



# KLUKKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 450 / 15 czerwiec 2023

# 30 LAT



# TMR

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







**XXX lat Towarzystwa Miłośników Rydułtów**





## XXX lat TMR

19 tego maja w Rydułtowskim Centrum Kultury odbyła się szczególna uroczystość – XXX lecie Towarzystwa Miłośników Rydułtów, Stowarzyszenia, które powstało w czasie ważnych dla miasta zmian administracyjno-społecznych.

Od trzydziestu lat historia Miasta łączy się z historią Stowarzyszenia Miłośników Rydułtów, któremu początek dali działacze Komitetu Obywatelskiego na rzecz odłączenia Rydułtów od Wodzisławia Śl. Po wyborach Rady Miasta Rydułtowy I kadencji ówcześni działacze zawiązali Komitet założycielski TMR wzorując Statut na podobnych Stowarzyszeniach funkcjonujących w Rybniku i Wodzisławiu z uwzględnieniem szerokiej działalności programowej i działalności gospodarczej. Osobami wiodącymi, które należy wspomnieć byli: Jerzy Jędrośka, Leon Tatura, Jan Swoboda, Krystyna Froncek, Jerzy Kozik. Pierwsze Walne Zebranie TMR odbyło się w dniu 10 marca 1992r. Wybrano wtedy dziewięcioosobowy Zarząd z Kornelią Newy, jako Prezesem. Henryk Machnik został przewodniczącym Komisji Rewizyjnej. Siedziba mieściła się w kinie WAWEL. Całe Stowarzyszenie zrzeszało wówczas 24 osoby. Oficjalnie stowarzyszenie zarejestrowano po ustaleniach statutowych, 13 stycznia 1993r. W roku 1994wybrano nowego Prezesa, którym został Henryk Machnik pełniący tą funkcję nieprzerwanie do dziś. Początki działalności Stowarzyszenia były odpowiedzią na potrzeby Miasta i naszej społeczności. Tworzyła się nowa tradycja, dbano o aktywizację społeczną, wkraczano wszędzie tam gdzie nie wystarczyły działania stricte administracyjne, a było potrzebne wsparcie społeczne.

Działania Stowarzyszenia pomagały aktywizować mieszkańców, integrowały pokolenia i tworzyły nowe miejskie tradycje. Przyczyniły się też do zacieśniania kontaktów z sąsiednimi gminami poprzez wspólne imprezy i koncerty. Szczególną formą dokumentacji działań TMRu jest nasza gazeta „KLUKA”, która towarzyszy rydułtowikom od kwietnia 1994 roku opisując rozwój miasta, wszystkie zachodzące zmiany i działania na rzecz społeczności.

Obchody jubileuszu XXX lecia przygotowano bardzo starannie zarówno od strony artystycznej, jak i formalnej. Zaszczyciło nas wielu znakomitych gości; Posłowie – Gabriela Lenartowicz, Krzysztof Gadowski, Michał Woś, Adam Gawęda i Marek Krząkała, Członek Zarządu Powiatu Wodzisławskiego, była Burmistrz Miasta Rydułtowy i pierwsza Prezes Towarzystwa Miłośników Rydułtów Kornelia Newy, Burmistrz Miasta Rydułtowy Marcin Połomski, zastępca Burmistrza Mariola Bolisęga, przedstawiciele władz gmin Lyski i

Kornowac, szefowie zaprzyjaźnionych firm z Rydułtów i okolicy, przedstawiciele kopalni Rydułtowy, delegacje zaprzyjaźnionych stowarzyszeń i zespołów artystycznych, przedstawiciele rydułtowskiej oświaty, nasi członkowie oraz wiele związanych z TMRem osób z miasta i sąsiednich gmin.

Całość uroczystości poprowadziły panie Alicja Kołodziej i Janina Chlebek-Turek. Przypomniano historię i działania Stowarzyszenia, jego zasługi dla miasta i społeczeństwa. Podkreślono rolę TMRu w aktywizacji społecznej w najróżniejszych dziedzinach, od artystycznej, integracyjnej, ekologicznej po konsultacje społeczne w ważnych dla społeczności tematach. Na scenie wystąpiły zaproszone zespoły reprezentujące wszystkie pokolenia: przedszkolaki z Publicznego Przedszkola Nr 4, „School Team” z Szkoły Podstawowej Nr1, „Freaskis Crew” z RCK, „Czelodka” ze Szkoły Podstawowej Nr 2, kabaret „Ciaproki”, „Dzimierzanki”, „Kokoszyczanki” i „Nasza Klika”. Wszyscy obecni goście gromkimi brawami docenili wspaniałe prezentacje artystyczne.

W czasie przerw pomiędzy występami wręczono podziękowania wszystkim sponsorom i przyjaciołom Stowarzyszenia, a są to:

- Władze Miasta Rydułtowy i władze Powiatu Wodzisławskiego
- „Ciepłownia Rydułtowy” – Prezes Andrzej Wycisk
- NZOS Rydułtowy – dr Bożena Konieczny-Freund
- Dyrekcja i pracownicy Powiatowego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej W Rydułtowach i Wodzisławiu Śląskim i cały Zarząd Powiatu Wodzisławskiego
- Dyrekcja i pracownicy RCK FENIKS – Katarzyna Chwałek-Bednarczyk
- Orkiestra z Janem Wojaczkim na czele
- Wszyscy Dyrektorzy KWK „Rydułtowy”
- Firma Budowlana PIŁA
- SM ROW I SM Orłowiec
- Firma p. Rity Pielczyk
- państwo Bogumiła i Krzysztof Jędrośka

Minutą ciszy uczczono pamięć tych, którzy odeszli na wieczny spoczynek, a zapisali się złotymi zgłoskami na kartach trzydziestoletniej działalności TMRu. Słowa podziękowań skierowano również do wszystkich byłych i aktualnych redakcji gazety „Kluka”, najaktywniejszych członkiń i członków TMR oraz członków „Naszej Kliki” reprezentujących nasze miasto w gminach powiatów: wodzisławskiego, rybnickiego i raciborskiego.

