglii, doszli do wniosku, że osoby ćwiczące w siłowni przyjmują mało antyoksydantów. Ich dieta opiera się głównie na monotonnych daniach z ryżu, kurczaka i czasem ryb. Goggins i Matten zaczęli mówić, że w naturze istnieją produkty pochodzenia roślinnego, które przyspieszają metabolizm i dodatkowo działają odmładzająco, aktywując tzw. sirtuiny. Co ciekawe, to nie była żadna dietetyczna rewolucja, bo do tych wniosków badacze doszli już dawno. Zaslugą angielskich dietetyków było teraz opisanie tych procesów w książce „Dieta SIRT. Przełom w dziedzinie zdrowego stylu życia i odchudzania”, która bardzo szybko stała się światowym bestsellerem. Być może dlatego, że ich idee dodatkowo spopularyzowała właśnie Adele, która schudła w ten sposób już 45 kg.

Czym są zatem tajemnicze sirtuiny? Najprościej mówiąc, sirtuiny to białka, które pełnią ważną funkcję w procesie starzenia organizmu, a zwłaszcza skóry. Są zaangażowane w wiele ważnych procesów biologicznych, m.in. utrzymują stabilność chromosomów i naprawiają DNA. Działają jak biokatalizatory, które napędzają metabolizm i można je aktywować właśnie poprzez polifenole, które znajdują się w różnych produktach roślinnych. A tych jest całkiem sporo. I właśnie na bazie tych produktów warto przyrządzać soki i robić koktajle.

Dlaczego „dieta Adele” zaliczamy do płynnych?

Podczas pierwszego etapu pije się dziennie trzy koktajle po około 350 ml, są one wyjątkowo bogate w związki odżywcze i polifenole. Korzystasz głównie z produktów zapisanych w tabelce, ale możesz też dodawać do nich zdrowe produkty, takie jak – mleko owsiane, inne warzywa i owoce, a także mielony len lub chia. Oprócz tego jesz jeden posiłek w formie obfitej sałatki z porcją około 120 gramów białka: ryby, mięsa, sera halloumi lub owczej fety. W mojej opinii taki system ma większy sens niż „dieta płynna”, szczególnie na dłuższą metę.

Dlaczego?

Od wieków jesteśmy przyzwyczajeni do gryzienia, chrupania i przeżuwania. Takie czynności zwyczajnie kojarzą nam się z przeżywaniem przyjemności. Jeśli pijemy tylko herbatki, soki i koktajle przez dłuższy czas, szybko będziemy znudzeni, zniecierpliwieni i nieszczęśliwi. Przecież posiłki powinny dawać nam przyjemność! Dlatego tak ważne jest na początku jedno danie dziennie w posta-

ci sałatki – do gryzienia i chrupania.

Jak komponować posiłki, by waga zaczęła spadać?

Zauważyłam konieczność wprowadzenia tej diety dla moich klientów, kiedy zorientowałam się, że podczas pandemii wiele osób nie wychodzi z mieszkania. Ich dzienne zapotrzebowanie kaloryczne znacznie spadło. Bardzo dokładnie obliczyłam więc, ile kalorii spalam ja, kobieta po 40. roku życia, kiedy nie ruszam się na krok z domu. Okazało się, że maksymalnie 1100 kcal i dlatego zdecydowałam się obniżyć dzienną kaloryczność posiłków w pierwszej fazie do zaledwie 800 kcal, by uzyskać efekt chudnięcia.

Jak to możliwe, że ludzie nie są głodni? Przecież 800 kcal to naprawdę niewiele!

W tej diecie jest bardzo dużo błonnika roślinnego, dużo substancji odżywczych i niewiele cukru. Błonnik wypełnia jelita, wspomaga perystaltykę i daje uczucie sytości na dłużej. Koktajle dosładza się tylko kilkoma daktylami, truskawkami, czasem owocami cytrusowymi. Nie stosuje się słodzików, cukru, ostrożnie podchodzi się też do bardzo słodkich bananów. Kiedy organizm już przyzwyczai się do niższej dawki cukru, zachcianki na słodczyce automatycznie maleją. Na diecie SIRT stopniowo reguluje się flora bakteryjna w jelitach, co ma też wpływ na normowanie się hormonów, a w dużej mierze to właśnie one rządzą kulinarnymi zachciankami. Okazuje się więc, że jest to genialna dieta dla osób z dużą nadwagą i insulinoopornością. Oczywiście pierwsze dni są trudniejsze. Zwykle drugiego dnia większość osób skarży się na ból głowy, ale to jest typowa dolegliwość, która pojawia się podczas każdego odchudzania. Pełna wersja rozmowy w magazynie „Dbam o zdrowie” nr 7/8.

<https://kobieta.onet.pl/uroda/twarz-i-cialo/adele-nie-przypomina-juz-siebie-sprzed-lat-na-czym-polega-jej-dieta-pytamy-eksperta/8teff3x>

Dieta SIRT – opis i zasady. Jadłospis w diecie SIRT

Od dziesiątek lat ludzie poszukują rozwiązania dietetycznego, które w zdrowy sposób zapewni dobre samopoczucie, optymalną masę ciała oraz długie życie. Jedną z diet, które mają spełniać wymienione cele, jest dieta SIRT (inaczej dieta sirtfood). Opracowali ją dwaj Anglicy, magistrowie nauk o żywieniu – choć na wczesnym etapie w swojej drodze naukowej, to warto zapoznać się z ich teorią i być może – wypróbować proponowany przez nich jadłospis. Na czym polega dieta SIRT? Uchylając rąbka tajemnicy już teraz: w tej diecie dozwolone jest wino i czekolada!

Podstawowe zasady diety SIRT

Nazwa diety SIRT pochodzi od specyficznych białek zwanych sirtuinami. Są one znane naukowcom od kilkunastu lat. Ich aktywność ściśle wiąże się z procesami metabolicznymi oraz ze wzrostem czy odnawianiem (regeneracją) komórek. Dlatego też wielu specjalistów nazywa sirtuiny „białkami długowieczności”. Jednocześnie są to cząsteczki, w których upatruje się znaczącego wpływu na proces odchudzania. Jest tak, ponieważ według naukowców ich aktywacja prowadzi do korzystania z zapasów energetycznych zgromadzonych w tkance tłuszczowej – zamiast korzystania z energii w postaci glukozy we krwi. Zakłada się, że osoby szczupłe charakteryzują się wyższą aktywnością sirtuin, co łączy się także z ilością tak zwanej brunatnej tkanki tłuszczowej. Osoby otyłe mają jej mniej, ponieważ większość tłuszczu umiejscowiona jest u nich w białej tkance tłuszczowej. Zaś brązowa tkanka tłuszczowa służy utrzymaniu odpowiedniej temperatury ciała, zaangażowana jest też w procesy wykorzystywania energii i sprzyja utrzymaniu odpowiedniej masy ciała. Warto także dodać, że sirtuiny mogą wpływać na polepszenie wrażliwości komórek na insulinę – hormon obniżający stężenie glukozy we krwi. Nadmierna ilość glukozy po spożyciu posiłków to jeden z objawów insulinooporności – można powiedzieć, że „epidemię”, zaburzenia coraz częściej dotykające coraz to młodsze osoby. Niestety insulinooporność to jednocześnie istotny czynnik ryzyka rozwoju otyłości, dlatego wszelkie procesy zwiększające wrażliwość tkanek na insulinę są bardzo pożądane w kontekście zdrowotnym.

Wykazano, że obniżenie kalorii w diecie wpływa na zwiększenie aktywności opisywanych białek. Dlatego sama dieta odchudzająca, jak wskazują najnowsze badania, może przyczynić się do aktywacji procesów odnowy komórek, niszczenia uszkodzonych komórek – a przez to wpływać na stan organizmu i jego długowieczność. Jest to tak zwany proces hormezy – czyli pozytywny wpływ czynników stresogennych na organizm poprzez mobilizację procesów naprawczych i regeneracyjnych. Różnego rodzaju posty żywieniowe opierają swoją skuteczność właśnie o ten korzystny wpływ hormezy na organizm. Według twórców diety SIRT lekkie obniżenie kaloryczności diety oraz włączenie do niej wskazanych produktów (o czym w kolejnej części niniejszego artykułu), ma być dla organizmu takim „uzdrawiającym czynnikiem stresowym”.

