



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 477 / 15 wrzesień 2025

Śląska tradycja z nowoczesnym akcentem – Pierwsza Ślōnsko Biesiada na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu



we wrześniowym numerze m.in.:

- Śląska tradycja z nowoczesnym akcentem – Pierwsza Ślōnsko Biesiada na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu
- Pożegnanie wakacji w radosnym stylu – festyn pełen atrakcji w Rydułtowach
- XXXII Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar Burmistrza Miasta Rydułtowy za nami
- Dzień Strażnika Miejskiego – podziękowania dla funkcjonariuszy z Rydułtów
- Sportowe święto i hołd dla lokalnego działacza – I Turniej im. Alojzego Musioła na Stadionie Miejskim „Naprzód”
- Premierowe zawody strzeleckie w Rydułtowach – rozegrano turniej o Puchar Burmistrza
- Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego w rydułtowskich podstawówkach
- Nowy dom seniora w Rydułtowach. Dawna pediatria zyskała nowe życie
- „Klika Machnika” – 21 lat działalności męskiego zespołu regionalnego
- Historia Śląska – kalendarium (cd)
- Wyjątki z „Fyrcoła” śp. Rudolfa Pacioka
- Wydarzenia
- O zdrowiu
- Moje rozważania

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





MILIMETER

Mariusz Cop Usługi
Remontowo-Budowlane

- ◆ murowanie ◆ tynkowanie tradycyjne i dekoracyjne
- ◆ montaż paneli podłogowych i ściennych
- ◆ montaż płyt kartonowo-gipsowych
- ◆ montaż ogrodzeń ◆ montaż okien i drzwi
- ◆ docieplanie ◆ gładzie gipsowe
- ◆ kafelkowanie ◆ malowanie

NIP 647-216-43-38



44-280 Rydułtowy, ul. Krzyżkowicka 9,  693 527 758

Śląska tradycja z nowoczesnym akcentem – Pierwsza Ślōnsko Biesiada na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu

Dziedziniec Zamku Piastowskiego w Raciborzu stał się miejscem wyjątkowego spotkania z kulturą regionalną – odbyła się tam pierwsza Ślōnsko Biesiada. Wydarzenie zgromadziło miłośników śląskiej tradycji, łącząc różne pokolenia i style w atmosferze wspólnej zabawy i językowej tożsamości.

Jednym z punktów programu była gawęda prowadzona w śląskiej godce, której publiczność wysłuchała z dużym entuzjazmem. Na scenie zaprezentowały się m.in. Rzuchowianki, Klika Machnika, energiczne Kokoszyczanki, tańczący Raciborzanie, a także nowoczesny duet – Papyn z Dubbing Po Naszymu wraz z dziennikarką Katarzyną Pordzik z Radia Doxa. Występy pokazały, że śląska kultura potrafi być jednocześnie wierna tradycji i otwarta na współczesność.

Wydarzenie stało się przestrzenią nie tylko do prezentacji folkloru, lecz także do refleksji nad jego dalszym przekazywaniem. Podkreślano, że śląska godka i tożsamość mogą przetrwać, jeśli będą pielęgnowane z humorem, dystansem i autentycznością.

Wśród podziękowań znalazły się słowa uznania dla Aldony Krupy-Gawron – jednej z najbardziej zaangażowanych postaci w promowanie śląskiego folkloru. Organizatorzy i uczestnicy zgodnie ocenili, że wydarzenie było udane i zasługuje na kontynuację.



Pożegnanie wakacji w radosnym stylu – festyn pełen atrakcji w Rydułtowach

Mimo że wakacje dobiegają końca, podczas festynu zorganizowanego w Rydułtowach nie było miejsca na smutek. Wydarzenie przyciągnęło dzieci i rodziny, oferując szereg atrakcji, które zamieniły pożegnanie lata w pełne radości spotkanie.

Najmłodszy mogli wyszaleć się na kosmicznym dmuchańcu, symbolicznie wylądowując ostatnie pokłady wakacyjnej energii. Nie zabrakło też kolorowych warkoczyków, tymczasowych tatuaży oraz kreatywnych warsztatów prowadzonych przez Tajemniczy Kuferek. Uczestnicy tworzyli własne galaktyki i kolorowe modele kuli ziemskiej, rozwijając wyobraźnię i zdolności manualne.

Całość dopełniły wspólne tańce, śmiech i dobra energia, które towarzyszyły uczestnikom przez całe popołudnie. Festyn zakończył się w atmosferze radości i wspólnoty.