Prezes TMR, Henryk Machnik przyjął wiele gratulacji i ciepłych słów od przyjaciół i wszystkich gości, a najgłośniej pobrzmiwały głosy podziękowań składanych dla NIEGO, bo to ON od 29 lat nieprzerwanie jest kołem napędowym działań i zamierzeń Stowarzyszenia, sercem i mózgiem

wszystkiego co się dzieje, spoiwem dla wszystkich członków.

Przez szeregi TMRu przewinęło się 364 osoby. Ze Stowarzyszenia wywodzi się kilku rydułtowskich burmistrzów: Zbigniew Seemann, Leon Tatura, Alfred Sikora, Kornelia Newy i Marcin Połomski oraz dwu posłów Andrzej Zając i Henryk Hajduk – jesteśmy z tego dumni.

Stowarzyszenie bardzo dziękuje wszystkim obecnym na uroczystości jubileuszowej, kłania się nisko społeczeństwu Rydułtów i dziękuje za wsparcie. Bez mieszkańców nic nie miałyby sensu, Wasza obecność i udział w każdym działaniu dodaje skrzydeł. Dziękujemy.





## IX edycja Konkursu Pieśni Chóralnej im. Czesława Prudla w Lyskach

W dniu 4 czerwca 2023 r. w Lyskach odbyła się kolejna IX edycja Konkursu Pieśni Chóralnej im. Czesława Prudla w Lyskach.

W konkursie zaprezentowało się 5 chórów. Umiejętności zostały ocenione przez Jury Konkursu w składzie: prof. dr hab. Jacek Glenc, prof. dr hab. Joanna Glenc, dr hab. Krystyna Lubos, mgr Łucja Stawarska i mgr Waław Mickiewicz. W tegorocznym konkursie Laureatem Grand Prix został Chór mieszany „INSIEME” z Krakowa pod dyrekcją Pani Moniki Bachowskiej. Ponadto prowadząca chór Pani Monika Bachowska została uhonorowana tytułem Najlepszego Dyrygenta Konkursu.

W kategorii Chóry Mieszane I miejsce zdobył Chór CANTEMUS z Pszczyzny pod dyrekcją Pani Mai Białas-Drzewieckiej, decyzją Jury II miejsce nie zostało przyznane żadnemu z Chórów, III miejsce natomiast ex aequo zdobył Chór „ZORZA” z Gminy Wyry oraz „LUTNIA” z Pszczyzny pod dyrekcją Pani Lilianny Czajkowskiej.

W kategorii Chóry Dziecięce i Młodzieżowe I miejsce zdobył Chór „PIANO FORTE” z Radostowic pod dyrekcją Pani Katarzyny Machnik.

Nagrodą za najlepiej wykonany utwór Patrona Konkursu Pana Norberta Prudla uhonorowany został Chór „INSIEME” z Krakowa pod dyrekcją Pani Moniki Bachowskiej za utwór WCIĄŻ WIELBIMY SWEGO PANA.

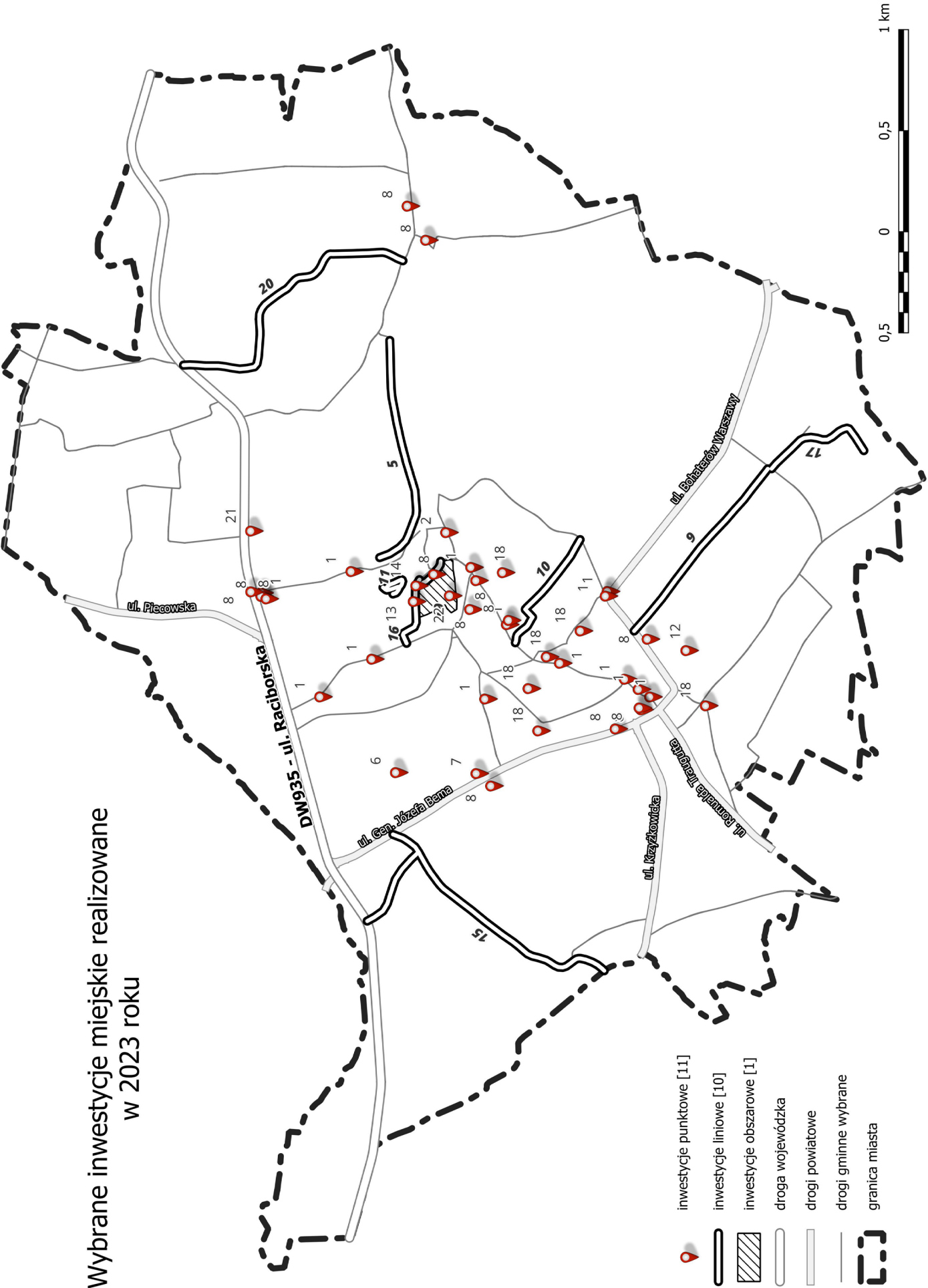
Podczas oczekiwania na wyniki, zebrani goście oraz członkowie chórów wysłuchali wyjątkowego koncertu zwycięzcy zeszłorocznej edycji – Akademickiego Chóru Uniwersytetu Łódzkiego, którego dyrygentem jest Pani Aleksandra Ryłko-Sutowicz. Wysep tak jak w zeszłym roku był na najwyższym poziomie, cieszymy się że mogliśmy ponownie gościć jego uczestników.