Podstawowe zasady spożywania posiłków w diecie SIRT są podobne do polecanych przez Instytut Żywności i Żywienia czy też przez Światową Organizację Zdrowia. Powinniśmy spożywać 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych, jednak nie krótszych od 1,5 godziny. Twórcy diety wskazują na ściśle reguły dotyczące rozkładu jadłospisu trwające przez pierwsze 3 tygodnie diety, po czym reguły te mogą być stopniowo rozluźniane. Pierwszy tydzień diety SIRT powinien zawierać każdego dnia 1000 kcal, przy czym zale-

cane są posiłki w formie 3 koktajli i jednego stałego dania. Przepisy na koktajle i dania główne twórcy diety zawarli w swojej autorskiej książce wprowadzającej w temat diety SIRT. Opierają się one głównie o warzywa i owoce – zwłaszcza w koktajlach wykorzystuje się zielonoliściaste warzywa takie, jak szpinak, jarmuż, rukola.

Przepis na zielony koktajl

Składniki:

- 2 duże garście jarmużu (75 g)
- duża garść (30 g) rukoli
- łyżeczka natki pietruszki
- 5 g liści lubczyku (opcjonalnie)
- 2–3 duże łodygi (150 g) zielonego selera, w tym jego liście
- ½ zielonego jabłka
- sok z ¼ cytryny
- ½ łyżeczki zielonej herbaty matcha

Jarmuż, seler, rukolę, natkę pietruszki i cytrynę wyciskamy w wyciskarce do soków lub w sokowirówce. Następnie dolewamy wodę i dosypujemy matchę. Mieszamy i pijemy.

Drugi tydzień wprowadzania do diety charakteryzuje się spożywaniem 2 koktajli i 2 posiłków stałych dziennie, przy czym całkowita dzienna kaloryczność jadłospisu sięga do 1500 kcal. Jest to tak zwana faza utrzymania diety. Trzeci tydzień diety SIRT z kolei zawiera 3 posiłki stałe i jeden koktajl każdego dnia. Tego tygodnia nie obejmują już natomiast restrykcje kaloryczne – zaleca się deficyt kaloryczny, ale twórcy Aidan Goggins i Glen Matten nie określają konkretnej rekomendowanej liczby kalorii, jak w przypadku pierwszego i drugiego tygodnia diety. Wskazują oni natomiast, że przestrzeganie takiego reżimu diety i korzystanie z opracowanych przez nich przepisów ma prowadzić zarówno do obniżenia masy ciała, jak i utrzymania optymalnego poziomu masy mięśniowej oraz zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby przewlekłe.

Produkty szczególnie wskazane w diecie SIRT

Czym dieta SIRT różni się od zwykłej, standardowej diety odchudzającej, charakteryzującej się jedynie obniżoną w stosunku do zapotrzebowania liczbą kalorii? Otóż twórcy diety SIRT dodatkowo do zasad opisanych powyżej wyznaczyli pewną grupę produktów o wyjątkowych według nich właściwościach aktywujących białka sirtuinowe. Podstawą tej grupy produktów są bogate w polifenole warzywa i owoce. Polifenole to związki obecne w roślinach o cechach antyoksydacyjnych, przeciwnowotworowych, wspomagających detoksykację, regenerację komórek. Dlatego też na rekomendowaną listę trafiły takie produkty, jak: jarmuż, owoce leśne, truskawki, cebula, kurkuma, soja, natka pietruszki, papryczka chili (najlepiej odmiana Bird's eye), gryka, rukola, daktyle (Medjool), lubczyk, zielona herbata, cytrusy, jabłka, kapary.

Co ciekawe, twórcy diety SIRT podkreślają także prozdrowotne działanie takich produktów, jak gorzka czekolada i wino czerwone – te dwa artykuły także zajmują ważne miejsce na liście zalecanych produktów. To również ze względu na zawarte w nich związki o charakterze antyoksydantów, a także substancje o potwierdzonych właściwościach antynowotworowych. Niejedno badanie naukowe potwierdziło, że umiarkowane spożycie wina czerwonego czy kakao (czekolady) przekłada się na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób zapalnych i sercowo-naczyniowych.

WSZYSTKO O ZDROWIU

Ważnym elementem diety SIRT jest też zielona herbata, wspomniana już na powyższej liście. Zawarte w niej związki o działaniu prozdrowotnym to przede wszystkim epigalokatechiny. Udowodniono ich korzystny wpływ na redukcję ryzyka udaru, cukrzycy, pomagają też w normalizacji stężenia cholesterolu we krwi. W ramach diety SIRT zaleca się wypijanie zielonej herbaty nawet do 3 razy dziennie.

Jak wdrożyć dietę SIRT? Przykładowy jadłospis na 7 dni

Wdrożenie diety SIRT, jak wspomniano, opiera się o reguły i przepisy opracowane przez autorów książki „The Sirtfood Diet” - Aidana Gogginsa i Glena Mattena. Dlatego też w naszym przykładowym jadłospisie uwzględnimy dalszy etap diety, który opiera się na trzech stałych posiłkach dziennie i jednym zielonym koktajlu. Jak komponować posiłki w ciągu tygodnia, by w każdym z nich zawrzeć produkty z grupy „aktywatorów sirtuin”?

to nasze propozycje:

DZIEŃ 1

Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i orzechami włoskimi
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl, włoskie orzechy
 Obiad: Kurczak nadziewany szpinakiem i kaparami z ryżem brązowym
 Kolacja: Kanapki z twarogiem z tofu i szczypiorku, lampka wina czerwonego

DZIEŃ 2

Śniadanie: Koktajl z pomarańczy, jabłka i płatków owsianych na mleku
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Łosoś w posypce z orzechów włoskich z pieczonymi ziemniakami
 Kolacja: Schab pieczony w czerwonym winie i sałatka z jarmużu

DZIEŃ 3

Śniadanie: Jaglanka z borówkami i pomarańczą
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Kotlecki z soczewicy i kaszy gryczanej
 Kolacja: Sałatka z mozzarellą, grejpfrutem i suszonymi pomidorami, lampka wina

DZIEŃ 4

Śniadanie: Owsianka z czekoladą gorzką i bananem
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Zapiekanka z indyka, szpinaku i pomidorów
 Kolacja: Risotto na czerwonym winie

DZIEŃ 5

Śniadanie: Jaglanka z grejpfrutem, borówką i orzechami włoskimi
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Indyjskie danie z indykiem i kurkumą, surówka z cebuli szarlotki i ogórka
 Kolacja: Tofucznicza z brokułem i jarmużem

DZIEŃ 6

Śniadanie: Koktajl mleczny z płatków owsianych i porzeczek
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Zupa truskawkowa z makaronem
 Kolacja: Zapiekanka ze szparagami, rukolą i brokułem

DZIEŃ 7

Śniadanie: Owsianka z porzeczkami, **czekoladą gorzką i orzechami włoskimi**
 Drugie śniadanie: Zielony koktajl
 Obiad: Zrazy wołowe na rukoli z ziemniakami
 Kolacja: Chipsy z batatów z kurkumą, lampka wina czerwonego

Czy warto stosować dietę SIRT?

Jak widać na podstawie przykładowego jadłospisu, dieta SIRT nie musi różnić się od zdrowej diety bogatej w owoce, warzywa i pełnoziarniste produkty zbożowe oraz zdrowe tłuszcze. Gdy przejdziemy przez 3 pierwsze tygodnie tej diety, ściśle opisane przez autorów, z pewnością odczujemy różnicę w samopoczuciu i zobaczymy zmianę w masie ciała. Po wspomnianym okresie można wrócić do kaloryczności równej naszemu całkowitemu zapotrzebowaniu kalorycznemu, wówczas dieta będzie wspomagała nasze zdrowie, a nie doprowadzi do ryzyka niedożywienia lub głodu. Jest to jedna z pierwszych diet, które opierają się o skomplikowane zasady biochemii, a konkretniej o działanie specyficznych białek ludzkiego organizmu. Choć naukowcy (nie sami twórcy diety, a specjaliści – żywieniowcy ogółem) jednoznacznie nie potwierdzają jej bezpośredniego wpływu na działanie sirtuin, to nie można umniejszyć roli tej diety w kontekście zdrowia.

