



KLUKKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 462 / 15 czerwiec 2024



Nowy prezes TMR Alicja Kołodziej wraz z nowym członkiem TMR Mariolą Bolisęga

w czerwcowym numerze:

- Stanowisko Burmistrza Miasta Rydułtowy dot. hałdy KWK Rydułtowy dla samorządu lokalnego
- Stanowisko TMR dot. kompleksowego rozwiązania zwałowiska kamienia kopalnianego SZARŁOTA
- Trochę historii nt. hałdy
- Rydułtówianka Żaneta Matuszek obroniła doktorat na Harvardzie!!!
- Ślonsko godka
- Walne zebranie Towarzystwa Miłośników Rydułtów
- Sprawozdanie Zarządu za rok 2023
- Z życia miasta i sąsiadów, O zdrowiu
- Wele byfja i Moje rozważania

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



9 770142 692715

**ALIOR
BANK**

pożyczka gotówkowa

PROSTO POŻYCZA MI SIĘ

RRSO: 9,91%



0% prowizji

Zapraszamy: Rydułtowy, **ul. Ofiar Terroru 41**, ☎ 32 417 20 45

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) pożyczki na „mi się” wynosi 9,91%; całkowita kwota pożyczki (bez kredytowanych kosztów): 15 200 zł; całkowita kwota do zapłaty: 16 497,39 zł; oprocentowanie stałe: 9,49%; całkowity koszt pożyczki: 1297,39 zł, w tym prowizja: 0 zł (0%), odsetki: 1297,39 zł; 20 miesięcznych rat, w tym 19 równych rat w wysokości 824,87 zł, ostatnia rata: 824,86 zł. Kalkulacja została dokonana na 6.05.2024 r. na reprezentatywnym przykładzie. Okres kredytowania od 3 do 24 miesięcy. Minimalna kwota pożyczki wraz z kredytowanymi kosztami wynosi 500 zł, a maksymalna 60 000 zł. Ostateczne warunki kredytowania zależą od zdolności kredytowej klienta, kwoty pożyczki, okresu kredytowania, daty wypłaty pożyczki, daty płatności pierwszej raty oraz wymaganych przez bank zabezpieczeń. Taryfa opłat i prowizji Alior Banku S.A. dla Klientów Indywidualnych jest dostępna w placówkach i na stronie internetowej banku. Koszt połączenia jest zgodny z taryfą operatora.

Stanowisko Burmistrza Miasta Rydułtowy dot. hałdy

W związku z programem wyemitowanym w Polsacie nt. rydułtowskiej hałdy muszę przedstawić stanowisko naszego Miasta. Takiej możliwości zostałem pozbawiony przez autorów telewizyjnego widowiska, które w mojej opinii było próbą manipulacji i przedstawienia całej sprawy niezgodnie z prawdą. Na samym początku warto podkreślić, że w programie brakowało głównej osoby prawnej, która jest za ten temat odpowiedzialna, czyli przedsiębiorstwa górniczego PGG. Spółka Państwowa PGG włada tym terenem i składowiskiem odpadów pogórnich. To PGG zleciła innemu podmiotowi zadanie do którego została zobowiązana.

A została zobowiązana w związku z występowaniem zagrożeń pożarowych w zachodniej części zwalowiska przy szybie Leon II Kompania Węglowa S.A. (obecnie Polska Grupa Górnicza S.A.) otrzymała w 2005 r. decyzję Starosty Wodzisławskiego nakładającą obowiązek ograniczenia negatywnego oddziaływania na środowisko, co wiąże się z koniecznością realizacji prac ograniczających rozprzestrzenianie się zjawisk pożarowych na terenie zwalowiska.

Termin realizacji ww. obowiązku czyli przywrócenia środowiska do stanu właściwego początkowo określony do 31 grudnia 2014 r. dwukrotnie już wydłużono. Obecny termin likwidacji zapożarowania wyznaczono do dnia 31 grudnia 2034 r.

W 2016 r. czyli jedenaście lat po otrzymaniu decyzji o konieczności prowadzenia prac Kompania Węglowa S.A. (obecnie Polska Grupa Górnicza S.A.) na podstawie umowy handlowej dokonała sprzedaży odpadów wydobywczych z rejonu objętego pozwoleniem na budowę „Rekultywacja i zabezpieczenie przed paleniem skały płonnej w rejonie stożka przy szybie Leon II KWK Rydułtowy KW S.A. Oddział KWK Rydułtowy”. Stroną umowy było konsorcjum firm, w imieniu którego działał lider Konsorcjum pan Eugeniusz Marcol prowadzący działalność gospodarczą pod nazwą F.U.H.B. MARBUD Eugeniusz Marcol (obecnie F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. z siedzibą w Rybniku).

F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. prowadzi prace na terenie zwalowiska przy szybie Leon II w oparciu o następujące decyzje:

- 1) decyzja Marszałka Województwa Śląskiego udzielająca zgody na wydobywanie odpadów ze zwalowiska (2016 r.)
Decyzja umożliwia przedsiębiorcy wydobywanie odpadów w postaci zapożarowanego materiału ze zwalowiska skały płonnej przy szybie Leon II*
- 2) decyzja Starosty Wodzisławskiego zezwalająca na przetwarzanie odpadów w procesie odzysku poza*

instalacjami i urządzeniami (2019 r.)

Decyzja umożliwia przedsiębiorcy selektywną eksploatację nasypów zwalowiska w celu pozyskania kruszywa wykorzystywanego w robotach inżynierskich, głównie w budownictwie drogowym, bez możliwości wykorzystania urządzeń lub instalacji krusząco- sortujących

3) decyzja Starosty Wodzisławskiego zezwalająca na przetwarzanie odpadów w instalacji - urządzeniu krusząco- sortującym (2022 r.)

Decyzja umożliwia przedsiębiorcy przetwarzanie odpadów pochodzących ze zwalowiska w urządzeniach krusząco- sortujących.