Serdecznie dziękujemy uczestnikom, Jury, sponsorowi wydarzenia Operatorowi Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A. oraz wszystkim zaangażowanym w organizację tego wydarzenia. Jednocześnie zapraszamy Państwa za rok, na jubileuszową X edycję naszego konkursu!





Wybrane inwestycje miejskie realizowane  
w 2023 roku





## spis inwestycji wg oznaczeń na mapie (str 6)

1. Oznaczenie wybranych 13 przejść dla pieszych dla osób słabowidzących
2. Poprawa atrakcyjności głównego traktu handlowego miasta poprzez budowę parku kieszonkowego przy ul. Ofiar Terroru - opracowanie dokumentacji projektowej
3. Przebudowa dojścia do toalet na ROSIE - opracowanie dokumentacji projektowej
4. Przebudowa drogi – budowa odwodnienia ul. Benedykta
5. Woda-nasze-bogactwo budowa zbiornika retencyjnego przy ul. Obywatelskiej wraz z utworzeniem parku edukacyjnego - opracowanie dokumentacji projektowej
6. Wykonanie kompleksowego zewnętrznego toru przeszkód na stadionie miejskim "Naprzód" w ramach budżetu obywatelskiego
7. Poprawa efektywności energetycznej budynku komunalnego - Osiedle Karola 21 w Rydułtowach
8. Poprawa efektywności energetycznej w mieszkalnych budynkach komunalnych w Rydułtowach
9. Modernizacja ul. Nowej
10. Budowa drogi łączącej ul. Kazimierza Przerwy-Tetmajera z ul. Skalną wraz z przebudową ul. Skalnej w Rydułtowach
11. Modernizacja drogi Osiedle Orłowiec nr 76-94
12. Oświetlenie ul. Spokojna
13. Adaptacja sztolni ćwiczebnej na strzelnicę sportową
14. Budowa centrum przesiadkowego przy ul. Ofiar Terroru 91 w Rydułtowach
15. Budowa drogi łączącej ul. Raciborską z ul. Gajową wraz z modernizacją ul. Gajowej
16. Zagospodarowanie terenów przemysłowych w rejonie byłego szybu LEON III pod budowę osiedla mieszkaniowego
17. Budowa ulicy Nowej na odcinku od ul. Orłowskiej do ul. Strefa Gospodarcza - opracowanie dokumentacji projektowej
18. Budowa zabezpieczeń przeciwpowodziowych na terenie Miasta Rydułtowy
19. Przystosowanie pogórniczego terenu LEON III pod rozwój przedsiębiorczości w Rydułtowach
20. Modernizacja ul. Bolesława Krzywoustego - opracowanie dokumentacji projektowej
21. Poprawa infrastruktury komunikacyjnej dla potrzeb Szkoły Podstawowej Nr 2 z oddziałami przedszkolnymi w Rydułtowach
22. Zagospodarowanie budynku przemysłowego na terenie pogórniczym LEON III w Rydułtowach

## Dzień Dziecka w Rydułtowach



### Zabawa od samego rana !!!

Nasi najmłodszy, czyli dzieciaki z rydułtowskich przedszkoli bawili się i grali w najlepsze na orlikach.

Co jeszcze z okazji DNIA DZIECKA działo się w mieście? Po południu wystartował dzień dziecka na RAFIE organizowany przez Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Rydułtowach i Spółdzielnię Mieszkaniową Orłowiec. Także na sportowo można było spędzić popołudnie na orliku przy ul. Mickiewicza 33 !!!



## Wele byfyju

### Jakie sezonowe warzywa i owoce kupować w czerwcu?

Czerwiec to miesiąc, w którym pojawiają się pierwsze warzywa z gruntu oraz smaczne owoce. To zdrowe i pełne wartości odżywczych produkty, które doskonale sprawdzają się na surowo oraz jako dodatek do wypieków lub innych potraw. Poznaj listę sezonowych warzyw i owoców, jakie warto wybrać u progę lata.

### Warzywa w czerwcu i ich bogaty wybór

Sezonowe warzywa, jak i owoce to sprawdzony produkt. Warzywa w czerwcu są nie tylko smaczne, ale i pełne witamin. Zatem, które z nich warto wybrać? Lista interesujących produktów staje się coraz dłuższa, w porównaniu do wcześniejszych miesięcy, gdyż pojawia się na niej między innymi: zielona cebulka, młody kalafior, sałata zielona, rukola, szczypiorek, rabarbar, szparagi, rzodkiewka, koperek, zielona pietruszka, szpinak, młoda marchew, młode brokuły, botwinka, kalarepa oraz młoda kapusta.