<https://www.ekologia.pl/kobieta/diety/dieta-sirt-opis-i-zasady-jadlospis-w-diecie-sirt,26500.html>

Najbardziej wartościowe produkty w diecie SIRT:

- Jarmuż
- Owoce leśne
- Truskawki
- Cebula
- Kurkuma
- Soja
- Natka pietruszki
- Papryczka chili (np.. odmiana Bird's eye)
- Gryka
- Rukola
- Daktyle (Medjool)
- Lubczyk
- Zielona herbata
- Cytrusy
- Jabłka
- Kapary
- Czerwone wino
- Kakao (czekolada gorzka)

Rycina 1. Najbardziej wartościowe produkty w diecie SIRT. Opracowanie własne.

EXPRESOWO Z ŻYCIA MIASTA

Dom przy Raciborskiej w Rydułtowach stanął w ogniu. W niedzielny wieczór mieszkańcy domu przy ul. Raciborskiej w Rydułtowach zaalarmowali strażaków po tym, jak ogień pojawił się w jednym z pokoi. W akcji gaśniczej udział brało 7 zastępów strażaków. Zgłoszenie do strażaków wpłynęło o 19.27. Mundurowi pojechali na miejsce zdarzenia, gdzie wezwano także zespół pogotowia ratunkowego. Palili się dom przy ulicy Raciborskiej, tuż przy skrzyżowaniu z ulicą Bema i Wolności. Jedna osoba została lekko ranna, ale po udzieleniu jej pierwszej pomocy nie było konieczności hospitalizacji. - Spaliło się wyposażenie jednego pokoju oraz drewniany strop nad tym pokojem. Prawdopodobną przyczyną pożaru było zaprószenie ognia – informują wodzisławscy strażacy. Na miejscu działało pięć zastępów Państwowej Straży Pożarnej oraz dwa zastępy OSP.

W niedzielę strażacy z wodzisławskiej komendy odnotowali także pożar ścierniska w Skrzyszowie. Przeprowadzono tam szybką akcję gaśniczą, co zażegnało niebezpieczeństwo rozprzestrzenienia się pożaru. 10.08.2020

Na dwóch kółkach zwiedzają region. Seniorzy skupieni wokół Rydułtowskiej Akademii Aktywnego Seniora wzięli udział w Integracyjnym Rajdzie Rowerowym po okolicy. Korzystając z pięknej pogody uczestnicy odwiedzili leśne ścieżki. Rydułtowska Akademia Aktywnego Seniora skupia najbardziej zaktywizowanych starszych mieszkańców m.in. na zajęciach świetlicowych, aerobiku, zajęciach tańca nowoczesnego, spotkaniach promujących zdrowie, a także wycieczkach. Aktywni seniorzy kochają rowery, dlatego odbyli już dwa rajdy na dwóch kółkach po regionie. Pierwszy odbył się z początkiem lipca. Uczestnicy przejechali



spod Rydułtowskiego Ośrodka Kulturalno-Oświatowego, rzucając okiem na powstającą tężnię przy Machnikowcu, a później przyjeżdżając do Zabytkowej Kopalni „Ignacy” w Rybniku – Niewiadomiu. Mieli tam okazję zobaczyć przemysłowy obiekt przystosowany do ruchu turystycznego. Kolejna okazja do wycieczki rowerowej pod okiem Adama Meslika nadarzyła się z końcem lipca. Ponownie, korzystając ze sprzyjającej aury, seniorzy pojechali w trasę, tym razem zwiedzając tereny zieleni.

Pokonali łącznie ponad 35 km trasy rowerowej. Seniorzy już planują kolejne wypadki.

Senator Gawęda: Stara cegielnia to tykająca bomba ekologiczna. Burmistrz zapowiedział m.in. współpracę z Urzędem Marszałkowskim w sprawie formalnego ogłoszenia upadłości spółki i kar za składowanie odpadów. Do sprawy odniosła się także senator Ewa Gawęda. Sprawa terenu byłej cegielni, na którym składowano odpady, leży na sercu mieszkańcom Rydułtów. W temat zaangażowała się również senator Ewa Gawęda, która wspiera kontakty rydułtówików z Urzędem Marszałkowskim. – Miasto Rydułtowy ma zgromadzoną pokaźną dokumentację oraz zbiór pism i interwencji, związaną z terenem po działalności spółki Zielony Śląsk. Na samym początku zwrócili się do mnie mieszkańcy sąsiadujący z tym terenem, na czele z panem Markiem Wystyrkiem. W ich ocenie teren ten jest tykającą bombą ekologiczną. Widzieli, co przez lata było tam zwożone, mają bogatą dokumentację fotograficzną i filmową. Mieszkańcy wspominali, że przywożono tam w beczkach niezidentyfikowane substancje, tak naprawdę nie wiadomo, czego można się tam spodziewać. Na rozwiązaniu tego problemu bardzo zależy również burmistrzowi Rydułtów, który także zwrócił się do mnie z prośbą o interwencję. Po jednym z kolejnych spotkań umówiliśmy się z marszałek Izabelą Domogałą, gdzie przedstawiliśmy ten temat – mówi senator Ewa Gawęda. Spotkanie odbyło się w drugiej połowie lipca. – Liczę na to, że uda się pozytywnie, a przede wszystkim jak najszybciej rozwiązać ten problem. Nie chcę na tym etapie zdradzać pomysłów i kroków, jakie chcemy podjąć, ale cieszę się z zaangażowania burmistrza w tym kłopotliwym i ważnym dla miasta temacie. Trzeba działać szybko, aby nie doszło do dalszego skażenia terenu – podkreśla Ewa Gawęda, zapewniając, że po rozstrzygnięciach administracyjnych odnośnie spółki, przyjdzie czas na walkę o środki zewnętrzne na zabezpieczenie i utylizację składowanych na terenie starej cegielni odpadów.

Historia mieszkanki Rydułtów w "Interwencji". Zaczęło się od zgubienia dowodu. Gehenna pani Kamili z Rydułtów rozpoczęła się od zgubienia dowodu osobistego. Później, mimo zgłoszenia utraty dokumentu, kobieta padła ofiarą oszustów z Żor, którzy wyludzili na jej dane 100 tys. zł kredytów i pożyczek. Sprawa została opisana w programie "Interwencja" telewizji Polsat. Ta historia sięga 2018 roku, kiedy pani Kamila zgubiła dowód osobisty. Szybko zgłosiła ten fakt w urzędzie miasta i wyrobiła nowy dokument, co potwierdzają urzędnicy. Podkreślają jednak, że przy utracie dowodu osobistego należy nie tylko zgłosić to w swoim urzędzie, ale także dokonać zgłoszenia w systemie bankowym. Tego mieszkanka Rydułtów nie zrobiła, a już wkrótce miało okazać się, że było to oplakane w skutkach nieopatrzenie. Po upływie sześciu miesięcy okazało się, że ktoś wyludził kredyt na dane pani Kamili. Policja namierzyła podejrzaną - Annę Z., mieszkankę Żor. Zresztą wyludzenie nastąpiło właśnie w żorskiej placówce banku. Nie jedno, bo jak przekonuje mieszkanka Rydułtów, konta na jej dane zostały zakładane w różnych bankach. Po jakimś czasie odezwała się firma przez sąd cywilny w Żorach. Ja patrzę, a tam kwota 30 tysięcy złotych (później kwota wzrosła – red.!) Zgłosiłam się do prokuratury w Wodzisławiu Śląskim. I zaczęło się zbieranie podpisów, żeby stwierdzić, czy to byłam ja - opisuje sytuację pani

Kamila w programie "Interwencja" telewizji Polsat. Mimo tego, że w czerwcu mieszkanka Żor i jej mąż zostali skazani za oszustwa, pani Kamili przez sytuację z koronawirusem nie udało się uzyskać odpisu wyroku sądu. Zgłaszają się do niej natomiast kolejne firmy windykacyjne, chcące odzyskać należności z niespłaconych pożyczek. Rodzina z Rydułtów boi się teraz o swój majątek. Konto już zajął komornik. Po zainteresowaniu sprawą Polsatu, Krzysztof Pietrzyk z Warszawskiej Izby Komorniczej zapowiedział interwencję u komorników, aby wzięli pod uwagę wyrok sądu.