Organizatorzy skierowali podziękowania do Stowarzyszenia Rodzin i Osób Niepełnosprawnych w Rydułtowach za współudział w przygotowaniu wydarzenia.



XXXII Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar Burmistrza Miasta Rydułtowy za nami

XXXII Ogólnopolski Bieg Uliczny o Puchar Burmistrza Miasta zgromadził rekordową liczbę uczestników. W piątkowy wieczór 29 sierpnia na starcie stanęło 187 zawodników i zawodniczek, którzy po raz czwarty zmierzli się z trasą biegu nocnego. Pomimo późnej pory, wydarzenie przyciągnęło także wielu kibiców, tworząc niepowtarzalną atmosferę sportowego święta.

Zawodnicy rywalizowali na dystansach 5 i 10 kilometrów. Najlepsi okazali się reprezentanci Kenii. W biegu na 5 km zwyciężyli Shedrackiptoo Kimaiyo oraz Valentine Jebet, natomiast na dystansie 10 km triumfowali Bernard Kitur i Ruthnundu Mbatha. W gronie uczestników znalazł się również najstarszy zawodnik imprezy, Jan Białecki z Rybnika.

Silną reprezentację stanowili mieszkańcy Rydułtów. Spośród 34 lokalnych biegaczy wyróżnili się Grzegorz Połomski, dziewiąty w klasyfikacji generalnej biegu na 5 km, oraz Kamila Szewczyk, która zajęła czwarte miejsce w tej samej kategorii wśród kobiet. Na dystansie 10 km najlepsi z Rydułtów okazali się Damian Olchówka (czwarty wśród mężczyzn) oraz Karolina Hołyńska-Urbasik (dziewiąta wśród kobiet).

Wyłoniono również najlepszych zawodników w kategorii M16 i K16 (16–29 lat), którzy otrzymali nagrody ufundowane przez Wyższą Szkołę Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi – Filię w Rybniku. Specjalne wyróżnienie trafiło do najlepszego uczestnika z Rydułtów, który otrzymał grę „Złap kadr”, przekazaną przez jej autora Pawła Gajdę z GRYdułtowy.

Organizatorzy podziękowali wszystkim uczestnikom, kibicom oraz mieszkańcom za obecność i wyrozumiałość wobec czasowych utrudnień w ruchu. Słowa uznania skierowano także do służb, jednostek wspierających organizację biegu oraz partnerów wydarzenia: PKO Banku Polskiego z Rydułtów i Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi – Filii w Rybniku. Impreza ponownie stała się okazją do promocji aktywności fizycznej i integracji lokalnej społeczności.



Dzień Strażnika Miejskiego – podziękowania dla funkcjonariuszy z Rydułtów

Z okazji przypadającego 29 sierpnia Dnia Strażnika Miejskiego złożono podziękowania funkcjonariuszom pełniącym codzienną służbę na rzecz bezpieczeństwa i porządku publicznego w Rydułtówach.

Władze miasta oraz mieszkańcy wyrazili wdzięczność za zaangażowanie, profesjonalizm i gotowość do działania w każdej sytuacji. Przekazano również życzenia zdrowia, satysfakcji z wykonywanej pracy oraz sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

Obchody Dnia Strażnika Miejskiego stanowiły okazję do podkreślenia roli, jaką straż miejska pełni w strukturze lokalnej społeczności, dbając o bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców.



Sportowe święto i hołd dla lokalnego działacza – I Turniej im. Alojzego Musioła na Stadionie Miejskim „Naprzód”

Na Stadionie Miejskim „Naprzód” w Rydułtówach odbył się I Turniej Piłkarski im. Alojzego Musioła. Wydarzenie miało charakter nie tylko sportowy, ale i upamiętniający postać zasłużonego działacza społecznego oraz promotora lokalnego sportu.

W turnieju wzięły udział drużyny rocznika 2017 z zaprzyjaźnionych, okolicznych klubów piłkarskich. Zawody toczyły się w duchu rywalizacji fair play, a młodzi zawodnicy pokazali duże zaangażowanie i piłkarską pasję.

Podczas wydarzenia odbyła się uroczystość odsłonięcia pamiątkowej tablicy poświęconej Alojzemu Musiołowi.

Została ona umieszczona na elewacji budynku Rydułtowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Wśród obecnych znaleźli się członkowie rodziny patrona turnieju, mieszkańcy miasta oraz sympatycy lokalnego sportu.

Inicjatorem wydarzenia był Klub Seniora działający przy Górnicy Klubie Sportowym Naprzód-23 Rydułtowy. Dzięki ich staraniom oraz decyzji Rady Miasta Rydułtowy, stadion oficjalnie otrzymał imię Alojzego Musioła.