Produkty te zwracają uwagę nie tylko smakiem i ilością składników odżywczych, ale również barwą oraz strukturą. Pozwala to przygotować w kuchni wiele ciekawych potraw, które są pożywne i pełne aromatu. Chłodniki, świeże sałatki lub delikatne zupy warzywne. Bez wątplenia w czerwcu warto sięgnąć po produkty sezonowe, aby przyrządzić z nich treściwe danie.

### Najsmaczniejsze owoce w czerwcu

Sezonowe owoce w czerwcu to truskawki i czereśnie, które w zależności od odmiany mogą pojawić się już z początkiem miesiąca. Owoce te dla wielu z nas są zapowiedzią zbliżających się wakacji, w czasie których dominuje słoneczna i ciepła aura. Są to idealne warunki dla wzrostu i procesu dojrzewania wspomnianych truskawek i czereśni, które dzięki temu nabierają słodczy i pięknego koloru.

Owoce dostępne w czerwcu najlepiej smakują na surowo. Truskawki warto połączyć z bitą śmietaną lub wykorzystać w trakcie przygotowywania wypieków. Beza z truskawkami, muffinki lub ciasto ucierane to najpopularniejsze propozycje, jeśli chodzi o wykorzystanie tego owocu. Także czereśnie najlepiej smakują w formie surowej, jednak można je także wykorzystać w kuchni. Zupa owocowa z czereśni z domowym makaronem lub ciasto drożdżowe z owocami smakują doskonale.

### Sezonowe warzywa i owoce, a ich wykorzystanie w kuchni

Jakie warzywa i owoce kupować w czerwcu? Jest to miesiąc, kiedy coraz częściej dostępne są młode produkty sezonowe, z których można przygotować wiele smacznych posiłków oraz przetworów.

Warzywa najlepiej sprawdzą się w formie sałatki do dania głównego lub przystawki. Podobnie młoda kapusta i kalafior to doskonały dodatek do obiadu. Produkty te można wykorzystać także w czasie przygotowywania dania jednogarnkowego, mianowicie bigosu z młodej kapusty lub zupy warzywnej. Ciekawą propozycją jest z pewnością botwinka, którą można przygotować na wiele różnych sposobów. Istnieje szereg przepisów, w których można wykorzystać czerwcowe sezonowe warzywa i owoce. Dzięki temu każdy znajdzie odpowiednie połączenie smaków dla siebie.

Warto zachować smak i aromat owoców na dłużej. W tym celu można przygotować konfitury, dżemy oraz kompoty z truskawek, jak i czereśni. To sprawdzony dodatek do naleśników lub gofrów przygotowywanych w okresie jesieni i zimy, kiedy dostęp do świeżych owoców jest mocno ograniczony. Owoce te można także zamrozić. Mrożony owoc to idealny dodatek do koktajlu, domowych wypieków oraz galaretek, które w dość szybki i prosty sposób można przygotować we własnej kuchni. Rozsmakuj się w sezonowych warzywach i owocach, jakie dostępne są w czerwcu

<https://www.winiary.pl/porady/jakie-sezonowe-warzywa-owoce-kupowac-czerwiec/>

## Wycieczka do Ojcowskiego Parku Narodowego

6 czerwca członkowie naszego Towarzystwa pojechali na fantastyczną wyprawę do Ojcowskiego Parku Narodowego. Wycieczka zaczęła się wcześniej rano od wysłuchania prelekcji na temat uzależnienia od alkoholu. Ponieważ temat przedstawiono w interesujący sposób wysłuchaliśmy jej z zainteresowaniem.

Następnie pojechaliśmy pod zamek na Pieskowej Skale. Zwiedziliśmy dziedzińce i komnaty, podeszli pod Maczugę Herkulesa. Nie zabrakło też spaceru do Bramy Krakowskiej. Bardzo ciekawa była Jaskinia Nietoperzowa, jedna z największych jaskiń Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Wycieczkę dokumentowali Grażyna i Roman Gunia oraz Bernadka Oślzły.

Dziękujemy organizatorom Mariuszowi Steblowi, Ali Pawełek i nieobecnemu (niestety) Heńkowi Machnikowi

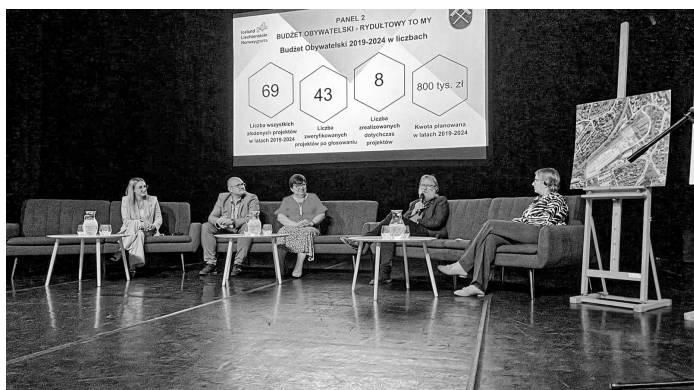
**Joanna Rusok**





## „Rydułtowy to my - Twoje zdanie ma moc”

Podczas konferencji "Rydułtowy to my - Twoje zdanie ma moc" w ramach projektu "W cieniu Szarloty - jak wydobyć potencjał miasta Rydułtowy" z norweskimi przyjaciółmi przedstawiciele Rydułtów rozmawiali o konsultacjach społecznych, budżecie obywatelskim, stowarzyszeniach czy wolontariacie.



## Koncert Mazoretek FENIX w Radlinie



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

**Tadeusz Wojacek, Bożena Majer,  
Erwin Paszenda, Tadeusz Kies, Czesław  
Wojciechowski, Grażyna Gunia,  
Anna Płoński, Krystian Gajda, Anna  
Butwilowska, Józef Grzenkowicz, Brunon  
Konieczny**



## Zebranie sprawozdawczo - wyborcze Towarzystwa Miłośników Rydułtów

W dniu 29 maja 2023 r. w RCK Feniks odbyło się zebranie sprawozdawczo - wyborcze, w którym udział wzięło 52 członków naszego Towarzystwa.