Odnosząc się do materiału w mediach dotyczącego wydania przez Burmistrza pozytywnych opinii w zakresie realizacji przedsięwzięcia zaznaczam, iż rozumiejąc potrzebę likwidacji zapożarowania (a konieczność podjęcia takich działań jednoznacznie nakazał Starosta w decyzji z 2005 r.), Burmistrz Miasta Rydułtowy zaopiniował decyzje Starosty Wodzisławskiego na przetwarzanie odpadów (decyzja z 2019 r. i 2022 r.). Jednakże co warto podkreślić były to opinie warunkowe tj. określające możliwość realizacji przedsięwzięcia jedynie przy spełnieniu konkretnych wymagań przez inwestora, m.in. prowadzenia prac w sposób zabezpieczający przed zapyleniem i emisją hałasu.

Dodatkowo przed wydaniem przez Starostę zezwolenia na przetwarzanie odpadów w instalacji - urządzeniu krusząco - sortującym (decyzja z 2022 r.) Miasto zobowiązane było do wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach, w której określono szereg obostrzeń i wytycznych, które winien spełnić przedsiębiorca. Wymagania określone w decyzji przez Burmistrza zostały uwzględnione w zezwoleniu Starosty i stanowią jego integralną część.

Podsumowując spółka F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. zobowiązana jest do realizacji przedsięwzięcia zgodnie z warunkami określonymi w ww. decyzjach.

Jednym z głównych wymagań w zakresie ochrony środowiska, który stawia się przedsiębiorcy jest prowadzenie prac w taki sposób, żeby działalność nie była źródłem uciążliwej emisji pyłu do powietrza.

W programie przedstawiciel starostwa wskazał, że to burmistrz wydał opinie pozytywną. Natomiast nie odniósł się do wydanych pozwoleń przez Starostę (w których wcześniej przywołana opinia i decyzja środowiskowa były częścią postępowania administracyjnego prowadzonego przez Starostę), które zawierały szereg obostrzeń wskazanych właśnie przez burmistrza i to na Staroście ciąży obowiązek kontroli właściwej realizacji decyzji i przestrzegania warunków podanych m.in. przez burmistrza.

Na ten fakt zwrócili też uwagę Pracownicy WIOŚ na spotkaniu zorganizowanych z inicjatywy burmistrza na początku tego roku i zaznaczyli, iż w ich ocenie na podstawie zebranego materiału dowodowego Starosta Wodzisławski winien już wcześniej podjąć działania w kierunku cofnięcia zezwolenia spółce na przetwarzanie

odpadów w instalacji - urządzeniu krusząco-sortującym, wydanego w styczniu 2022 r. W ww. decyzji określono bowiem szereg warunków, które firma ma obowiązek dochować przy realizacji prowadzonej działalności, a które w ocenie kontrolujących nie są spełniane.

Obecni na spotkaniu pracownicy WIOŚ podkreślili również, iż w ich opinii decyzja Starosty Wodzisławskiego na przetwarzanie odpadów w procesie odzysku poza instalacjami i urządzeniami (decyzja z 2019 r.) jest bezzasadna i należałoby podjąć czynności w kierunku jej usunięcia z obrotu prawnego.

A czy burmistrz może kontrolować:

NIE

Uprawnienia do kontroli w zakresie przestrzegania warunków prac prowadzonych przez F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. mają instytucje, które wydały zezwolenia na wydobywanie i przetwarzanie odpadów t.j. Marszałek Województwa Śląskiego i Starosta Wodzisławski.

Dodatkowo w przypadku przedsiębiorcy czynności kontrolne przeprowadzać może Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska w Katowicach (WIOŚ).

Miasto zwracało się wielokrotnie do szeregu instytucji (Starosta Wodzisławski, Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego, Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska w Katowicach - organu odpowiedzialnego za kontrolę przedsiębiorców) aby podjęły czynności kontrolne wobec spółki, która prowadzi działalność na terenie Polskiej Grupy Górniczej S.A., a więc na terenie nie będącym własnością Miasta.

W temacie ograniczenia uciążliwości związanych z prowadzeniem prac w rejonie zwałowiska przy szybie Leon II Miasto odbyło szereg spotkań z przedstawicielami organów kontrolnych. Już na spotkaniu w maju 2023 r. w Starostwie Powiatowym w Wodzisławiu Śląskim Burmistrz podkreślał, iż to „mieszkańcy są na pierwszym miejscu. I jeśli będzie brana pod uwagę tylko likwidacja zapożarowania, to Miasto doprowadzi do zablokowania tych prac”. I tak stało się na początku tego roku kiedy prace zintensyfikowano nie stosując się do posiadanych zezwoleń.

Wobec braku poprawy warunków realizacji prac prowadzonych przez F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o., Burmistrz Miasta Rydułtowy wystąpił do organów, które wydały decyzje na prowadzenie działalności przez spółkę o natychmiastowe podjęcie kroków zabezpieczających mieszkańców przed tymi uciążliwościami. Zwrócono się o natychmiastowe uchylenie decyzji Marszałka Województwa Śląskiego zezwalającej na wydobywanie odpadów oraz cofnięcie zezwoleń na przetwarzanie odpadów wydanych przez Starostę Wodzisławskiego.

Również w marcu Burmistrz wystąpił także do dyr. KWK ROW wraz z powiadomieniem prezesa PGG, o wstrzymanie prac.

A zgodnie z umową zawartą w 2016 r. pomiędzy

przedsiębiorcą górniczym a firmą jest prosty sposób na zaprzestanie szkodliwych działań:

Treść paragrafu nt. Warunków rozwiązania umowy „Sprzedający czyli przedsiębiorca górniczy zastrzega sobie prawo do jednostronnego odstąpienia od umowy od teraz w przypadku: wystąpienia istotnej zmiany okoliczności powodującej, że jej wykonanie nie leży w interesie publicznym, czego nie można przewidzieć w chwili zawarcia umowy. Odstąpienie może nastąpić w terminie 30 dni od powzięcia wiadomości o powyższych okolicznościach.