Turniej i towarzysząca mu uroczystość stanowiły wyraz uznania dla dorobku patrona, a także okazję do integracji lokalnej społeczności wokół wspólnej pasji, jaką jest sport.





Kolonia Karola - archiwalne zdjęcia



Premierowe zawody strzeleckie w Rydułtowach – rozegrano turniej o Puchar Burmistrza

W Rydułtowach odbyły się pierwsze oficjalne zawody strzeleckie o Puchar Burmistrza Miasta. Turniej zorganizowano na nowo otwartej strzelnicy, która zadebiutowała jako miejsce rywalizacji sportowej.

Zawody rozpoczęły się 13 września o godz. 9:00. W wydarzeniu wzięli udział pasjonaci strzelectwa, prezentując wysokie umiejętności i duże zaangażowanie. Rywalizacja przebiegała w atmosferze zdrowej konkurencji i sportowych emocji, przyciągając uczestników i widzów zainteresowanych nową formą aktywności w mieście.

Organizatorzy podkreślają, że impreza miała szczególny charakter – była nie tylko sportowym wyzwaniem, ale także symbolicznym początkiem funkcjonowania obiektu. Inicjatywa cieszyła się dużym zainteresowaniem, a sukces pierwszej edycji zapowiada kolejne wydarzenia tego typu.

Podziękowania skierowano do wszystkich uczestników, zwycięzców oraz osób zaangażowanych w przygotowanie zawodów. Dokumentację fotograficzną wydarzenia wykonała Angelika Czyżyk.



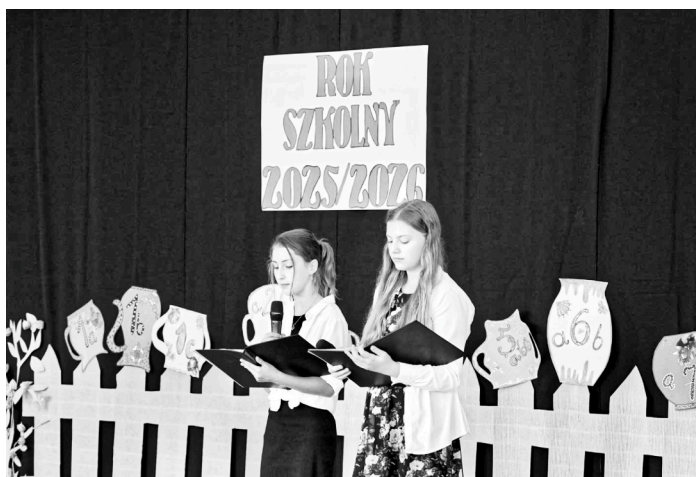
Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego w rydułtowskich podstawówkach

1 września w szkołach podstawowych w Rydułtowach odbyły się oficjalne inauguracje nowego roku szkolnego. Po wakacyjnej przerwie uczniowie powrócili do szkolnych ławek, rozpoczynając kolejny etap edukacyjnej drogi.

W uroczystościach wzięli udział dyrektorzy placówek, nauczyciele, przedstawiciele lokalnych władz oraz rodzice. Wszyscy zgromadzeni życzyli uczniom wytrwałości, sukcesów oraz pomyślności w realizacji wyznaczonych celów. Szczególne słowa wsparcia i otuchy skierowano do uczniów klas pierwszych, dla których był to pierwszy dzień w nowym środowisku.

Nowy rok szkolny zainauguowały: Szkoła Podstawowa nr 1 im. Karola Miarki, Szkoła Podstawowa nr 2, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Arki Bożka oraz Szkoła Podstawowa nr 4, wcześniej funkcjonująca jako Gimnazjum nr 1.

Wszystkim uczniom oraz nauczycielom życzone pomyślnego roku szkolnego – bogatego w odkrycia, radość z nauki i rozwój osobisty.



Nowy dom seniora w Rydułtowach. Dawna pediatria zyskała nowe życie

W budynku, który niegdyś służył leczeniu dzieci, otwarto Dom Seniora – nową placówkę opiekuńczo-rehabilitacyjną w Rydułtowach. Obiekt, pusty od grudnia 2022 roku, zyskał nowego gospodarza i został przekształcony w miejsce dedykowane osobom starszym.

Placówkę prowadzi spółka, której współzałożycielem jest Piotr Sobala, lekarz oddziału wewnętrzno-geriatrycznego w szpitalu w Wodzisławiu Śląskim. Jak podkreśla, Dom Seniora zapewni mieszkańcom całodobową opiekę medyczną i pielęgniarstwa, rehabilitację oraz wyjazdy plenerowe. Do dyspozycji seniorów oddano jedno-, dwu- i trzyosobowe pokoje, świetlicę oraz pełne wyżywienie.