Zebraniu przewodniczyła Kornelia Newy

Podczas tajnego głosowania wyłoniono nowy zarząd Towarzystwa, w skład którego weszli:

- 1/ Henryk Machnik
- 2/ Joanna Rusok
- 3/ Alicja Pawełek
- 4/ Mariusz Stebel
- 5/ Urszula Hajto
- 6/ Grażyna Gunia
- 7/ Grzegorz Krajczok

Komisję rewizyjną stanowią

- 1/ Barbara Pałka
- 2/ Stanisław Płoński
- 3/ Krystyna Garbas

Podjęto uchwałę o nadaniu Henrykowi Machnikowi tytułu Honorowego Prezesa Towarzystwa Miłośników Rydułtów.

Już po oficjalnej części zebrania zaszczycił nas swoją obecnością europoseł Łukasz Kohut, który opowiedział nam po śląsku jak wygląda jego praca w Parlamencie Europejskim.

**Joanna Rusok**





## Co Ty wiesz o Rydułtowach?

Spacery po Rydułtowach z cyklu „Co Ty wiesz o Rydułtowach” – to kolejna inicjatywa Szarlota LAB.

Może nam się wydaje, że o miejscu w którym żyjemy dużo wiemy aż nagle zatrzymujemy się tu i tam, oglądamy zdjęcia bliskich miejsc i nic nie możemy na ich temat powiedzieć. Warto więc wybrać się na wspólny spacer. Na pierwszym, 10 maja, zatrzymując się w co najmniej 10 miejscach „przenosiliśmy się w czasie” lub doświadczaliśmy nowych wrażeń np.: podziwiając odrestaurowane freski prezbiterium, słuchając ks.proboszcza Witolda Psurka opowiadającego m.in. historie witraży, spoglądając na strop kościoła czy dotykając ogromnych dzwonów codziennie z oddali brzmiących. Kiedy zerkasz na godzinę w Twoim elektronicznym urządzeniu czy zastanawiasz się jak wygląda i działa ogromny zegar z 1896r. na kościelnej wieży? Zajrzeliśmy do gestapowskiego więzienia i po kawałku układaliśmy „prawidła” w skórzanych oficerkach, niektórzy próbowali zmieścić się w dawnej ławce szkolnej a innych zachwycił sprzęt multimedialny w sąsiedztwie żaren i starego byfija w Szkole Podstawowej nr1. Z pomocą źródeł przemówiły kamienie nieopodal kościoła. Były i rozterki- to ile już było miejsc lokacji targu? Od kiedy jesteśmy miastem, która część pozostawała rolnicza i gospodarska? To wątpliwości, które towarzyszyły nam idąc ul. Traugutta do pięknej willi dawnego właściciela cegielni Hercera. Zasiadliśmy w progach gościnnej restauracji „Willa” aby pomaszkować i pospominać co też w tych naszych Rydułtowach było i pogodać o tym co My chcemy mieć i tu robić!

Dziękujemy ks.Proboszczowi Witoldowi Psurkowi oraz P.dyr SPnr1 Ilonie Lemiesz za umożliwienie zwiedzenia kościoła i szkoły.

Pomysł wydaje się bardzo trafiony, w pierwszym „spacerze” wzięło udział 30 uczestników prawie w każdym wieku, więc i pytania i zainteresowania były różnorodne. Informacje o kolejnych ukazują się na stronie Facebooka Szarlota LAB. Na następny spacer zapraszamy 15 czerwca o 17.00, obowiązują zapisy przez stronę internetową.

**„Lokalna przewodniczka” Alicja Kołodziej**



## Wszystko o zdrowiu

24 czerwca przypada Dzień Chorych na Osteoporozę. Zajmij się więc profilaktyką tej choroby.

W zapobieganiu osteoporozie najistotniejszymi zagadnieniami są:

- Zążywanie witaminy D
- Odpowiednie spożycie wapnia
- Eliminacja czynników ryzyka osteoporozy
- Zapobieganie upadkom
- Ćwiczenia i aktywny tryb życia

### 1. Zążywanie witaminy D

Witamina D jest absolutnie niezbędna do wchłaniania z jelit wapnia spożytego z pokarmami. Mówi się, że witamina D jest „kluczem do spiżarni z wapniem”. Przy jej braku spożywanie nawet znacznych ilości wapnia jest nieskuteczne. Organizm człowieka produkuje witaminę D w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. Szacuje się, że niezbędne jest ok. 15 minut pełnego nasłonecznienia twarzy i przedramion codziennie, by poziom witaminy D był wystarczający. Niestety, klimat Polski nie należy do najlepszych również w tym względzie. W okresie zimowo – jesiennym przeważają dni bez słońca. Nic też dziwnego, że przeprowadzane badania wykazały u 80% bardzo niski poziom witaminy D u mieszkańców Polski w tym okresie.

Zalecana dawka wit. D wynosi 800-2000j.m. Dawkę profilaktyczną osoby powyżej 60 r.ż. powinny przyjmować przez cały rok, a wszyscy pozostali w okresie jesienno-zimowym

### 2. Odpowiednie spożycie wapnia

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości wapnia z pokarmem jest kluczowym zagadnieniem zapobiegania osteoporozie. Wapń spożywamy z pokarmami, w tym aż w 75% z mlekiem. Tylko ok. 30% wapnia spożywanego w pokarmach wchłania się w jelitach. U osób starszych, jak i w wielu schorzeniach dochodzi do osłabienia wchłaniania wapnia z jelit. Jeżeli brakuje wapnia w pokarmach, organizm utrzymuje właściwy poziom tego pierwiastka we krwi przez resorpcję kości (działanie parathormonu). Wzmóżona resorpcja kości prowadzi właśnie do osteoporozy.

Dzienne zapotrzebowanie na wapń w okresie menopauzy i u osób starszych wynosi ok. 1500 mg. Najwięcej wapnia znajduje się w mleku i jego przetworach, a zwłaszcza w serach żółtych.