Przytoczę jeszcze kilka działań - Miasto wystąpiło również do:

1) Ministerstwa Przemysłu odpowiedzialnego m.in. za realizację zadań związanych z sektorem górniczym o wsparcie w poszukiwaniu rozwiązań korzystnych dla mieszkańców naszego miasta (marzec 2024 r.);

2) Polskiej Grupy Górniczej S.A. o zobowiązanie przedsiębiorcy do realizacji zadania w sposób, który zapewni ograniczenie uciążliwości dla mieszkańców oraz o zobligowanie przedsiębiorcy do weryfikacji przyjętych rozwiązań pozyskiwania odpadów w kierunku zapewnienia ograniczenia emisji pyłowej do powietrza (luty 2024 r.);

3) Polskiej Grupy Górniczej S.A. o natychmiastowe wstrzymanie prac wykonywanych przez F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. z siedzibą w Rybniku (marzec 2024 r.);

4) zawiadomiono Prokuraturę Rejonową w Wodzisławiu Śląskim o możliwości popełnienia na skutek działań F.U.H.B. MARBUD Sp. z o.o. z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwickiej 179 a przestępstwa t.j.:

1) zanieczyszczenia powietrza substancją w takiej ilości lub w takiej postaci, że może to zagrozić życiu lub zdrowiu człowieka lub spowodować istotne obniżenie jakości powietrza (art. 182 Kodeksu karnego),

2) niezgodnego z przepisami usuwania, przetwarzania czy dokonywania odzysku odpadów w taki sposób, że może to zagrozić życiu lub zdrowiu człowieka lub spowodować obniżenie jakości powietrza (art. 183 Kodeksu karnego). (marzec 2024 r.).

Obecnie w przedmiotowej sprawie postępowanie sprawdzające prowadzi Wydział d/w z Przesłupnością Gospodarczą Komendy Powiatowej Policji w Wodzisławiu Śląskim.

Z najnowszych informacji pozyskanych przez Miasto z organów kontrolnych wynika, iż:

1) Starosta Wodzisławski wszczął postępowania w kierunku cofnięcia zezwoleń na przetwarzanie odpadów (zarówno zezwolenia z 2019 r. jak i z 2022 r.);

Na konieczność cofnięcia zezwoleń przez Starostę wskazywali m.in. pracownicy WIOŚ

2) Po kontroli przeprowadzonej w 2024 r. pracownicy WIOŚ ustalili m.in., iż przedsiębiorca prowadzi gospodarkę odpadami w sposób naruszający warunki określone posiadаныmi decyzjami zezwalającymi na

wydobycie i przetwarzanie odpadów, nie spełnia warunków określonych decyzją o środowiskowych uwarunkowaniach. W wyniku stwierdzonych nieprawidłowości wszczęte zostanie postępowanie administracyjne w kierunku wymierzenia administracyjnych kar pieniężnych za nieprzestrzeganie warunków posiadanych zezwoleń w zakresie wydobywania i przetwarzania odpadów pochodzących z przedmiotowego obiektu.

Natomiast tak jak wskazałem w treści, to właśnie Spółka Państwowa PGG ma możliwość natychmiastowego wpływu na zaprzestanie uciążliwości mieszkańców Rydułtów.



**Stanowisko TMR dot.
kompleksowego rozwiązania
zagrożenia pyłowego
związanego z pracami na części
płaskiej zwałowiska kamienia
kopalnianego SZARLOTA
w Rydułtówach.**

Radykalne żądania zdeterminowanych mieszkańców poprzedzone wielokrotnymi wystąpieniami do Władz Samorządowych Miasta, Organizacji Pozarządowych i innych organów kontrolnych, w sprawie zatrzymania prac rekultywacyjnych i rozbiórkowych zwałowiska kamienia, jak też decyzje o wstrzymaniu robót i wywozu skały z części płaskiej zwałowiska skały płonnej, mogą wpłynąć na dalsze funkcjonowanie Kopalni i tym samym utratę dochodów dla miasta i utratę ok. 1000 miejsc pracy naszych mieszkańców.

Działania rozsądkowe nakazują wszechstronną analizę, by do takiego scenariusza nie dopuścić. Zwracamy się więc do Polskiej Grupy Górniczej S.A., Urzędu Marszałkowskiego, Władz Samorządowych Miasta Rydułtowy, Starostwa Powiatu Wodzisławskiego, Wojewódzkiego i Powiatowego Inspektora Ochrony Środowiska, Wojewódzkiego i Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego, oraz Firmy „MARBUT” by:

1. PGG-SA, Kopalnia "Rydułtowy" oraz służby Nadzoru Górniczego (OUG, WUG GIG) pełniły realny nadzór w pełnym zakresie nad firmami prowadzącymi prace związane z odbiorem skały płonnej, rekultywacją, likwidacją zapożarowania, pracami związanymi z wywozem, przesiewaniem przepalonego i składowanego na zwałowisku materiału, dla skutecznego monitorowania całości robót, zgodnie z przepisami Prawa Budowlanego oraz skutecznie nadzorowały prace związane z bieżącym odbiorem kamienia z zakładu przerobczego kopalni i wywozem skały.
2. kontrole technologii rozbiórki, przesiewania, rekultywacji, oraz wywozu skały ze zwałowiska były efektywne i nie odbywały się z uprzedzeniem Firm prowadzących roboty budowlane na zwałowisku oraz były połączone z koniecznością publikowania treści wszystkich kontrolnych protokołów na tablicach informacyjnych Urzędu Miasta oraz w miesięczniku „Na Ratuszu”.
3. określić strefę oddziaływania prac na zwałowisku na nieruchomości położone w sąsiedztwie i przedstawić Władzom Samorządowym Miasta Rydułtowy szczegółowy wykaz właścicieli nieruchomości szczególnie narażonych na pylenie.

4. zobowiązać Firmy prowadzące prace związane z likwidacją zapożarowania do cyklicznych wypłat ustalonych odszkodowań dla mieszkańców, ujętych w wyżej określonych wykazach - mieszkających w wyznaczonej strefie oddziaływania - z tytułu poniesionych szkód materialnych i zdrowotnych .
5. w drodze negocjacji z przedstawicielami mieszkańców PGG-S.A. oraz Firma MARBUT określiły wysokość odszkodowań.
6. Kopalnia „Rydułtowy” wspólnie z PGG-S.A. wypowiedziała Firmom rekultywacyjnym umowę dzierżawy bryły zwałowiska i przywróciła nadzór właścicielski nad całością bryły zwałowiska skały płonnej. Kopalnia powinna wydzielić teren stożka nr 2 tj. hałdy „SZARLOTA” i pilnie wystąpić do Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków o dokonanie wpisu hałdy „SZARLOTA” do rejestru, unikalnego zabytku budownictwa przemysłowego. Ponadto Kopalnia winna przeanalizować zapisy umów z firmami rekultywacyjnymi w temacie terminów i zakresu prac odbioru kamienia z bieżącej produkcji Zakładu Przerobczego Kopalni.