Policjanci z Rydułtów w śląskiej czołówce. Policjanci z Rydułtów są od dwóch lat w czołówce komisariatów na Śląsku. Mogą pochwalić się drugim miejscem pod względem wykrywalności najcięższych przestępstw w siedmiu kategoriach, która w Rydułtówach jest na poziomie 99 proc. 21.08.2020

Kiedy linię numer 14 zastąpi autobus PKS-u? Wraz z rozpoczęciem remontu drogi wojewódzkiej numer 935 (droga Racibórz – Rybnik) skrócono kursowanie autobusu linii numer 14 Przedsiębiorstwa Komunalnego do granic administracyjnych Raciborza. Mieszkańcy gminy Kornowac, którzy korzystali z usług przewoźnika, pytają co dalej? Na stronie internetowej urzędu Gminy Kornowac pojawiła się informacja. – Od 1 września, dzięki staraniom wójta Grzegorza Niestroja, Przedsiębiorstwo Komunikacji Samochodowej w Raciborzu sp. z o.o. uruchamia linię autobusową na trasie Racibórz - Rydułtowy, zastępując tym samym dotychczasową „14”, po wycofaniu się z obsługi tej linii przez Przedsiębiorstwo Komunalne sp. z o.o. w Raciborzu – brzmi komunikat. Tam też 25 sierpnia pojawił się rozkład jazdy dla nowej linii 25.08.2020

Dyzur pracownika MZK. Ruszają mobilne biura pracowników MZK. W mobilnych punktach obsługi pasażerów będzie można przedłużyć ulgę, zakupić bilet i uzyskać informacje o e-bilecie.

Miasto/gmina	Termin dyżuru	Godziny przyjęć	Miejsce
Czerwionka-Leszczyzny	21.09.2020	12.00-17.00	MOK
Pawłowice	22.09.2020	12.00-17.00	Informacja UG
Pszów	23.09.2020	12.00-17.00	Informacja UG
Rydułtowy	24.09.2020	12.00-17.00	RCK
Żory	25.09.2020	12.00-17.00	Centrum Przesiadkowe Dworzec

Tęczowy jednorożec pływał po Machnikowcu jeszcze przed otwarciem. Choć mieszkańcy Rydułtów niecierpliwie czekają już na otwarcie tężni przy stawie Machnikowiec, ktoś postanowił zażartować, lub też wiatr porwał z którejś posesji tęczowego jednorożca. Dmucha-

ny materac w tym kształcie unosił się w piątkowy poranek na tafli Machnikowca. Trudno nie uśmiechnąć się, widząc nietypowe pływadło na pustym stawie Machnikowiec. Rankiem zdjęcie żartu, bo trudno nazwać go prowokacją, zamieściła na swoim profilu dyrektor RCK "Feniks" Janina Chlebik-Turek. Być może dmuchaniec uciekł komuś z przydomowego basenu, poniesiony przez podmuch wiatru. Jeśli szukacie zguby informujemy - jednorożec trafił do siedziby Zakładu Gospodarki Komunalnej w Rydułtówach. Na otwarcie tężni jeszcze trochę trzeba poczekać, bo mimo odbioru inwestycji przez miasto, trwają procedury odbiorowe związane z nadzorem budowlanym. 28.08.2020



Remont ul. Bohaterów Warszawy w Rydułtówach. Od 31 sierpnia, rozpoczął się remont drogi powiatowej ul. Bohaterów Warszawy w Rydułtówach. W związku z tym zmieniła się organizacja ruchu. Na odcinku objętym robotami obowiązuje ruch wahadłowy sterowany za pomocą sygnalizacji świetlnej. Zakres inwestycji obejmuje przebudowę odcinka o długości prawie 1,2 km od ul. Plebiscytowej w kierunku Radlina, w tym wykonanie nawierzchni jezdni z mieszanek mineralno – bitumicznych, a także chodników i wjazdów z kostki brukowej betonowej oraz przebudowę odwodnienia drogi i wykonanie oznakowania poziomego i pionowego. Koszt przedsięwzięcia to prawie 2,7 mln zł.

Od 1 września zmiany w przyjmowaniu klientów Urzędu Miasta Rydułtowy. Z dniem 1 września pracownicy Urzędu Miasta Rydułtowy wracają do bezpośredniej obsługi interesantów, jednak z większymi obostrzeniami sanitarnymi. Dezynfekcja rąk i noszenie maseczek w budynku Urzędu Miasta jest obowiązkowa. Przy wejściu głównym jak również na każdym piętrze będzie wyznaczone miejsce do dezynfekcji rąk, gdzie jednocześnie będzie można załatwić sprawę, bez potrzeby wchodzenia do biura. Oczywiście jeśli wizyta interesanta będzie niezbędna w biurze jest to możliwe. Do biur należy wchodzić pojedynczo, zachowując wymagany, bezpieczny dystans. Nie ma obowiązku wcześniejszego umawiania się telefonicznie.

Przypominamy godziny otwarcia Urzędu Miasta:

- **Poniedziałek, wtorek, środa: 7.30 - 15.30**
- **Czwartek: 7.30 - 17.00**
- **Piątek: 7.30 - 14.00**

Kasa czynna:

- **od poniedziałku do piątku: 8.00 - 12.00**
- **czwartek: 12.30 - 16.30**

Nauczyciele odebrali awanse. 2 września w RCK „Feniks” w Rydułtówach odbyła się uroczystość, w której uczestniczył Burmistrz Miasta **Marcin Połomski**, Zastępca Burmistrza **Mariola Boliśga**, Naczelnik Wydziału Oświaty, Kultury, Sportu i Zdrowia **Damian Moric** oraz przedstawiciele rydułtowskiej oświaty. Nauczycielom, którzy w sierpniu zdali egzamin na stopień nauczyciela mianowanego wręczone zostały przez burmistrza

akty nadania. Towarzyszyło temu ślubowanie złożone przed burmistrzem. Awanse otrzymali Magdalena Soluch, Marzena Buszka, Weronika Kwiecień, Agnieszka Szczepanek, Beata Ruszczycka, Tomasz Lemieszek. Były również podziękowania dla nauczycieli odchodzących na emeryturę: Gabrieli Kacperzec, Gabrieli Pardubickiej, Gabrieli Rojek, Joannie Maciejewskiej, Danucie Marcisz, Małgorzacie Furmanek, Sylwii Brachman, Danucie Kani, Mirosławie Leśnik. Burmistrz Miasta wręczył również powierzenie stanowiska dyrektora: Weronice Mosz, Dominice Urbanek, powierzenie obowiązków dyrektora profesorowi Franciszkowi Nieciowi, wręczył również nagrody jubileuszowe za wieloletnią pracę Mireli Bartczak i Ilonie Sklarek.

Ogromne zainteresowanie mobilnym biurem programu Czyste Powietrze w regionie można było zobaczyć w piątek 28 sierpnia w Rydułtowach, Krzyżanowicach oraz w Godowie. To już kolejne wizyty busa WFOŚiGW w Katowicach w naszym regionie.

Mieszkańcy są żywo zainteresowani programem Czyste Powietrze, w którym można zdobyć dotacje na wymianę źródła ciepła na ekologiczne oraz termomodernizację budynków. Kiedy kilka lat temu Rydułtowy przeprowadziły inwentaryzację źródeł ciepła, do wymiany było niespełna 3 tys. pieców. Miasto niedawno uzyskało jednak spore środki na wymianę starych pieców u mieszkańców. - Udało nam się pozyskać środki w trzech konkursach na odnawialne źródła energii, gdzie wymieniane jest źródło ciepła, a także odnawialne źródło energii jest montowane na budynku. Dzięki temu uda się stworzyć ok. pół tysiąca takich instalacji – podkreśla Marcin Połomski, burmistrz Rydułtów. - Rada miasta podjęła też w ubiegłym roku uchwałę, zgodnie z którą jeśli mieszkańcy we własnym zakresie wymieniają źródło ciepła na ekologiczne, mają podatek w wys. 1 grosza od jednego metra kw. - dodaje Marcin Połomski. Choć w mieście nie działa punkt informacyjny, w którym można złożyć wniosek do programu Czyste Powietrze, mieszkańcy Rydułtów mogą pozyskać informacje na temat programu w punkcie konsultacyjnym, prowadzonym przez stowarzyszenie Zdrowe Rydułtowy na terenie ROSiR.