U chorych nie tolerujących mleka (nietolerancja laktozy) zalecane są jogurty. Sposobem na uniknięcie dość znacznej ilości tłuszczu i cholesterolu zawartego w żółtym serze jest picie odtłuszczonego mleka. Jeżeli nasza dieta nie pokrywa zapotrzebowania na wapń – niezbędne jest uzupełnienie go odpowiednimi preparatami. Obecnie istnieje ogromna



różnorodność preparatów wapniowych i praktycznie wszystkie dostępne są bez recepty.

### 3. Eliminacja czynników ryzyka osteoporozy

Zapobieganie chorobom polega przede wszystkim na usunięciu przyczyn, które je powodują. Czynniki ryzyka, na które niestety nie mamy wpływu to:

- wiek – pow. 60 lat
- płeć – kobieta
- menopauza
- geny
- Czynniki modyfikowalne to:
- właściwa dieta
- palenie tytoniu
- nadmierne spożycie alkoholu
- schorzenia (zaburzenia hormonalne)
- leki

Niestety wielu z nich, jak cechy genetyczne po naszej matce, nie jesteśmy w stanie wyeliminować, jednak zawsze możemy właściwym postępowaniem ograniczyć ich skutki.

### 4. Zapobieganie upadkom

Upadek jest przyczyną 90 – 100% złamań kości promieniowej i szyjki kości udowej. Każdemu grożą upadki, a z wiekiem stają się one coraz częstsze i coraz bardziej niebezpieczne. Po 60. roku życia upada raz w roku ok. 40% zdrowych osób, a po 80. roku życia 50%. Co 20. upadek kończy się złamaniem. Upadki są jedną z głównych przyczyn inwalidztwa i piątą co do częstości przyczyną zgonów u osób powyżej 75 r.ż.

Upadki wynikają z przyczyn zdrowotnych i środowiskowych. Sprawdź czy nie grozi Ci upadek w domu; najczęstszą przyczyną są: słabe oświetlenie, przeszkody na podłodze, śliskie podłogi, brak dywanika, brak uchwyty w łazience. Uważaj poza domem na: śliskie powierzchnie, nierówne chodniki, śnieg i lód.

Przyczyny zdrowotne upadku: wada wzroku, osłabienie mięśni, zawroty głowy, zaburzenia chodu, zmiany zwyrodnieniowe stawów, zażywanie wielu leków, w tym: uspokajających, nasennych, przeciwdepresyjnych.

Praktyczne rady

Dla zachowania sprawności fizycznej potrzebujesz minimum 30 minut spaceru dziennie, najlepiej Nordic Walking, podczas którego zaangażowanych jest 80% mięśni. Miej zawsze wolne ręce, by w razie upadku „międko” wylądować. Na zakupy weź torbę na ramię lub plecak. Ubierz odpowiednie obuwie, zwłaszcza zimą. Jeśli czujesz się „niepewnie” weź laskę.

### 5. Ćwiczenia i aktywny tryb życia

Głównym celem ćwiczeń w osteoporozie jest zapobieganie upadkom oraz zahamowanie spadku/stymulację wzrostu BMD. Optymalnym rozwiązaniem są ćwiczenia prowadzone przez doświadczonego fizjoterapeutę w ośrodku zapobiegania upadkom, niestety w naszym kraju

są one niedostępne. Ćwiczenia zapobiegające upadkom mają na celu poprawę równowagi i stabilności chodu. Obecnie najlepiej udokumentowaną naukową skuteczność w zapobieganiu upadkom ma system Tai Chi. W wielu doniesieniach wykazano, że pozwala on zmniejszyć ryzyko upadku u osób starszych nawet do 55%. Coraz większą popularność zyskuje program ćwiczeń domowych OTAGO. Program ten największy nacisk kładzie na poprawę reakcji równoważnych, ale zawiera również elementy ćwiczeń oporowych i gibkości. W badaniach wykazano 35% spadek częstości upadków (pacjenci po 65 r.ż.), przy regularnym wykonywaniu tych ćwiczeń. Największe korzyści odnoszą pacjenci, którzy już doznali upadku i seniorzy po 80 r.ż.

W naszych warunkach krajowych można zaproponować instruktaz ćwiczeń przez fizjoterapeutę, które pacjent może sam wykonywać w domu. Ćwiczenia powinny być starannie dobrane do możliwości funkcjonalnych pacjenta, trudne albo średniej trudności, zawsze z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Przyjmuje się, że najlepiej wykonywać je przez 15-20 min. codziennie – łącznie ok 2 h tygodniowo. Przykładowy zestaw 5 prostych ćwiczeń równoważnych (w zależności od stanu pacjenta każde ćwiczenie może być wykonane z asekuracją lub bez)

Stanie w pozycji noga za nogą, ramiona uniesione w bok do wysokości barku – 10 do 30 s (z czasem można wykonywać z zamkniętymi oczami),

Stanie jednoonóż noga lewa i prawa, ramiona uniesione w bok do wysokości barku – po 10 do 30 s (z czasem można wykonywać z zamkniętymi oczami),

Chód w przód i tyłem – 10 kroków do przodu, powrót – 5x, Chód po ósemce – 5x,

Chód „tiptopkami” (palce jednej stopy dotykają pięty drugiej stopą) – 10 kroków do przodu, powrót – 5x,

Warto wspomnieć, że na poprawę stabilności może wpływać również taniec, niosący również wiele walorów społecznych (są na to dowody naukowe).

Wiadomym jest, że na masę kości wpływają ćwiczenia oporowe. Wzrost masy kości łatwo uzyskać u osób młodszych, ale wykazano, że jest to również możliwe u osób starszych. Warunkiem skuteczności ćwiczeń jest ich systematyczne i długotrwałe wykonywanie.

### NORDIC WALKING

Wobec braku zaplecza rehabilitacyjnego, każdemu pacjentowi i pacjentce zalecamy Nordic Walking przez 1 godzinę 2 razy w tygodniu. Wprawdzie nie ma dowodów, że zwiększa on masę kostną, a zmniejsza ryzyko upadku, ale wiadomo, że podnosi ogólną sprawność, ponieważ angażuje 80% naszych mięśni.