Dom Seniora może przyjąć 34 osoby. Oprócz pobytu stałego, przewidziano również możliwość pobytu dziennego lub czasowego. W trakcie uroczystego otwarcia przedstawiciele Towarzystwa Miłośników Rydułtów, Alicja Kołodziej i Henryk Machnik, podkreślali, że budynek dawnego szpitala od dawna był wskazywany jako idealne miejsce dla tego typu inicjatywy.

Zadowolenia z uruchomienia placówki nie krył Arkadiusz Skowron, etatowy członek zarządu powiatu wodzisławskiego. W jego ocenie nowy dom seniora wpisuje się w politykę państwa dotyczącą opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Jak zaznaczył, infrastruktura dostępna na terenie rydułtowskiego kompleksu szpitalnego, w tym oddział rehabilitacyjny i opieka długoterminowa, tworzy spójną i komplementarną ofertę.

Dom Seniora będzie funkcjonował co najmniej przez pięć lat – na taki okres podpisano umowę między powiatem wodzisławskim a prywatnym operatorem placówki.



„Klika Machnika” – 21 lat działalności męskiego zespołu regionalnego

Męski zespół regionalny „Klika Machnika”, działający w ramach Towarzystwa Miłośników Rydułtów, funkcjonuje nieprzerwanie od 21 lat. W obecnych strojach występuje od 18 lat. Przez kilka lat, pod wspólnym kierownictwem śp. Czesława Reznera, zespół występował razem z zespołem „Rzuchowianki”.

Założycielem zespołu jest Henryk Machnik, od którego nazwiska pochodzi nazwa zespołu – spontanicznie

wykrzyczana przez chorego, byłego członka zespołu, zaskoczonego obecnością zespołu na uroczystości, na którą również przybył. Nazwa spodobała się członkom zespołu i została przyjęta.

Skład zespołu oczywiście zmieniał się przez lata – w sumie przewinęło się przez niego 37 śpiewaków i muzyków. Obecnie, od kilku lat, oprawę muzyczną zespołu zapewniają akordeonista i pianista Henryk Sosna oraz gitarzysta Jerzy Adamczyk. Na kilku imprezach – m.in. w Raciborzu i Rzuchowie – pana Sosnę zastępował akordeonista z Łańca, pan Henryk Gaszka.

Repertuar zespołu obejmuje kilkadziesiąt pieśni. „Klika Machnika” jest gospodarzem wielu imprez kulturalnych, łącząc śpiew z elementami kabaretowymi, pokazami i innymi atrakcjami. Zespół występował niemal we wszystkich gminach powiatów wodzisławskiego, rybnickiego i raciborskiego, a także w audycjach telewizyjnych TVT, TVS i TVP3.

Obecny skład zespołu tworzą:

Jerzy Adamczyk, Jerzy Drobny, Stanisław Dziwoki, Grzegorz Dymter, Józef Grzenkowicz, Roman Gunia, Jerzy Jankowski, Jerzy Latoń, Henryk Machnik, Jan Machnik, Henryk Mańka, Jerzy Majer, Stanisław Płoński, Kazimierz Rogala, Henryk Sosna, Stanisław Tężycki, Tadeusz Wojaczek, Stefan Zieleźny.

Choć wielu z nas zalicza się już do tzw. „dinozaurów”, nadal aktywnie uczestniczymy w próbach i występach, składając deklarację, że będziemy trwać tak długo, jak długo widzowie będą chcieli nas oglądać i słuchać.

Występ na Zamku Piastowskim w Raciborzu 24 sierpnia był dla „Kliki Machnika” niezwykle wyróżnieniem. Czuliśmy dumę, widząc tak licznie przybyłych Rydułtowików, w tym władze miasta: Burmistrza Marcina Połomskiego, Zastępcę Burmistrza Mariolę Bolisęgę oraz Zastępcę Przewodniczącej Rady Miasta Barbarę Wojciechowską z rodziną.

Mieliśmy również niemały wkład w organizację tej bardzo udanej imprezy – zaprosiliśmy znakomite zespoły „Kokoszyczanki” i „Rzuchowianki” oraz kapitalną gawędziarkę śląską, panią Annę Starzyczny-Procek. Uczestnicy nie mogli się nudzić – były tańce raciborskich zespołów, pokazy mody, czeska kapela i świetna prowadząca, pani Aldona Krupa, która z humorem prowadziła wywiady o śląskich tradycjach w gwarze śląskiej, czeskiej i polskiej.