Część dotyczącą historii rekultywacji/rozbiórki Hałdy zamieścimy w następnym numerze.

Zarząd Towarzystwa Miłośników Rydułtów

Trochę historii nt. hałdy

Kopalnia „Rydułtowy” na przestrzeni lat 1965-1995 skutecznie realizowała program ochrony środowiska, stosując podsadzkę pneumatyczną w wypełnianiu przestrzeni wybranej, co po części wynikało z braku terenów i przestrzeni do zwałowania zewnętrznego. Kopalnia w latach 1990-1992 pozyskała grunty po stronie wschodniej zwałowiska, dla przeprowadzenia kompleksowych prac rekultywacyjnych w oparciu o technologię opracowaną przez GIG Katowice. Kopalnia realizowała własny program podsadzkowy, przeznaczając pokład 713/1-2 do eksploatacji z podsadzką suchą pneumatyczną, zakupiła sprężarkę TK33 do produkcji sprężonego powietrza, zakupiła nowatorski kompleks obudowy zmechanizowanej FAZOS, zaplanowano średnicę szybu Leon IV w tarczy którego miały być zabudowane dwa rurociągi o średnicy 1000mm do opuszczania kamienia z zakładu przerobczego na poziom podsadzkowy. Zaplanowano także budowę kruszarni kamienia z robót przygotowawczych na poziomie 1000m.

W latach 1975-1992 Kopalnia stosując lokowanie kamienia na dole w przestrzeni wybranych pokładów węgla, uzyskała znaczący w skali polskiego górnictwa wynik, udziału ok. 65% produkowanego kamienia lokowanego ścianach z podsadzką suchą pneumatyczną!

Pod koniec XX wieku Kopalnia ogłosiła przetarg na wywóz całości produkowanej skały płonnej (kamienia), czym zajmowała się firma EUREKO wywożąca skalę płonną samochodami na obwałowanie budowanego wówczas suchego polderu w Nieboczowach. Przy braku rozstrzygnięcia przetargu o zamówieniach publicznych na realizację kolektora OLZA, jaki organizowała Kopalnia, Firma Barosz-Gwimet (zamiennie) otrzymała zlecenia na realizację prac związanych z likwidacją zapożarowania na zwałowisku Kopalni Rydułtowy. Z firmy BaroszGwimet wyodrębniona została później firma Marbud - realizującą prace związane z odbiorem skały płonnej z Kopalni Rydułtowy i sukcesywne jej lokowanie na zwałowisku zwanym „SZARLOTA”, a także zajmującą się sprzedażą przepalonego łupka firmom budowlanym, w oparciu o pozytywnie zaopiniowaną przez Urząd Miasta Rydułtowy dokumentację.

Bryła zwałowiska kamienia kopalnianego, składa się z trzech części licząc od północy: z części rozebranego stożka nr 1, gdzie zlokalizowane są osadniki mułowe, stożka nr2 nazwanego „SZARLOTA” i części płaskiej zwałowiska – od strony południowej. Od strony wschodniej na zwałowisku kamienia prowadzona była skuteczna rekultywacja oparta o projekt GIG Katowice z kształtowaniem docelowym bryły, w uzgodnieniu z ówczesnym Samorządem Miasta Rydułtowy. Realizatorem prac rekultywacyjnych w tym czasie była firma BAROSZ GWIMET. Część płaska zwałowiska ukształtowana była pod koniec XX wieku z nachyleniem skarp o kącie naturalnego zsyphu, na której nie było możliwości prowadzenia prac rekultywacyjnych. Prace po południowej stronie zwałowiska uniemożliwił przebieg rurociągu Dzieckowice, zasilający mieszkańców powiatu wodzisławskiego w wodę pitną.

Około roku 2003 dokonano służbami Kopalni wykup terenu po stronie południowej i przebudowano rurociąg Dzieckowicki, powiększając teren do rekultywacji zwałowiska płaskiego i kształtowanie skarpy południowej. Na części zachodniej skarpy, jakiegokolwiek prace rekultywacyjne blokuje ograniczony teren i lokalizacja zbiornika wody dołowej. W tym miejscu firmy rekultywacyjne „zdemontowały” skarpe zachodnią zwałowiska płaskiego, dokonując włomu do zwałowiska z odbiorem do sprzedaży przepalonej skały. W tym miejscu obserwuje się intensywne pylenie i dymienie podczas procesu odbioru, kruszenia i przesiewania.



Rydułtówianka Żaneta Matuszek obroniła doktorat na Harvardzie!!!

W 2018 roku, Żaneta rozpoczęła doktorat na Uniwersytecie Harvardu na kierunku Biologia. W trakcie doktoratu, pracowała w laboratorium Profesora Davida Liu i zajmowała się terapeutycznym zastosowaniem technik edytowania genomu (genome editing) dla chorób układu nerwowego.

23 maja 2024, jako zwieńczenie pracy w trakcie doktoratu, Żaneta odebrała dyplom doktora Harvardu!