Jeszcze kilka miesięcy temu mieszkańcy regionu skarżyli się na spore utrudnienia w dostępie do informacji w programie Czyste Powietrze. - Od maja nastąpiły zmiany na korzyść. Od nowego roku będą kolejne. Program ewoluuje, obserwujemy rynek i widzimy jakie jest zainteresowanie. Niewątpliwą rolę w dotarciu do mieszkańców odgrywają samorządy, stąd chcielibyśmy, aby w każdej gminie była możliwość podpisania umowy, czyli innymi słowami uruchomienie patronackiego punktu – podkreśla Adam Lewandowski, wiceprezes WFOŚiGW w Katowicach.

Mobilne biuro programu Czyste Powietrze zawiązało po raz kolejny do naszego regionu na prośbę senator Ewy Gawędy. - Naszym celem jest to, aby pokazać wódcarzom miast jak duże jest zainteresowanie, aby uruchomili u siebie w gminach stacjonarne punkty informacyjne – podkreśla senator Ewa Gawęda. Takie punkty działają już w Pszowie i w Lubomi, choć oficjalne otwarcie lubomskiego biura odbędzie się we wtorek 1 września, podobnie jak punktu w gminie Godów. Choć punkt działa już od końca lipca, na razie nie było oficjalnego otwarcia.

NOWA LINIA AUTOBUSOWA RACIBÓRZ-RYDUŁTOWY.

Uwaga Podróżni!!!

Od 01 września 2020r. uruchamia się kursy komunikacji publicznej organizowanej przez Powiat Raciborski na linii Racibórz - Pogrzebień - Kornowac - Pszów - Rydułtowy (dawna linia nr 14 obsługiwana przez PK Racibórz) Pełny rozkład jazdy na linii Racibórz - Pogrzebień - Kornowac - Pszów - Rydułtowy. Ze względu na ograniczenie ruchu związane z remontem drogi wojewódzkiej nr 935 w miejscowościach: Kornowac i Rzychów przystanek autobusowy "Kornowac Skrzyżowanie" został czasowo przeniesiony w pobliże sklepu SPAR przy ulicy Pamiętki, natomiast przystanek "Kornowac" został przeniesiony na ulicę Stawową (droga do Łańc) - przystanek "Kornowac Łańce skrzyżowanie".

Tężnia w Rydułtowach już otwarta. W poniedziałek 31 sierpnia zniknęły barierki ograniczające tężnię przy stawie Machnikowiec, które były znakiem, że obiekt na razie nie jest dostępny dla mieszkańców. Burmistrz potwierdza, że można już korzystać z nowej tężni. Władze Rydułtów po odbiorze od wykonawcy placu budowy czekały na decyzję Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego. W poniedziałek 31 sierpnia do urzędu wpłynęło zaświadczenie PINB o braku sprzeciwu do użytkowania tężni, a tym samym pojawiło się zielone światło dla udostępnienia obiektu. W związku z tym służby komunalne jeszcze w poniedziałek usunęły barierki, aby obiekt stał się ogólnodostępny. Niestety obecnie tylko pogoda stoi na przeszkodzie korzystania z tężni. 01.09.2020



Ponad 100 ozdrowieńców, 48 nowych zakażonych, 0 zgonów w województwie śląskim (5.09.2020 r.) Najnowsze informacje nt. sytuacji epidemiologicznej związanej z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 w województwie śląskim.

Kierowcy w Rydułtowach niezadowoleni. Korekta sygnalizacji na skrzyżowaniu w Rydułtowach wprowadziła zamieszanie wśród kierowców. "Miało być lepiej, a jest gorzej" - skarżą się kierowcy, którzy przejeżdżają przez skrzyżowanie w Rydułtowach obok rynku. Sobotnia (05.09.) korekta sygnalizacji wprowadziła spore zamieszanie wśród kierowców. „Korek jest do ulicy Raciborskiej. Chyba ktoś tu nie ma zielonego pojęcia jak odbywa się ruch na tej ulicy. To nie jest usprawnienie, to jest utrudnienie. To co teraz zostało zrobione jest poniżej krytyki. Ktoś nie ma wyobrażenia. Remonty trzeba przeprowadzać, zgadzam się. Ale tutaj to jest parodia” Zmiany na skrzyżowaniu dróg powiatowych w Rydułtowach ulicy Traugutta, Plebiscytowej, Bema oraz ulicy Ofiar Terror przygotował wydział komunikacji w wodzisławskim powiecie. Dyrektor Powiatowego Zarząd Dróg w Wodzisławiu Śląskim Tomasz Wójcik był zaskoczony problemami, ale obiecał że będzie monitorował sytuację. Póki co zarówno PZD jak i Miasto Rydułtowy nie mają pieniędzy na przebudowę skrzyżowania i jedynym sposobem na zmniejszenie korków jest korekta sygnalizacji. Czy ta sobotnia była skuteczna dowiemy się z pewnością za kilka dni. Początek zmian jak mówili kierowcy był niestety dla większości kiepski.

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>

Co mo szkolorz w pukeltaszy?



Jako, że mamy już wrzesień to każdy bajtel, lojciec, rektor, a nawet farorz i woźny mo w łepie ino jedno – koniec feryji i kiejsie ino zacznie szkoła. Bajtle poleku sie szykujom, że zaś trza bydźie rano stować równo z kurami. Rehtory, że już hnedna sie zacznie ta wyćwika, a lojce starajom sie coby zrychtować tym szkolorzom wszyjski potrzebne manełe. Jo znod takich dziesiynć rzeczy kiere som rychtig nojpotrzybnijsze.

Ksionżki a hefty

Piyrsze co bajtel musi dostać, to je pukeltasza. Do nij bydźie ładowoł wszyjski ty klamory, kierych mo cetnory targać co-dzynnie do szkoły. Niekierzy mianujom to tyż rugzak, a zaś inksi noszom ty bambetle w bele jakich akyntaszach.

Po drugi taki szkolorz musi mieć za tela heftów. Na každo lekcyjo inkszy. We linije do polskigo, abo we kratka do matmy, abo jeszcze ze śwyntym łobrozkiym do religie. Taki heft wyglondo piyknie – ino do połowy września. Na piyrszyj zajcie znojdzie sie miano szkolorza wtorego taki heft je. Zowdy piyknie napisane, choby wyheklowane bez starka. Na każdyj nastymnyj pisze sie co tam rehtory kożom, ale po gibku zaro som nakryklane łod zadku jaki statki, abo kółko-krojc, abo jeszcze jaki inksze kwiotki i chałpki.

Po trzeci zdałoby sie coby nosić tyż ksionżki, bo przeca skond to wszyjsko co trza pospamiyntać, brać?. Ale nij każdy sie tym staro i nikierzy (czynsto we starszych klasach) noszom jedyn heft do wszyjskigo, a ksionżki kombinujom coby łod kogoś pożyczać.

Filoki, tuszki i liniorze

Jak sie mo już hefty, to trza mieć jaki filok, coby we nich coś naszkryflać, abo blajsztift do robiynio łobrozków. Zdajom sie jeszcze roztomańte pisoki w bele jakich bontach, ale nojczyńcij majom je dziolchy i we heftach malujom wymyślate szlaczki, bo synki to pryndzyj coś we haźlu na dźwirykach abo na ścianie napaskudzom.

Na plastyka co je roz w tydniu, musowo trza nosić tuszki. rehtory raczyj niy som radzi, coby malować tuszkami bo z tego je ino kupa marasu, a bajtle wyglondajom choby malyrz po szychcie, ale szkolorze fest w zocy majom taki rehtorki, kiere tymu przajom i zgodzom sie roz za kiedy na taki malowani.