Nie zabrakło kulinarnych stoisk, dopisała pogoda, organizacja była bez zarzutu, a publiczność – liczna i żywiołowa. Za wszystko to składamy serdeczne podziękowania całemu personelowi Zamku Piastowskiego, z dyrektorem panem Grzegorzem Wawocnym na czele.

Jerzy Drobny, Henryk Machnik

Historia Śląska – kalendarium (cd)

- 1742 r. – Śląsk austriacki administracyjnie wchodzi w skład guberni morawsko-śląskiej ze stolicą w Brnie.
- 1760 r. – Wojska austriackie i rosyjskie podejmują działania ofensywne na Śląsku.
- 1762 r. – Po objęciu tronu carskiego przez Piotra III Rosja wycofuje się z konfliktu z Prusami. Fryderyk II zwycięża Austriaków pod Burkatowem.
- 1763 r. – Prusy i Austria zawierają pokój w Hubertzburgu. Prusy zachowują ziemie śląskie zdobyte w 1740 r.
- 1764 r. – Fryderyk II zakazuje Ślązakom pielgrzymek do Częstochowy.
- 1769 r. – Powstaje Wyższy Urząd Górniczy dla Śląska, nadzorujący górnictwo i państwowe inwestycje przemysłowe w regionie.
- 1773 r. – Dekret Fryderyka II regulujący zakładanie na Górnym Śląsku kolonii z niemieckimi osadnikami (tzw. kolonie fryderycjańskie).
- 1779 r. – Hrabia Fryderyk Wilhelm von Reden obejmuje dykcję Wyższego Urzędu Górniczego, wprowadzając w życie plan industrializacji Śląska.
- 1788 r. – W kopalni „Friedrich” w Strzybnicy pod Tarnowskimi Górami rusza pierwsza na kontynencie europejskim maszyna parowa.
- 1795 r. – Po trzecim rozbiore Polski Prusy zagarniają powiaty siewierski i pilicki, tworząc tzw. Nowy Śląsk, który wchodzi w skład prowincji śląskiej.
- 1798 r. – W gliwickiej Hucie Królewskiej zostaje uruchomiony pierwszy na kontynencie europejskim wielki piec opalany koksem.
- 1800–1812 r. – Budowa Kanału Kłodnickiego, służącego do spławu węgla.
- 1803 r. – Władze pruskie otwierają szkołę górniczą w Tarnowskich Górach oraz szkołę hutniczą w Królewskiej Hucie.
- 1806 r. – Na Śląsk wkraczają wojska napoleońskie.
- 1807 r. – Król pruski Fryderyk Wilhelm III znosi poddaństwo osobiste chłopów.
- 1807 r. – Na mocy traktatu granicznego w Elblągu Nowy Śląsk zostaje przyłączony do Księstwa Warszawskiego.

(ciąg dalszy w kolejnym numerze „Kluki”)

Kolonia Karola - archiwalne zdjęcia (cd)



Wyjątki z „Fycoka” śp. Rudolfa Pacioka

(wymienione niżej osoby to byli mieszkańcy Krzyżkowic, Pszowa i Rydułtów, którzy pracowali na kopalni „Anna”)

Wyjątek z książki

A, tyń pilot i motory z „Anny” – to inkszego kalibru wicmany. Zarozki po wojnie dostali my tyż w Pszowie pamjontka od Rusów. Pomnik. Był nim fliger, odrzutowiec myśliwski – MIG 15, albo 19 się nazywoł. Stoł na betonowym podwyższyniu – oblywany dyszczym, suszony na słońcu, obsrywany przez ptoki, ale herny – jakby za chwila uzaś mioł wystartować w niebo i gonić Messerschmitty.

Roz tyż Hubert M. z ferajną postanowjyli se trocha przewietrzyć. Wdropali się na tyń fliger. Hubert wloz do kabiny i udowoł pilota. Reszta ferajny zajyna miejsca na skrzydłach i udowała motory. Jak na kierymś skrzydło za słabo bronzeli, to Hubert polywoł im z półlitrówki i kozoł bronzecć głośnij.

I choć nie brali kursu na posterunek milicyji, to – nie trwało długo, a już ich mieli. Starszy rangą milicyjok kozoł natychmiast londować. Pilot Hubert wrzeszczoł:

– Ni mogą, bo lotnisko je zajęte!