Ślonsko godka

Sztucznym językiem, wymyślonym na przełomie XVI i XVII w. jest polszczyzna. Było wówczas Królestwo Polskie, składające się z Wielkopolski i Małopolski, więc z wymieszania etnolektów wielkopolskiego i małopolskiego stworzono jeden sztuczny język, który po inkorporacji w 1526 narzucono również na Mazowszu. Język śląski nie miał z tym nic wspólnego, chociaż niewątpliwie wpływała na niego polszczyzna wprowadzona w XVI w. najpierw do śląskich kościołów protestanckich, z których korzystała ludność słowiańska, następnie również katolickich z wyjątkiem terenów należących do diecezji ołomunieckiej (okolice miast Opawa, Karniów, Bruntal, Głubczyce, Racibórz), a do Wiosny Ludów również Śląska Cieszyńskiego, gdzie językiem konfesyjnym był morawski (po Wiośnie Ludów wyparty przez polszczyznę w powiatach bielskim, cieszyńskim i części frysztackiego). Język śląski obok polskiego, kaszubskiego, wymarłych słowińskiego, drzewiańskiego i innych połabskich należy do lechickiej grupy języków słowiańskich, co nijak nie równa się językowi polskiemu. Przy czym nawet nie do końca posiada cechy języków lechickich, bo większość jego dialektów nie zawiera samogłosek nosowych (wyjątkiem są gwary północno-zachodnie, ale i tam nie jest to ą i ę charakterystyczne dla polszczyzny, ale zupełnie inna samogłoska ǣ), nie wszędzie posiada lechicką spółgłoskę dz (np. zwōnić odpowiada zvonit' z grupy czesko-słowackiej, a zbōnek jest bardziej oddalony od polskiego dźbanka, niż czeski dźbanek), a na dobitkę w gwarach śląskich z diecezji ołomunieckiej i zachodniego Śląska Cieszyńskiego lechickie g zamienia się czesko-słowackie h (stąd ta część języka śląskiego nawet przez zideologizowanych polonistów jest uznawana za dialekt czeskiego, a nie polskiego).

Stanisław Bywalec z FB



Działo się! Frekwencja dopisała! Atrakcji bez liku na Pikniku rodzinnym w SP1

Emocje! Ważne są dobre emocje, a u nas są!

Dzieci zadowolone! Same prowadziły swoje małe biznesy i dały fenomenalne występy! Czego u nas nie było! To tylko...

PIKNIK RODZINNY W JEDYNCE 2024 "Z marzeniami do gwiazd".

W rytmach najlepszej polskiej, śląskiej i europejskiej muzy!

To był dobry czas! W naszej szkole stawiamy na samodzielność! Uczniowie potrafią! Działają i się spełniają! Dobra zabawa! Oczywiście, współpraca z nauczycielami i rodzicami to na 100%!

Goście dopisali! Znaleźli czas! Zawsze u nas mile widziani!



Walne zebranie Towarzystwa Miłośników Rydułtów

29 maja br. w RCK Feniks odbyło się zebranie sprawozdawcze TMR-u połączone z wyborami uzupełniającymi.

Zebraniu przewodniczyła Kornelia Newy. Po wysłuchaniu sprawozdania zarządu, skarbnika i komisji rewizyjnej zebrani udzielili absolutorium zarządowi.

W tajnym głosowaniu nowym prezesem Towarzystwa została wybrana **Alicja Kołodziej**.

**Po uzupełnieniu składu zarządu jego członkami są:
Henryk Machnik, któremu przyznano tytuł Honorowego
Prezesa Towarzystwa Miłośników Rydułtów**

Kornelia Newy, Alicja Pawelek, Jerzy Majer, Mariusz Stebel, Henryk Mańka, Joanna Rusok, Janina Chlebek Turek, Grazyna Gunia, Urszula Hajto

Członkowie Komisji Rewizyjnej:

Stanisław Płoński, Krystyna Garbas, Krzysztof Jędrośka, Barbara Palka

Joanna Rusok

Sprawozdanie Zarządu za rok 2023

Był to rok jubileuszowy- XXX lecie zarejestrowanej działalności naszego Towarzystwa na rzecz miasta, Mieszkańców i Członków TMRu .W związku z tym gro działań Zarządu do końca maja skupiała się na przygotowanie imprezy galowej tak od strony finansowej jak i programowej. Niewątpliwie uroczysta gala musiała się podobać bo od strony finansowej jak i programowej wszystko zagrało. Zostaliśmy docenieni na imprezie galowej nie tylko przez własne Władze Miasta ,ale też powiatu, województwa i Posłów wszystkich opcji politycznych ,oraz przedstawiciele współpracujących z nami organizacji i stowarzyszeń. To pokazuje jak znaczącą pozycję uzyskało nasze Towarzystwo Miłośników Rydułtów i to jest potężne wyzwanie na kolejne lata. Przyznane medale, wyróżnienia oczywiście cieszą ale specjalnym wyróżnikiem były wyjazdy 3 osób do Parlamentu Europejskiego ufundowane przez posłów; Krzysztofa Gadowskiego i Łukasza Kohuta. W tym okresie odbyliśmy 5 spotkań formalnych Zarządu i kilkanaście w mniejszych grupach. Trwały jednocześnie

przygotowania do Walnego Zebrania Wyborczego ,które odbyło się 29 maja na którym niestety nie udało się wybrać nowego Prezesa i pełnego składu Zarządu i Komisji Rewizyjnej bo Sąd z przyczyn proceduralnych nie zarejestrował proponowanych zmian w składzie Zarządu i Komisji Rewizyjnej oraz w Statucie TMRu. Mimo tych kłopotów Zarząd działał dalej i realizował kolejne zadania związane z utrzymaniem gazety Kluka, naszej siedziby (a to koszt 500zł/mc) i przyjętych zadań w ramach 3 realizowanych projektów z naszego miasta na które składały się; ,organizacja obchodów XXX lecia TMRu, koncerty i wycieczki z programu zwalczania zagrożeń uzależnieniami,, organizacja 2 turniejów w skata, promocja miasta i TMRu przez zespół Nasza Klika. Dzięki społecznemu zaangażowaniu się Burmistrza Miasta w skład gazety Kluka finansowo zakończyliśmy rok pomyślnie.a gazeta ukazywała się nieprzerwanie w każdy miesiąc. To sukcesy ale porażek nie brakuje a do nich zaliczamy brak zdecydowanego naboru nowych Członków do TMRu, starzenie się podstawowych działaczy i brak młodych następców .brak nowych młodszych mężczyzn do zespołu Nasza Klika, brak środków na reaktywowanie szerszej działalności zespołu Ciaproki. Mimo tych zagrożeń i kłopotów w każdym miesiącu odbywały się co tydzień próby męskiego zespołu, obradowali przedstawiciele Redakcji Kluka, odbywały się spotkania towarzyskie(ostatni czwartek m-ca) i codziennie czynne było biuro w godz 9,00-13,00 Kilkakrotnie spotykaliśmy się z przedstawicielami telewizji, radia i Dziennika Zachodniego prezentując różne przejawy działalności przez nasze Stowarzyszenie.