<https://osteoporoza.pl/dla-pacjentow/zapobieganie-osteoporozie/#:~:text=Zapobieganie%20osteoporozie%201%201.%20Za%C5%BCywanie%20witaminy%20D%202,upadkom%205%205.%20%C4%86wiczenia%20i%20aktywny%20tryb%20%C5%BCycia>



## Czy jestem pod wrażeniem?

Tak i to z kilku powodów. Po pierwsze z faktu, że tak wielu Posłów odpowiedziało na moje ogólne zaproszenie na naszą „Gałę z okazji XXX lecia TMRu”, które odbyło się w RCK Feniks 19 maja. Uroczystość była zorganizowana w ramach projektu „Obchody XXX lecia TMR” i współfinansowanego w zdecydowanej części ze środków miasta, ale dzięki finansowemu wsparciu przez: Ministra, Michała Wosia za pośrednictwem Nadleśnictwa Rybnik, przez Posłów; Marka Krzakały, Gabrieli Lenartowicz, Krzysztofa Gadowskiego poczęstunek po koncercie był bogaty i obfity, za co wymienionym serdecznie dziękuję. Życzenia też złożył poseł Adam Gawęda. Kolejne wrażenie to ilość złożonych życzeń ze strony samorządowców, organizacji, firm, instytucji, zespołów, oraz ilość „załączników”, które trzeba będzie jakoś „zagospodarować”. Tu szczególnie wyróżniła się delegacja władz miasta z Burmistrzem Marcinem Połomskim i Barbarą Wojciechowską reprezentującą Radę Miasta. Wszystkim, którzy złożyli nam życzenia, oraz którzy przybyli na koncert, składam gorące podziękowania. Równie gorąco dziękuję zespołom, którzy uświetnili swoimi występami naszą gałę, całemu zespołowi programowo-gospodarczemu w osobach; Alicji Kołodziej, Janiny Chlebek-Turek, Róży Machnik, Weroniki Kosowskiej, Anny Płońskiej, Anny Kopiec, Bożeny Majer, Henryka Mańki, Joanny Rusok, Krystyny Garbas, Jerzego Jankowskiego, Stanisława Płońskiego, Bernadety Oślizły, Grażyny i Romana Guniów. Z naszej strony dyplomy - podziękowania za wieloletnią pomoc, współpracę, otrzymało 42 reprezentantów firm, instytucji, organizacji, zespołów artystycznych. Kolejne wrażenie wywarło na mnie Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze odbyte w 10 dni później. Bardzo obawiałem się o kworum, ale 54 osoby na 95 Członków (z tego wielu w poważnym wieku i chorych) to niezły wynik. Zaskoczyło też, że nie było wielkich kłopotów z wyłonieniem kandydatów do Zarządu i Komisji Rewizyjnej z wyjątkiem kandydatury Prezesa ale..... Za to bardzo udała się wizyta Euro -Posła Łukasza Kohuta a o tym świadczy wiele zdjęć na facebooku. Dzień później „Nasza Klika” wzięła udział w wydarzeniu religijnym w Brzeziu na zaproszenie księdza Bogdana i kolegi Waldemara Świerczka. Otóż byliśmy na uroczystej mszy św z udziałem kilku biskupów z okazji procesu kanonizacyjnego zakonnic Dulcisimy. Po mszy odbył się piknik i koncert zespołów regionalnych z naszych powiatów z pieśniami maryjnymi. Nasz zespół zaprezentował nieco inny repertuar ale sądząc z reakcji publiki niewątpliwie się podobał. Czy coś jeszcze mnie zaskoczyło, otóż tak - szybkie zaproszenie dla mnie od Posła Gadowskiego do wyjazdu do Brukseli co spowodowało, że po raz pierwszy nie biorę udziału w wycieczce organizowanej przez nasze Stowarzyszenie, bo terminy się nałożyły a o wycieczce do europarlamentu oczywiście napiszę. Po

moim przyjeździe nasz zespół musi się zabrać ostro do prób bo przed nami występ 18 czerwca w Rzuchowie, 24 czerwca w Lubomi Na Grabówce, a 30 czerwca w Olzie na „Święcie wianków”. Jak widać okazji do występów nie brakuje, natomiast brakuje nowych śpiewaków do zespołu - więc mężczyźni -nie krępujcie się, przychodźcie do nas i zasilcie nasz zespół swoim głosem. Tel 604388354 Próby - każdy wtorek godz 11:00.

**Henryk Machnik**

## Pani Elżbieta świętowała

### 102 urodziny

Kilka dni temu Burmistrz Miasta Marcin Połomski odwiedził panią Elżbietę Januszkę, jubilatkę, która 4 czerwca obchodziła 102 rocznicę urodzin!

Pani Elżbieta jest niezwykle ciepłą, uśmiechniętą osobą, w pełni korzystającą z życia ☺ Jubilatce życzymy dalszych pomyślnych lat życia w zdrowiu, szczęściu i zyczliwości!



## Z pasji do monet...

Towarzystwo Numizmatyczne - Koło Rydułtowy, działające przy Biblioteka Publiczna Miasta Rydułtowy im. H. M. Góreckiego obchodziło swój jubileusz 40-lecia. Życzenia i pamiątkowe monety przekazali Burmistrz Miasta Rydułtowy Marcin Połomski oraz zastępca Burmistrza Miasta Mariola Bolisęga. Życzenia przekazała również Pani Senator RP Ewa Gawęda oraz Pani Kornelia Newy - Członek Zarządu Powiatu Wodzisławskiego.