W końcu tyń starszy rangą milicyjok doł Hubertowi pozwołyni na londowani, a jak się uzaś znejdli na ziymy, to się zaczyno pisanie raportu. Pilot padoł:

– Lecieli my do Rzymu, ale zabrakło w baku paliwa, a motory były słabe, bo paliwo Rusy przepier...li.

Za pora dni było kolegium. W orzyczyniu stoło:

„Pilot płaci 2 tysiące, a motory po tysiąc”.

Dopisek: Jednym z tych, co udowoł prawy motor, był szanowany mieszkaniec Rydułtów (L.T.), który lubił dobre towarzystwo i dowcipy.

Wydarzenia

- 24 sierpnia odbył się kolejny nocny „Ogólnopolski Bieg Uliczny w Rydułtówach o Puchar Burmistrza Miasta Rydułtów”. W biegu na 5 km zwyciężył Kimaiyo Shedrackkiptoo, drugie miejsce zajęł Cyprian Grzelka, trzecie – Paweł Wójcik. W kategorii kobiet: 1. miejsce – Jebet Valentine, 2. – Joanna Griman, 3. – Karolina Kowol. Na dystansie 10 km: 1. miejsce – Reinard Kitur, 2. – Mariusz Ściebura, 3. – Mateusz Wolnik. Wśród kobiet: 1. miejsce – Ruthnundu Mbothe, 2. – Katarzyna Parzych, 3. – Myroslava Vircherenko.
- Urząd Miasta ogłosił otwarty konkurs ofert „Przygotowanie i przeprowadzenie pierwszego Rydułtowskiego Panelu Obywatelskiego – Jak zagospodarować pokopalniane tereny, by służyły wszystkim mieszkańcom?”, który będzie realizowany w latach 2025–2026. Warto zapoznać się ze szczegółami tej oferty.
- Trwają roboty modernizacyjne dworca kolejowego oraz jego otoczenia. Ponieważ wciąż pojawiają się uwagi o braku toalety, informujemy, że istnieje możliwość skorzystania z WC mieszczącego się przy strzelnicy (dawna szkolna sztolnia). Skoro już mowa o otwartej strzelnicy, przypominamy, że 13 września odbędzie się tam turniej strzelecki o „Puchar Burmistrza Miasta Rydułtów”.
- Tego samego dnia odbędzie się otwarcie odcinka Drogi Regionalnej. W pobliżu wiaduktu przy ul. Wodzisławskiej zaplanowano atrakcyjne imprezy sportowe z licznymi nagrodami, poprzedzające oficjalne otwarcie trasy.
- 10 września na terenie rydułtowskiego szpitala odbyło się otwarcie Domu Pomocy Społecznej prowadzonego przez dr. Sobalę. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz miasta i powiatu, lekarze oraz media. „Dom Seniora Zacisze Złotych Lat” mieści się w dawnych pomieszczeniach oddziału dziecięcego, co pokazuje realia naszych czasów – przybywa seniorów, a rodzi się coraz mniej dzieci. Dom oferuje 38 miejsc

w pokojach jedno-, dwu- i trzyosobowych. Do dyspozycji mieszkańców są świetlice, łazienki, pralnie oraz opieka pielęgniarska i lekarska. Koszt pobytu wynosi około 7000 zł miesięcznie. Wbrew krążącym plotkom – nadal są wolne miejsca i zainteresowane rodziny mogą się zgłaszać. Uruchomienie tego ośrodka jest zapowiedzią dalszego zagospodarowania kolejnych obiektów.

- 7 września, na zaproszenie zespołu „Dziergowiczanki”, nasz męski zespół „Klika Machnika” wziął udział w dożynkach parafialnych w Dziergowicach. Zostaliśmy mile zaskoczeni gorącym przyjęciem, wysoką frekwencją oraz żywą reakcją publiczności. Brawo dla organizatorów! Dopisała też pogoda, więc ten wyjazd z pewnością na długo pozostanie w pamięci zespołu.
- Trwają kontrowersje pomiędzy częścią radnych a Burmistrzem w sprawie planowanej przez wodzisławskie PWiK inwestycji w rejonie rydułtowskiej oczyszczalni – punktu zrzutu ścieków. Niestety, każda „śmierdząca” inwestycja wywołuje poruszenie wśród okolicznych mieszkańców i trudno przewidzieć, jaki będzie finał tej problematycznej sprawy.

Roman Gunia, Henryk Machnik

O zdrowiu

Zespół SIBO: przyczyny, objawy i metody leczenia

Zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, znany jako SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth), to zaburzenie, którego mechanizmy nie zostały jeszcze w pełni poznane. Wiadomo jednak, że u zdrowego człowieka obecność bakterii w jelicie cienkim jest ograniczona ze względu na bliskość żołądka, działanie jego soków trawiennych oraz enzymów trzustkowych. Przekroczenie tej fizjologicznej granicy i nadmierny rozrost bakterii może prowadzić do szeregu objawów i powikłań.