Działania ,imprezy, w układzie miesięcznym
Styczeń

5/01 Spotkanie noworoczne mężczyzn- obchody barbórkowe w siedzibie TMRu

15/01 Udział delegacji TMRu w koncercie jubileuszowym zespołu Kokoszyzanki w Wodzisławiu Sl

27/01 spotkanie karnawałowe zespołów w restauracji Stara Palmiarnia-Mimoza

Luty.

Poświęcony pisaniu projektów.18/01 Udział przedstawicieli TMRu w projekcji harcerskiego filmu w RCK Fenik

Marzec

4/03 wspólnie z zespołem Rzuchowianki i Dzimierzanki obchody Dnia Kobiet w Brzeziu

9/03 zabawiamy panie z KGW w Radlinie-Głożynach

12/03 zespół Nasza Klika bierze udział w koncercie pt Kobieta w podróży

26 marca zespół koncertuje w DK w Pszowiena na „Powitanie wiosny’

Kwiecień

19 /04 Wiosenne śpiewanie ,, z zespołami w Syryni

29 /04 organizacja turnieju w skata -Bar na Podllesiu

Maj

19 maj RCK

Podziękowania

W ubiegłym roku udało nam się bez opóźnień wydać wszystkie numery Kluki!

Zawdzięczamy to dwóm panom:

Marcinowi Połomskiemu, który bezpłatnie składał każdy numer gazety

oraz **Heńkowi Machnikowi**, który pozyskał reklamodawców, a co za tym idzie sponsorów Kluki. Dziękuję bardzo!

Dziękuję bardzo wszystkim, którzy pisali artykuły do gazety oraz naszym fotografom Bernatce Ośliży, Grazynie i Romanowi Guniom, oraz wszystkim, którzy pomagali w wydaniu Kluki!

Joanna Rusok

Z życia miasta i sąsiadów

Rydułtowy

- Trwają roboty remontowe na wieży kościoła św Jerzego. Postawione rusztowania pokazują jak dawni budowniczowie; cieśle, murarze pokazywali swój kunszt zawodowy a nie dysponowali w XIX wieku takimi technikami budowlanymi jak obecnie.
- Dzięki zwycięstwu naszych piłkarzy z zespołem Wicher Wilchwy Naprzód Rydułtowy awansował do ligi okręgowej.
- Niezwykle urodziny bo 103 lecie obchodziła nasza mieszkanka pani Elżbieta. Na tej uroczystości oczywiście nie mogło zabraknąć Włodarzy miasta, którzy złożyli serdeczne życzenia Jubilatce.
- Nowości jak zwykle źle są przyjmowane przez naszych mieszkańców. Tym razem chodzi o kubły na bio odpady. Jedni podnoszą, że są za małe i „gdzie się zmieści trawa z koszenia”, inni, że to będzie wylęgarnia robactwa. Kubły na bio mają już od kilku lat w Kędzierzynie, Radlinie, Kornowacu i radzą sobie w ten sposób, że odpady przysypywane są skoszoną drobną trawą a kubeł umieszczają w zaciemnionym miejscu. Większe ilości wywożone są na PSZOK.

- RCK Feniks jest inicjatorem szeregu działań ukierunkowanych na dzieci, młodzież, rodziny. 6 czerwca-gra terenowa 'Lufcik na tropie czystego', 21-23 Szarotki-piknik z Charlottą, 22/06 familijna gra terenowa- Beboki, są atrakcyjne filmy, ciekawe spektakle, czynna jest kawiarnia a otoczenie machnikowca, tętnią, zachęcają do przyjsia. Myślę, że TMR zorganizuje też tam kolejny koncert z zespołami w plenerze.
- Kończy się rok szkolny i zapewne każda szkoła błysnie jakąś publiczną imprezą tak ja SP1, które 14 /06 zorganizowało Piknik Rodzinny(o tym w następnym numerze)
- Po długim remoncie oddział PKO Bank Polski ponownie uruchomiony a wyremontowane wnętrza robią wrażenie.
- Sprawdziły się wybudowane zbiorniki przeciwpowodziowe i po raz pierwszy mieszkańców i firm z dolnej części ul Ofiar Terroru nie zalało mimo potężnych ulew.
- W Boże Ciało jak co roku wszystkie nasze parafie zorganizowały procesje z licznym udziałem wiernych
- Mamy utalentowaną młodzież muzycznie, sportowo ale też naukowo, czego najwyższym przykładem jest Żenata Matuszek z Radoszów, która obroniła doktorat z biologii na Harvardzie
- TMR zorganizował kolejną wycieczkę -tym razem do znajomego Ustronia. Okazało się, że nie dla wszystkich znany, bo kto zaliczył zwiedzanie muzeum, przeszedł cały piękny park, był w restauracji Wrzos, obejrzał miejscowy browar, spożył miejscowe specjały, zaliczył wyjazd kolejką na Czantorię a potem zdobył szczyt Czantorii, by na koniec usiąść na kamieniu granicznym z Czechami. No kto?