Do matmy kole heftu i blajsztiftu fest ważny je linijorz. Konsek plastiku abo drzewa, skisz kierego poradzisz naszkryflać prosto krycha. Niyftorzi pamiyntajom jeszcze jak rehtory prali liniorzom po łepach abo po pazurach jak wto niy poradził czytać abo rachować po gibku. Sromotnie to bolało. A jak w doma lojciec łobejrzoł sznita po liniorzu, to taki bajtel bez godki mioł poprawione. Na cołki szczyńści te czasy juz poszły i hnedna niy przidom nazot.

Tabulki i rysiki

Kiejmy już som przy downych czasach trza dociepać, że hankejś bajtle zamiast heftów nosiły tabulki z rysikiym. Pisani na nich bylo cinyżki! No i trza było wszyjsko drapko spamiyntać, bo jak brakło placu na tyj tabulce, to trza było zetrzić i pisać dalij. Dzi-siuj rysiki tyż kaj nikaj majom, ale tabulki som inksze – elektro-niczne – z łobgryzionom apluzinom czy płonkom (czy co to tam je) w logo.

Klamorstwo

Pierońsko ważne dlo wszytskich bajtli je, coby mieć w taszy taki dinks co to danego roku każdy sam mo. Som to roztomańte jajo, tamagoczi, kartki do segregatorów, empetrójki, kapsle, pokemony, czy te cołki spinery i wszyjskie inksze łoszklivstwa, kierych rehtory majom potym pełno żić.

Klapsznity

Kożdy bajtel, niyważne do kieryj klasy łązi, wiela mo lot, wiela rozumu w gowie, wiela razy siupnył i czy je rychtig czy niy rychtig, nosi do szkoły klapsznity. Tym młodszym rychtuje jich w doma mamulka cołki rano, coby bajtle niy miały głodu, a te wyynksze szkolorze, to już poradzom se sami narychtować i do-brze, bo sie muszom uczyć!

Inksze

Te wszyjski rzeczy ło kierych pisa noszom taki szkolorze, kie-rzy łążom tam po to, coby sie czego nauczyć. Je tyż drugo zorta bajtli, kiere w pukeltaszy majom na wiosna i bez lato bal, galotki i tunsuły, a we zima smyczom szlynzuchy i kronček i nic wyin-cyj im do szczyńscio ni ma potrzebne. Heftów ni majom, ksion-żek tak samo, a i tak zawdy wszyjsko pozdowajom, i z klasy do klasy przelażom. Tego niy idzie spokopić, jak to sie dzieje, ale tako je szkoła – choby niy wiadomo jak fest chcioł to niy pora-dzisz tego pochytać – darymny futer!

Tekst:
Daniel Dziubany

<https://gryfnie.com/slownik-slaski/pukeltasza/>

Drodzy czytelnicy, w tym numerze „KLUKI”, kolejne bardzo różne wiersze trzech autorów: Bartosza Mikołaja Ryszki, Wioletty Budyn i mój.

Z poetyckim pozdrowieniem Ewa Wierzbinska-Kloska

Paplanina

czy jest two słowo rzucone ot tak
gdy nie jest prawdą twojego wnętrza
niezgodne z tobą jak żywa zbrodnia
nie może kwitnąć w odbiorców sercach

czy jest two słowo na wiatr rzucone
jeśli w nim nie tli się ogień życia
nie mów drugiemu co nie jest w tobie
co z twojej duszy wciąż nie wypływa

czy twoje słowa są w tymże świecie
w którym odzywać pragniesz się często
niosą wciąż szkodę i innym będą
głuszą prawdziwość i tłumią piękno

bo jeśli nie wiesz co w tobie żywe
jakie uczucia się w tobie rodzą
postaw przed sobą sprawę uczciwie
że zbędnym w tobie jest każde słowo

to tak jak mówić wciąż o miłości
a nie mieć w sercu jej ani grama
sztuczne to przecież tak w świecie chodzić
gdy prawda życia jest przegadana

a jeśli zechcesz być z sobą szczerzy
niewiele wtedy będziesz rozmawiał
każde swe słowo czujnie wymierzysz
unikal będziesz swego paplania

11.07.2020

wiersz: © Bartosz Mikołaj Ryszka

Pora refleksji

tydzień się kończy to pora refleksji
widzę co dobre a co złem kipiało
los bywa lekki lecz czasem jest ciężki
pragnę z uczuciem rozbudzać wytrwałość

i zmieniać wszystko co w niezgodzie ze mną
co błędem było lub też złą skłonnością
dziś z głębią serca i z dobrą intencją
chcę iść przez życie z prawdziwą miłością

powoli płynie czas mojego życia
on jest pokory mym nauczycielem
raz mnie odpręży a raz mnie przyciska
bym lekcje wyniósł nauczył się wiele

dzień za dniem mija a ja nadal stoję
i pragnę wnosić w moje życie dary

na krok do przodu sam sobie pozwolę
gdy znów zatęsknię by być doskonałym

żyjemy więc prosto w tym bożym stworzeniu
przyjmujemy siłę z ufnością jak dzieci
odnajdźmy mądrość w duchowym milczeniu
tydzień się kończy to pora refleksji

06.08.2020

wiersz: © Bartosz Mikołaj Ryszka

Jesień

Krople deszczu dzwonią o ziemię

Jesień wkrótce odmieni nam świat

Liście spadną szelestem czerwieni

Ogarnie nas smutek nostalgicznych lat

Jesień życia tak szybko nadchodzi

Siwe włosy i zmarszczki rozdaje

Maj młodości wspomina z uśmiechem

To co było – powraca lecz echem

Wioletta Budyn

zmrok

pochłaniał ostatnie blaski
rozmażane pomarańczowymi pasmami
na sierpniowym niebie

nadchodziła noc
ubrana w granatowy płaszcz
okryła nim świat - powiało chłodem

zadrzałam - stojąc pod jarzębiną
nadciągają jesienne wieczory

Ewa Wierzbinska-Kloska

Nasza siedziba pięknieje! Dziękujemy Dyrekcji szpitala!

FOTO: J. Rusok



Zaproszenie na imprezę

„Wszystko o jabłku” to temat imprezy, która odbędzie się 19 września br. o 16.00 z udziałem Koła Gospodyń Wiejskich z Rzuchowa i zespołu „Rzuchowianki”. Nie zabraknie również „Kliki Machnika”. Impreza odbędzie się obok restaurowanego pałacu w Rzuchowie.

Serdecznie zapraszamy „Klika Machnika”

We wtorek 8 września odbyło się spotkanie „Kliki Machnika” z panem **Henrykiem Kaletką**. W trakcie spotkania nagrano piosenki Kliki oraz rozmawiano o propagowaniu aktywności seniorów. Nasza Klika wyróżnia się na tle innych zespołów śpiewczych, jest to jedyny zespół męski :) Wszystkich chętnych panów dysponujących wolnymi chwilami i kochającymi muzykę serdecznie zapraszamy do naszego Zespołu na wspólne śpiewanie!

Komisja Historyczna przy ZHP Rydułtowy Stowarzyszenie Ruchu Harcerskiego "Czuwaj" zwraca się do starszego pokolenia mieszkańców Rydułtów z pytaniem: Kto znał **Teofila Wita pseudonim "Gruby", "Skat", "Jurek"**? W/w od roku 1935 współpracował z **Jankiem Margiciokiem**. Prosimy o pomoc! Informacje prosimy składać w siedzibie TMRu.

Zaproszenie na wycieczkę

Towarzystwo Miłośników Rydułtów zaprasza na wspólną wycieczkę.

Trasa: Rydułtowy - Gliwice palmiarnia - Zamek w Toszku (obiad) - nadleśnictwo w Kędzierzynie - Racibórz — Rudy - Obora (niespodzianka) - arboretum Bramy Morawskiej Rydułtowy

Wycieczka odbędzie się w dniu **23 września 2020r.**

Koszt wycieczki **80 zł.** tel 604388354

Zgłoszenia ze wpłatą w siedzibie TMRu do **15 września.**

Obowiązuje kolejność zgłoszeń (30 osób)

Drogi Mariuszu!

Proszę, przyjmij wyrazy naszego najszczerzego żalu i współczucia z powodu śmierci

żony Barbary Stebel

Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na nasze wsparcie.