Przyczyny zaburzenia

- Do rozwoju SIBO dochodzi na skutek nieprawidłowości funkcjonalnych lub anatomicznych w obrębie układu pokarmowego. Wśród głównych przyczyn wskazuje się między innymi:
- zaburzenia trawienia i niedostateczne wydzielanie soków żołądkowych,
- stosowanie leków hamujących produkcję kwasu solnego, zwłaszcza inhibitorów pompy protonowej,

zaburzenia pracy tzw. wędrującego kompleksu mioelektrycznego (MMC), odpowiadającego za oczyszczanie jelit,

- nieszczelność bariery jelitowej,
- zaburzenia odporności, w tym niedobór przeciwciał IgA,
- nieprawidłowa praca lub budowa zastawki krętniczokątniczej,
- choroby współistniejące, takie jak zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna czy niedożywienie.

Objawy kliniczne

SIBO cechuje się mało charakterystycznymi objawami, co często prowadzi do błędnych diagnoz. Najczęściej występują: wzdęcia, gazy, uczucie pełności, bóle brzucha, biegunki lub zaparcia, zaburzenia łaknienia, utrata masy ciała, osłabienie, wysypki, obrzęki oraz niedokrwistość związana z niedoborami witamin i minerałów. U niektórych pacjentów obserwuje się również objawy psychiczne, takie jak lęk, depresja i niepokój.

Diagnostyka SIBO

Podstawowym narzędziem diagnostycznym jest wodorowy test oddechowy, polegający na pomiarze stężenia wodoru i metanu w wydychanym powietrzu po podaniu roztworu laktulozy lub glukozy. Test trwa około trzech godzin i wykonuje się go na czczo. Alternatywnie dostępne są bardziej precyzyjne metody, takie jak inwazyjne badania mikrobiologiczne treści jelitowej oraz techniki obrazowe pozwalające na ocenę struktury jelit.

Leczenie i dieta

- Terapia SIBO jest złożona i obejmuje:
- leczenie przyczynowe, ukierunkowane na pierwotne zaburzenia,
- antybiotykoterapię celowaną, eliminującą konkretne szczepy bakterii,
- interwencje chirurgiczne w przypadku wad anatomicznych,
- wsparcie dietetyczne i suplementację.

Zalecane są diety eliminacyjne, takie jak SCD (Specific Carbohydrate Diet) i GAPS (Gut and Psychology Syndrome Diet), oparte na ograniczeniu węglowodanów złożonych. W razie potrzeby stosuje się suplementy witaminowe i preparaty zawierające odpowiednie szczepy bakterii. Należy jednak zachować ostrożność – w przypadku nadmiernego rozrostu naturalnej flory jelita cienkiego probiotyki mogą pogłębić objawy.

Zespół SIBO wymaga indywidualnego podejścia terapeutycznego, łączącego leczenie farmakologiczne, dietę oraz precyzyjną diagnostykę przyczynową. Choć nadal pozostaje wyzwaniem diagnostycznym i terapeutycznym, rosnąca wiedza na jego temat umożliwi coraz skuteczniejsze postępowanie.

<https://www.medme.pl/choroby/sibo-zespol-rozrostu-bakteryjnego-objawy-i-leczenie,87440.html#>:



Moje rozważania

Czy jestem pod wrażeniem wizyty Prezydenta Nawrockiego w Waszyngtonie? O tak, bo spotkali się dwaj przywódcy, których życiorysy są dość niejasne, a obaj mają bardzo wybujałe ego i są nieobliczalni. Niestety, zagraniczne podróże Nawrockiego jeszcze bardziej pogłębią konflikt z rządem. Kto wygra? Trudno przewidzieć, bo rząd również ma sporo argumentów. Radzę rządzącym, by na przyszły rok ogłosili atrakcyjne granty dla wiejskich klubów, kół gospodyń, OSP i innych organizacji – z pewnością wynik wyborów będzie wtedy po ich myśli. Nie sądziłem, że sędziowie Trybunału Stanu mogą być zadymiarzami, a tak właśnie było – co pokazały nie tylko nasze telewizje. Lato już za nami, zaczął się rok szkolny, w lasach susza, brak grzybów, spadają liście, a drzewa owocowe obrodziły aż nadto – po prostu zwykłe kłopoty, które dotyczą nas niemal co roku. Nawet nie wiemy, kiedy były żniwa, ale wiemy, że już były – bo pola są puste, a kolejne gminy organizują atrakcyjne dożynki. W miastach dużym zainteresowaniem cieszyły się potańcówki na wolnym powietrzu – tak było i w naszym mieście, na Machnikowcu. Nie narzekali też na brak chętnych organizatorzy „Śląskich Biesiad” – zarówno w Zamku Piastowskim w Raciborzu, jak i w Szymocicach. Widać, że w naszym regionie sporo się dzieje – trzeba tylko chcieć ruszyć się z domu. Trudno powiedzieć, ile naszych dzieci i młodzieży wyjechało na wczasy, kolonie czy obozy, ale w wakacje nie było ich zbyt widać w mieście – poza uczestnikami półkolonii i tymi, którzy jeździli na rowerach i hulajnogach (przeważnie elektrycznych). Nie będę marudził o kaskach – i tak wchodzi obowiązek ich noszenia – ale apeluję do rodziców i nauczycieli: przypominajcie dzieciom o zasadach bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych, zakazie używania smartfonów w czasie jazdy oraz o konieczności korzystania z dzwonek przy mijaniu pieszych. Szokuje liczba śmiertelnych wypadków na drogach, przejazdach kolejowych oraz liczba kierowców jeżdżących pod wpływem alkoholu. Co się dzieje? Nie mamy wojny, a niemal codziennie słysząc o kolejnych

ofiarach. Niestety, w naszym mieście nadal nie wszystkie ulice mają kanalizację sanitarną – przykładem są Radoszowy. Nie zwalnia to jednak właściciele posesji z obowiązku opróżniania szamb przez uprawnione firmy, a nie wypompowywania ścieków wieczorem lub nocą, co – niestety – nadal się zdarza. Są jednak i piękne, wzruszające momenty. Wspomnę tu o turnieju piłkarskim na naszym rydułtowskim stadionie, zorganizowanym z okazji nadania mu imienia Alojzego Musioła – zasłużonego sportowca, trenera i nauczyciela. Symbolem tego wydarzenia jest mural z jego sylwetką oraz okolicznościowy napis. Czekamy na relacje naszych mieszkańców z wakacyjnych wypraw – proszę pochwalić się swoimi podróżami po świecie. Mam nadzieję, że pierwszy zrobi to kol. Łukasz Majer, który wraz ze swoją partnerką zwiedził kolejne kraje i ciekawe miejsca, a przez kilka lat był członkiem naszej Redakcji. Towarzystwo Miłośników Rydułtów oczywiście nie przerwało działalności ani na moment. Przyjmujemy zwiedzających na naszych wystawach w Szpitalnych Izbach Pamięci, prezentujemy zbiory sprzętów regionalnych i militariów. Odbывают się próby naszego męskiego zespołu regionalnego, spotkania towarzyskie i robocze członków Redakcji, Zarządu i Komisji Rewizyjnej. Mielśmy również wyjazdy i występy zespołu:

- na Śląskiej Biesiadzie w Zamku Piastowskim w Raciborzu (24 sierpnia),
- na dożynkach w Rzuchowie (30 sierpnia),
- na parafialnych dożynkach w Dziergowicach (7 września),
- oraz na dożynkach w Dzimierzu (30 września).

Wrzesień to również kontynuacja zróżnicowanych działań dla kobiet pod kierunkiem Pani Prezes oraz działań rozliczeniowych dotyczących wpłat 1,5% podatku na rzecz działań pożytku publicznego Towarzystwa Miłośników Rydułtów.

Henryk Machnik

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

**Krystyna Garbas,
Jerzy Majer, Zenon Leks**



Zmieniamy ciepło na dobre

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

Pobierz poradnik i przekonaj się, jakie to proste.

www.20stopni.pl

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

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

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

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



Stara Palmiarnia Mimoza w Rybniku to miejsce z historią.

Dawniej znana jako kultowa Mimoza, dziś wraca w nowej odsłonie.

Serwujemy smaczne dania, desery, napoje w otoczeniu zieleni i niepowtarzalnej atmosfery. Oferujemy organizację imprez okolicznościowych z możliwością noclegu. Łączymy tradycję z nowoczesnością.

Każde wydarzenie z nami nabiera niepowtarzalnego charakteru.

**Kontakt: 32 321 00 77
www.starapalmiarnia.pl**



**Gabinety Specjalistyczne
na ul. Strzelców Bytomskich 9
w Rydułtowach**

służą pomocą tel. +48 691 101 688

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



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