### Moje rozważania

Pisząc co miesiąc zapewne powtarzam niektóre fakty i przemyślenia – to chyba mała skleroza, lecz myślę, że czasem trzeba o niektórych sprawach mówić kilkakrotnie. Jedną z takich spraw jest wojna w Ukrainie i bezprecedensowe zaangażowanie naszego kraju w pomoc wojskową i skala niezwykle kosztownych zbrojeń w naszym kraju, która w moim przekonaniu w niewielkim stopniu poprawia nasze bezpieczeństwo. Tylko stworzenie potężnej międzynarodowej armii w ramach NATO daje gwarancję odstraszania. Utrzymanie zaś takiej potężnej armii przez Polskę po wojnie w Ukrainie pograży nasz kraj w długach, który już dziś jest ogromny. Z kolei o praworządności w naszym kraju normalni prawnicy mają wyrobione zdanie, ale niestety dla doraźnych korzyści politycznych (czytaj - wygranie wyborów) rządzący łamią bezczelnie zapisy Konstytucji, bo wiedzą, że jak wygrają wybory to nikt ich nie ukaże. A zagrożenie w ogóle dla życia nie brakuje o czym świadczą zmiany klimatyczne, przeludnienie ziemi a do tego niepokojące sygnały o budzących się ogromnych wulkanach na Sumatrze, Antarktydzie, Europie, Afryce, co zagraża życiu na naszej planecie a tymczasem pół świata wydaje miliardy dolarów na zbrojenia i zabijanie. To droga do samozagłady. Tu zgadzam się z wypowiedzią Trampa, że USA może przerwać tę wojnę w 24 godziny – więc czemu obecny Prezydent tego nie robi? Frazesy na temat demokracji, obronie wolności, praw człowieka nic nie znaczą w obliczu zagrożenia dla życia całej ludzkości. Drobne działania ochronne w tym kierunku przez poszczególne kraje niewiele zmieniają bo druga część łamie porozumienia bez skrępowań. Nie rozumiem wypowiedzi o całkowitym odchodzeniu od węgla i gazu, więc co z piecami V generacji, z sieciami gazowymi – co ma w krótkiej perspektywie to zastąpić. A co z walką o czyste wody w rzekach, o wodę pitną, o oczyszczanie wód w tym zasolonych. Rozumiem, że na to trzeba ogromnych środków, które teraz idą na zbrojenia i wojnę. O wielu takich kontrowersyjnych sprawach mówimy i piszemy od wielu lat, między innymi o odsalaniu i wykorzystaniu wód kopalnianych do użyteczności publicznej. Teraz to

też uczyniliśmy na naszej Gali z okazji XXX lecia TMRu wręczając Posłom pisma przedstawiające możliwości w tym zakresie. O samej Gali jest odrębny artykuł bo też była to uroczystość niezwykła. 10 dni później w RCK Feniks odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo – wyborcze TMRu. Podsumowaliśmy pozytywnie działania programowe za rok ubiegły (sprawozdanie opublikowaliśmy w poprzednim nr Kluki) ale też działalność finansowo gospodarczą i tu niestety nie jest tak dobrze, bo wstępny bilans pokazuje minus około 4 tys zł, chociaż nasze zobowiązania wyniosły niecały tysiąc zł, zaś należności dla TMRu ponad 12 tysięcy, co nie uspakaja. Dlatego byliśmy zmuszeni do ograniczenia ilości stron w gazecie Kluka i szukanie osoby, która nieodpłatnie będzie wykonywała skład gazety. Tą czynność zobowiązał się wykonywać Burmistrz Miasta Marcin Połomski i to czyni, za co jesteśmy niezmiernie wdzięczni i dumni. Wybraliśmy nowy Zarząd w składzie 7 osób, 3 osobowy skład Komisji Rewizyjnej ale nie wybraliśmy nowego Prezesa, bo nikt nie chciał kandydować na te stanowisko – mam nadzieję, że tak będzie w roku przyszłym po wyborach samorządowych. Miłą niespodzianką była wizyta europośła Łukasza Kohuta wraz z asystentkami, oraz okolicznościowe wystąpienie Posła i rozmowy z naszymi Członkami. Pięknym akcentem było zaproszenie 2 osób do Brukseli i z tego zaproszenia skorzystają wytypowani Joanna Rusok i Alicja Pawełek. Przedstawiono planowane działania na najbliższy czas w tym; 6 czerwca – wycieczka do Ojcowa, 28 czerwca wycieczka do Pszczyny i do Ogrodów Kopiasa, Nasza Klika wystąpi; 18 czerwca – w Rzychowie, 24 czerwca w Lubomi-Grabówce, a 30 czerwca na „Święcie wianków” w Olzie, 14 lipca zapraszamy na koncert na Machnikowcu – czyli realizacja projektów z naszego miasta. Na zakończenie apeluję o większe uczestnictwo naszych Członków i nie tylko, w organizowanych przedsięwzięciach Zarządu TMRu.

**Henryk Machnik**



*KWK Rydułtowy - widok na szyb Leon II od strony torów kolejowych*





# oszczędność w każdym stopniu

Obniżając temperaturę w mieszkaniu oszczędzamy na wielu poziomach jednocześnie. Korzystnie wpływamy na wartość rachunków i dbamy o własne zdrowie. Poza tym, zmniejszając temperaturę, ograniczamy zużycie paliw, w tym węgla, a także redukujemy emisję CO<sub>2</sub>. Dowiedz się więcej o tym, jak oszczędzać ciepło na stronie:

[www.20stopni.pl](http://www.20stopni.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



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

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

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

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



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

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

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

*Zapraszamy serdecznie!*

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

kontakt: +48 663 937 487

[www.starapalmiarnia.pl](http://www.starapalmiarnia.pl)



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. Wierzińska-Kłoska, e-mail: [kluka.tmr@interia.pl](mailto:kluka.tmr@interia.pl); nasza strona: [www.tmr.rydułtowy.pl](http://www.tmr.rydułtowy.pl); Redaktor wydania: Joanna Rusok, komputerowy skład gazety: M. Połomski  
Zdjęcia na zlecenie TMR wykonują: FOTO BARON Rydułtowy, FOTO SYCHA Rydułtowy,  
fotoreporterzy: Bernadeta Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia, Druk gazety: MZ Druk Radlin