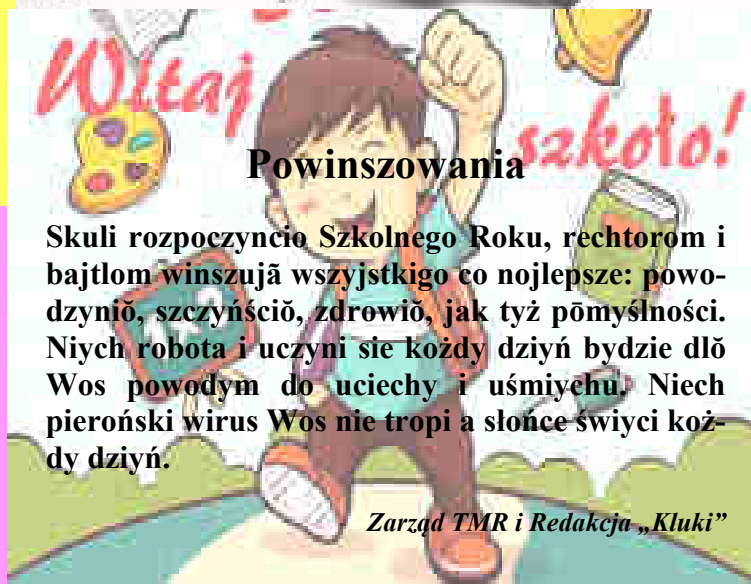
Zarząd TMR i Redakcja „Kliki”

Kondolencje

Powinszowania

Skuli rozpoczęcio Szkolnego Roku, rektorom i bajtlom winszują wszystkimgo co nojlepsze: powodzyniö, szczyñściö, zdrowiö, jak tyz pomyślności. Niyeh robota i uczyni sie kózdy dziyñ bydzie dlö **Wos powodym do uciechy i uśmiyehu.** Niech pieroñski wirus **Wos nie tropi a sönce świyci kózdy dziyñ.**

Zarząd TMR i Redakcja „Kliki”





Albin



Bobik



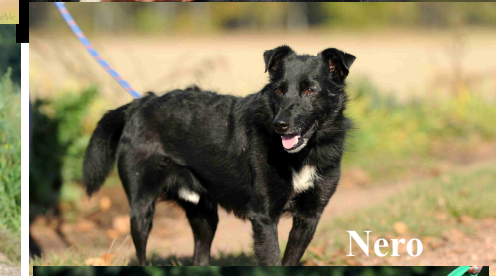
Ewald



Flora



Fryd



Nero



Pelia



Reksiu



Wera

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

Gdzie można kupić „Kluka”?

- F.H.U. „Tabak”, ul. 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
- Kwaciarnia „Margaretka” ul. Spokojna

UWAGA MIESZKAŃCY!!!

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

z dopiskiem "Na leczenie"

Konto:

63 1560 0013 2367 2176 2323 0001

Za Zarząd
Towarzystwa Miłośników Rydułtów
Henryk Machnik

Usługi koparko-ladowarką „HANYS”



Oferujemy:

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

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

INFOLINIA



ZAPEWNIAMY:

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE OSOBOM OBJĘTYM KWARANTANĄ I NIE TYLKO !

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim

poniedziałek - piątek
w godzinach: 8.00-11.00



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

PSYCHOLOG

poniedziałek - piątek
w godzinach: 11.00-15.00



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

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

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wodzisławiu Śląskim

poniedziałek - piątek
w godzinach: 11.00-13.00



32 456 15 59

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

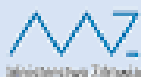
Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



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



Nie wrzucaj maseczki do toalety!



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Zastów usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem



Składamy najserdeczniejsze
zyczenia urodzinowe
wrześniowym solenizantom!!
A są to:

1. Janina Antonowicz
2. Krystyna Garbas
3. Krystyna Gwoździk
4. Jan Krajczok
5. Zenon Leks
6. Teresa Maciejewska
7. Jerzy Majer
8. Zygmunt Matuszek
9. Antoni Piła
10. Jerzy Salwiczek
11. Ryszard Stacherczak
12. Mirosław Szewczyk
13. Edyta Zajac

Akcja krwiodawcza w Gminie Lyski Zebrano prawie 7 litrów krwi

W czwartek 27 sierpnia br. przy Urzędzie Gminy Lyski odbyła się akcja krwiodawstwa organizowana po raz pierwszy przez Wójta Gminy Lyski wraz z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu.

Zbiórka tego cennego płynu jest odpowiedzią na apel Ministerstwa Zdrowia dotyczący deficytu krwi, z jakim borykają się Regionalne Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w całym kraju. Z przyjemnością informujemy, że na apel odpowiedziało 19 osób, z których 15 oddało krew o łącznej ilości 6,750 litrów. Podzielili się nią m. in. drhowie Ochotniczych Straży Pożarnych Gminy Lyski, Straż Gminna w Lyskach, Radni, Pracownicy Urzędu Gminy Lyski oraz Mieszkańcy Gminy Lyski. Poświęcenie się dla drugiego człowieka, a na pewno takim aktem jest ofiarowanie drugiemu człowiekowi części siebie, to szlachetny gest, który zasługuje na uznanie. To gest, który przekłada się na mierzalną pomoc, bo pozyskana krew będzie wykorzystana podczas wszelkiego rodzaju zabiegów i operacji, jakie przeprowadzane są w szpitalach.

Organizatorzy składają serdeczne podziękowania wszystkim Krwiodawcom. Szczególnie cieszy fakt, że wśród Dawców znalazły się osoby, które oddały krew po raz pierwszy. To dzięki Wam możliwa jest pomoc innym. Zachęcamy do udziału w kolejnych akcjach krwiodawczych!



Obchody 30-lecia działalności Straży Miejskich i Gminnych w Gminie Lyski

8 marca 1990 roku w Sejmie uchwalono ustawę o samorządzie terytorialnym, która dała społecznościom lokalnym możliwość stanowienia o sobie. Dla realizacji tych celów, polskie prawo umożliwiło tworzenie straży miejskich i gminnych. Od tego czasu upłynęło już 30 lat, a Straże Miejskie i Gminne w

całej Polsce obchodzą swoje 30-letnie działalności.

Z tej okazji 5 września przy OSP Raszczyce odbyły się uroczyste obchody.

Na uroczystości obecne były: Straż Miejska z Rydułtów, Straż Miejska z Radlina oraz Straż Gminna z Lysiek – organizator wydarzenia.

Warto nadmienić, iż Straż Gminna w Lyskach w tym roku obchodziła swoje 22-lecie działalności. Na uroczystości był także obecny pierwszy Komendant lyskiej straży gminnej Pan Jerzy Skwarski.

Obchody miały charakter wojskowy, dowódcą uroczystości był młodszy inspektor Damian Mandrysz.

Po podniesieniu flagi państwowej przez poczet flagowy Ochotniczej Straży Pożarnej w Raszczykach i odegraniu hymnu państwowego nastąpiło wręczenie medali Polskiego Związku Straży Miejskich i Gminnych, którego dokonał Wiceprezesa PZSMiG Pan Adam Mandera w asyście komendantów Straży Miejskich z Rydułtów i Radlina.

Wyróżnieni przedstawiciele władz miejskich i gminnych:

Medalem złotym: Gryt Grzegorz, Magiera Barbara, Podleśny Zbigniew, Połomski Marcin, Spiż Bogdan.

Medalem srebrnym: Bąk Marek, Bugdol Paweł, Czołgała Katarzyna, Dudek Grzegorz, Kasprzyk Ryszard, Ryter Robert, Szwan Lucjan.

Medalem brązowym: Hałacz Stanisław, Luchowski Adam.

Wyróżnieni strażnicy:

Medalem złotym: Mocarski Krzysztof, Porębski Andrzej, Skwarski Jerzy.

Medalem srebrnym: Kędzierawska Edyta, Kłopocki Grzegorz, Machnik Mieczysław, Mandrysz Damian,



Masłowski Mieczysław, Pietrasz Daniel, Szweda Klaudiusz.

Medalem brązowym: Mencil Marek, Sitek Piotr, Żydek Marcin.

Medale strażnikom wręczył Wiceprezesa PZSMiG w asyście Wójta Gminy Lyski Grzegorza Gryta.