Pszów

- Sensacja! Wybrany na kolejną kadencję radny Michał Lorek zrezygnował z funkcji Radnego z powodu protestów, że obecnie nie mieszka w Pszowie. Twierdzi, że mimo tego nadal jest mieszkańcem Pszowa i zapowiada, że będzie kandydował w wyborach uzupełniających do Rady Miasta Pszowa
- Lodowisko w Pszowie oferuje wiele możliwości uprawiania sportu bo czynny jest kort tenisowy, skatepark, i stoły do ping ponga
- 1 czerwca na terenie byłej kopalni Anna, w oparciu o dawną maszynownię szybu Chrobry odbyło się wiele ciekawych imprez w ramach Industriady w tym; koncert biesiadny Orkiestry KWK"Anna", program muzyczny dla dzieci, a potem Marek Szoltysek, Peter Feszter i na koniec zespół" Krywań"

Czernica- Gaszowice

- 17 maja w ramach akcji „Noc Muzeów” w czernickim Zameczku można było poznać” Czernickiego Władcę”
- 8 czerwca w Łukowskim Dworcu odbył się Powiatowy Przegląd Zespołów Artystycznych Powiatu Rybnickiego

Kornowac

- W Pogrzebieniu przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym otwarto nowoczesną salę gimnastyczną z zapleczem
- 20 maja odbył się rajd rowerowy po gminie Kornowac. W rajdzie na trasie ok 33 km wzięło udział aż 144 rowerzystów
- Zawodniczka Klubu Sportowego Judo z gminy Kornowac Jagoda Ciuppek w kategorii 57 została mistrzynią Pucharu Polski- gratulujemy!
- Ornitologzy przy wiacie widokowej na Potoko zorganizowali przy licznych udziałach rodzin "Święto boćka". Warto wybrać się w to miejsce by móc podziwiać dorzecze Odry i Olzy

Region

- 8 czerwca mniejszość niemiecka jest organizatorem koncertu w Brzeziu pod pomnikiem poety Einherdorfa, W koncercie uczestniczyły zespoły z kilku miejscowości, w tym Nasza Klika
- 22 czerwca zespół Łan zaprosił zespoły, w tym Naszą Klikę na obchody Dnia Matki
- 28 czerwca KGW z Czyżowic zaprasza na "Święto wianków" do Olzy, TMR organizuje grupowy wyjazd na tą imprezę. Informacje w siedzibie TMR 604 388 354

Zebrał Henryk Machnik**O zdrowiu**

Zdrowa dieta - zasady, produkty, jak ją ułożyć

Dieta jest jednym z decydujących czynników, które mają wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Dlatego tak ważnym jest, aby odżywiać się odpowiednio. Jednak termin ten obejmuje różnego rodzaju diety – może być zdrowa dieta odchudzająca, zdrowa dieta na okres rekonwalescencji, dieta dla ludzi ciężko pracujących fizycznie itp.

Zdrowa dieta – jadłospis dla każdego

Czy istnieją uniwersalne zasady żywieniowe, które mogą pomóc właściwie każdemu odżywiać się zdrowo lub zdrowiej? Owszem, jest ich kilka i warto się z nimi zapoznać:

unikaj napojów gazowanych - są pełne kalorii i sztucznych barwników; zamiast tego postaw na wodę (minimum 1,5 litra), wyciskane soki warzywne i owocowe, herbaty, zwłaszcza zielone i czerwone, napary owocowe oraz ziołowe;

zamień cukier, którym słodzisz herbatę i kawę, na miód lub syrop z agawy;

jedz 4-5 regularnych posiłków dziennie - każdy z nich musi sycić; staraj się nie podjadać pomiędzy nimi;

warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj jednak o właściwych proporcjach: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce;

sięgaj po pełnoziarniste produkty zbożowe;

unikaj tłuszczów zwierzęcych - wybieraj zdrowe źródła tłuszczu - oleje i orzechy

ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg).

Sięgaj częściej po ryby, nasiona roślin strączkowe i jaja;

unikaj słodkich i słonych przekąsek;

unikaj potraw tłustych;

To oczywiście porady ogólne, warto na co dzień sięgać do zasad zdrowego żywienia, które określa Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opublikowana w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia .

Optymalna dieta oraz tempo jej wprowadzania różnią się w zależności od takich czynników, jak wiek i stan zdrowia, rodzaj wykonywanej pracy, uwarunkowania organizmu (np. alergie mogą wykluczać niektóre składniki z diety). Choć po wpisaniu do wyszukiwarki internetowej takich fraz jak „zdrowa dieta odchudzająca” czy „zdrowa dieta przepisy” otrzymujemy mnóstwo stron wiodących do rozmaitych serwisów, które oferują gotowe rozwiązania, nie należy ufać im do końca – co będzie dobre dla jednych, niekoniecznie musi być dobre dla drugich.

Jak ułożyć zdrową dietę?

Aby znaleźć optymalną dietę dla siebie, najlepiej powierzyć jej ułożenie dietetykowi. Można w tym celu udać się do centrum dietetycznego lub przyjmującego indywidualnie dietetyka. Nie można tam wejść w każdej chwili – przed wizytą należy się przygotować. Często przed pierwszą wizytą wymagane jest sporządzenie listy potraw i produktów spożytych danego dnia, pamiętając także o płynach (liczy się w tym woda, herbata, kawa). W spisie powinny znaleźć się także godziny spożywania. Dzięki temu łatwiej będzie wykonać analizę diety i będzie ona dokładniejsza.

Nie wszystkie diety są zdrowe i bezpieczne dla naszego organizmu. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety zalecana jest konsultacja z lekarzem, nawet jeśli nie masz żadnych problemów zdrowotnych.

Przy wyborze diety nigdy nie kieruj się panującą modą. Pamiętaj, że niektóre diety, m.in. ubogie w poszczególne składniki odżywcze czy mocno ograniczające kalorie oraz monodiety mogą być wyniszczające dla organizmu, niosą ryzyko zaburzeń odżywiania, a także mogą powodować wzrost apetytu przyczyniając się do szybkiego powrotu do dawnej wagi.

Podczas wizyty u dietetyka przeprowadzana jest analiza masy i składu ciała, którą wykonuje się na urządzeniu działającym na zasadzie bioimpedancji elektrycznej (BIA). Określa zawartości tkanek organizmu na podstawie ich gęstości. Pozwala to dietetykowi na poznanie zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i kostnej, a także nawodnienia organizmu czy przemiany materii.

Nie zawsze podczas pierwszej wizyty otrzyma się dietę. Po pierwsze – niezbędny jest dłuższy wywiad, po drugie – może być konieczna konsultacja dietetyka z innym specjalistą.

Dietetyk powinien ułożyć dietę dla każdego – przyszłych mam, osób chcących schudnąć, osób chcących przytyć, poprawić jędrność ciała, mających problemy trawienne lub zły stan zdrowia, a także osobom całkowicie zdrowym, które chcą po prostu zdrowo się odżywiać. Wizyta u dietetyka zaowocuje pakietem dietetycznym, w zakres którego wejdą jadłospisy na każdy dzień. Cała dieta jest indywidualnie dobierana nie tylko do celu terapii, ale i preferencji smakowych oraz możliwości kulinarnych.