Podczas uroczystości zostały wręczone także odznaczenia „Za zasługi dla Ligi Obrony Kraju” Wójtowi Gminy Lyski Grzegorzowi Grytowi oraz Komendantowi Straży Gminnej w Lyskach Adamowi Manderze.

Wręczenia dokonał Prezes Zarządu Wojewódzkiego Ligi Obrony Kraju pułkownika Ryszarda Kasprzyka

w asyście pułkownika Roberta Rytera Komendanta Wojskowej Komendy Uzupelnień w Rybniku.





Moje rozważania.

Kłęski, konflikty, zagrożenia, groźby, czarnowidztwo, to codzienność informacyjna w prawie wszystkich mediach. Czy taka jest rzeczywistość, czy celowe wyolbrzymianie faktów. Trudno stwierdzić, bo też wydaje się, że zainteresowanie społeczne jest ukierunkowane na odbiór wydarzeń sensacyjnych. Z takiego ukierunkowanego oczekiwania społecznego korzystali i korzystają populistyczni politycy, którzy wskazują określone grupy społeczne jako zło, które trzeba „wyplenić” nawet kosztem „likwidacji” całych grup, przykład: Żydzi, Cyganie, homoseksualiści. Klania się tu ideologia faszystowska. Obecnie w naszym kraju zaczyna być podobnie a co najciekawsze i bolesne, że nasz Kościół nie odcina się od takich działań i poglądów, co jest zdecydowanie sprzeczne z wypowiedziami Papieża. Zaczyna krążyć złowrogi powiedzenie, że Hitler zmienił terrorem ale też w ramach demokratycznych reguł społeczeństwo niemieckie na swoją modłę w ciągu 10 lat, zaś nasz wybitny polityk –Kaczyński korzystając z takich samych schematów lecz bez terroru zmienił w ciągu 5 lat połowę naszego społeczeństwa. Nie wiem czy to społeczna amnezja naszego skłóconego narodu do którego też należy nasza śląska społeczność o której wypowiedział się św. pamięci Kutz, że jesteśmy „dupowaci” i niestety z tą opinią trzeba się zgodzić. Widać to przy urnach wyborczych bo odpadają w głosowaniach Ślązacy a ci którzy uzyskali poparcie zapominają o swoich korzeniach. Jest wielkie zaniepokojenie na naszym Śląsku nie tylko sytuacją z trwającą epidemią ale przede wszystkim związane z gospodarką, w tym szczególnie z górnictwem i przemysłem motoryzacyjnym. Wielu twierdzi, że epidemia sprzyja podjęciu decyzji o zlikwidowaniu tych gałęzi przemysłu na które spada zapotrzebowanie z uwagi na zmiany w energetyce (górnictwo) a w drugim wypadku z powodu spadku popytu. Zaskakują informacje, że elektrownie zamiast węgla spalać będą drewno, nie wyjaśniając, że nie chodzi o wycinkę drzew lecz spalanie zalegających gałęzi i korzeni rozdrobionych i wysuszonych. Takie niepełne informacje wywołują i słusznie protesty ekologów wietrzących spisek na nasz drze-

wostan. Specjaliści różnie się wypowiadają na temat trwającej epidemii, przyczyn, zachowań społecznych i przewidywań dotyczących trwania i skali istnienia epidemii. Co będzie to będzie, mnie niepokoi to, że w większości brakuje aktywności społecznej w ramach istniejących rygorów sanitarnych. Proszę mi wymienić imprezy kulturalne na wolnym powietrzu zorganizowane przez instytucje kulturalne. My jako Towarzystwo Miłośników Rydułtów możemy się pochwalić organizacją 5 imprez z zachowaniem przepisów sanitarnych, choć boli niepełna frekwencja na tych nieodpłatnych imprezach kulturalnych. Część ludzi publicznie narzeka, - nic się nie dzieje a okazuje się, że jest wielkie rozleniwienie by ruszyć się z domu. Kultura nie znosi pustej widowni, okrajania środków. Naszym wspaniałym ambasadorem kultury była nasza Orkiestra KWK Rydułtowy z zespołami tanecznymi, która propagowała i rozsławiała przez wiele dziesiątków lat naszą kopalnię i miasto Rydułtowy w całej Europie. Teraz górnictwo pokazuje swoją słabość faktem, że nie wspomaga orkiestry, że siedziba zespołu, (domek za byłym DK) to obiekt do generalnego remontu i po prawdzie orkiestra nie powinna być już kojarzona z górnictwem, które ma za nic tradycję. Podobnie ma się z zespołami tanecznymi. Działają przy Ognisku Pracy Pozaszkolnej, w szkołach, w ramach godzin pozalekcyjnych — ale czy w tym działaniu jest jakaś logika, współdziałanie - wątpię, bo jakoś nie udało mi się namówić zespół szkolny do występu. W ogóle nie rozumiem, że przez cały rok wakacji nie można było zorganizować występu zespołu tanecznego, podczas gdy wiadomo, że ponad połowa młodzieży nie korzystała z wyjazdów. Przecież ćwiczenia można było przenieść na kryte tarasy, pod namiot na trawnik itp. Komu się nie chciało? Czy i w takim działaniu winna była epidemia? Nie rozumiem całkowitym zasłanianiem się decyzjami SAN-EPIDU. Chodzi o unieruchomione fontanny. W Radlinie, Kuźni Raciborskiej może działać – u nas nie? Przecież można było ustawić tak ogrodzenie by nie można było wejść do fontanny, czy zagrożeniem też była kurtyna wodna a baseny i baseniki nie? Trochę tych absurdów za dużo ! My mieliśmy trochę więcej odwagi i zorganizowaliśmy na rynku kolejną imprezę z cyklu: „Śpiewaj z nami Miłośnikami”. Dziękuję serdecznie zespołom: solistom Czelodki, zespołowi Rzuchowianki, muzykom i solistce (Henrykowi Sosna, Jerzemu Adameczyk, Paulinie Świerczek) i oczywiście moim wspaniałym i pełnym energii Kolegom z zespołu Klika Machnika. Była też impreza współtowarzysząca czyli zapoznania z działaniami w ramach Programu Działań Lokalnych pod kierunkiem Z-cy Burmistrza p Marioli Bolisęga, której serdecznie dziękuję za ustawienie namiotu dla muzyków. Była też informacja i zaproszenie na dzień 12 września do uczestnictwa w uroczystym otwarciu tężni na Machnikowcu gdzie program artystyczny zapewni Orkiestra KWK Rydułtowy i zespół taneczny.

Więc do zobaczenia!

Henryk Machnik.



Nie przegrzewaj mieszkania

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

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

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

www.20stopni.pl



20 STOPNI
DLA KLIMATU



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

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

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

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

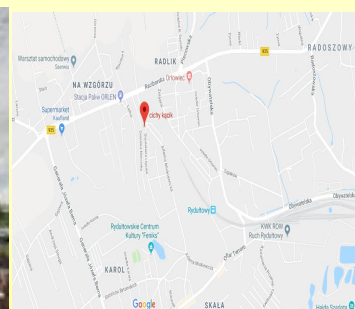
Alergologiczna dla dzieci, Medycyny pracy



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

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

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



Mapa dojazdu

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

Wizyty prywatne:

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



Wydawca: Towarzystwo Miłośników Rydultów, Rydultowy, ul. Plebiscytowa 47, tel. +48 515 828 453; Kolegium Redakcyjne (tel. +48 514 430 689, +48 510 791 300); Red. Nacz. Joanna Rusok, Z-ca Red. Nacz. M. Stebel, Sekretarz: W. E. Jankowska, członkowie: H. Machnik, S. Brzączek, J. Majer, E. Bluszcz, J. Oleś, A. Kołodziej, L. Majer, Ewa Wierzińska-Kłoska; e-mail: kluka.tmr@interia.pl; nasza strona: www.tmrzydultowy.pl; Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: Janina Oleś. Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydultowy, FOTO SYCHA Rydultowy, fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia. Druk gazety: MZ Druk Radlin
Materiały zamieszczone w „Kluce” są zastrzeżone. Redakcja nie odpowiada za treść nadesłanych do druku korespondencji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji nadesłanych tekstów.