<https://www.medonet.pl/zdrowie,zdrowa-dieta---zasady--lista-produktow,artykul,1726876.html>

Wele byfija

Dieta DASH – gwiazda wśród diet

Autor mgr inż. Aleksandra Cichocka

Dietę DASH można nazwać „gwiazdą” wśród diet, ponieważ już od 7 lat zajmuje pierwsze miejsce jako najzdrowsza dieta, w rankingu przygotowanym przez wybitnych ekspertów z całego świata z dziedziny medycyny i dietetyki. A obecnie – ex equo z dietą śródziemnomorską – jest najbardziej zalecaną przez powyższe gremium dietą na 2018 roku. Wszystkim tym, którzy w Sylwestra postanowili sobie, że zaczną dbać o swoje zdrowie, międzynarodowi eksperci polecają właśnie dietę DASH.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Dieta DASH – gwiazda wśród diet

Dietę DASH możemy nazwać również dietą naszych marzeń – bowiem nie tylko jest zdrowa, ale jednocześnie smaczna, łatwa i szybka w przygotowaniu – oraz oparta jest na łatwo dostępnych produktach i nieskomplikowanych przepisach kulinarnych oraz daje korzyści zdrowotne już po 2 tygodniach.

Kto może odnieść szczególnie duże korzyści zdrowotne stosując dietę DASH?

Dieta DASH to – dobra wiadomość dla:

osób z nadciśnieniem tętniczym,

osób bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne,

osób z zaburzeniami lipidowymi (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL we krwi),

osób, u których występują także inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, czyli nadwaga lub otyłość, cukrzyca, mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu

Dieta DASH pomaga nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze, ale także:

pomaga zapobiegać rozwojowi nadciśnienia tętniczego, sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych (stężenia cholesterolu),

zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, sprzyja wydłużeniu życia.

Dieta DASH również dla seniorów

Naukowcy wykazali, że stosowanie diety DASH pomaga wydłużyć życie również osobom po 50. roku życia. W jednym z badań obserwowano przez 15 lat osoby, które na początku badania miały 50-71 lat i u których nie występowały choroby serca ani nowotwory. U każdego uczestnika sprawdzono jego sposób żywienia i określono zgodność jego sposobu żywienia z czterema rodzajami diet, w tym z dietą DASH. Analiza wykazała, że u osób, których sposób żywienia był najściślej zbliżony do zasad diety DASH, w porównaniu do osób, których dieta odbiegała od zasad diety DASH, występowało:

mniejsze ryzyko umieralności ogólnej,

mniejsze ryzyko zgonu z powodu choroby sercowo-naczyniowej,

mniejsze ryzyko zgonu z powodu nowotworu.

Wniosek z tego badania narzuca się sam: w każdym wieku warto zmodyfikować swoją dietę w kierunku diety DASH, ale oczywiście najlepiej stosować zdrową dietę już od najmłodszych lat.

Jakie produkty i składniki pokarmowe zawiera dieta DASH?

Dieta DASH jest to dieta, która jest bogata w warzywa i owoce (ale zawiera mniej owoców niż warzyw), niskotłuszczowe produkty mleczne i, co za tym idzie, w błonnik, wapń, potas i magnez, natomiast ma obniżoną zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem i cholesterolu. W diecie tej zaleca się preferowanie pełnoziarnistych produktów zbożowych, uwzględnianie ryb i drobiu, a także suchych nasion roślin strączkowych i orzechów, natomiast ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier. Takie cechy tej diety zostały określone w badaniu DASH. Dodatkowe korzyści zdrowotne daje połączenie diety DASH z obniżeniem zawartości soli w diecie i redukcją masy ciała (u osób z nadwagą lub otyłością).

Dieta DASH to zdrowy sposób żywienia

korzystny zarówno dla kobiet i mężczyzn, w wieku młodym, średnim i starszym

Od wielu lat próbowano określić, czy istnieje dieta, która byłaby skuteczna w obniżaniu ciśnienia krwi. Pozytywnej odpowiedzi na to pytanie dostarczyło badanie o nazwie Dietary Approches to Stop Hypertension (Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia), które w skrócie zostało nazwane Badaniem DASH. O wysokiej naukowej randze tego badania świadczy fakt, że było ono wspierane przez Narodowy Instytut Chorób Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego (NHLBI, National Heart, Lung and Blood Institute), który jest organem Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH, National Institutes of Health) w Stanach Zjednoczonych. Badanie przeprowadzono w czterech ośrodkach medycznych: w Bostonie, Durham, Baltimore i Los Angeles w latach 1994-1996, a pierwsze wyniki

opublikowano w 1997 roku. W badaniu brały udział osoby z nadciśnieniem tętniczym 1. stopnia oraz osoby bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne. W badaniu tym testowano 3 rodzaje diet.

W czasie badania masa ciała badanych osób nie ulegała zmianie, aby wykluczyć jej wpływ na wartości ciśnienia, W czasie badania żadna z osób nie przyjmowała leków na obniżenie ciśnienia, chodziło o to aby sprawdzić wpływ samej diety.

Zawartość sodu/soli we wszystkich dietach była taka sama i wynosiła ~3000 mg (około 7,5 mg soli) na dzień, aby wykluczyć wpływ różnic w zawartości soli/sodu w poszczególnych dietach na wartości ciśnienia.

W czasie badania, uczestnicy nie przyjmowali suplementów witamin ani składników mineralnych, aby wykluczyć ich wpływ na wartości ciśnienia i określić wpływ jedynie składników zawartych w produktach spożywczych.

Diety testowane w Badaniu DASH

W Badaniu DASH porównywano wpływ 3 rodzajów diet na ciśnienie tętnicze krwi. Były to następujące diety:

Dieta kontrolna, czyli przeciętna, codzienna dieta stosowana przez dorosłych Amerykanów. W diecie tej dużo kalorii pochodziło z tłuszczu (średnio 37% kalorii) i dużo z nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) (średnio 16% kalorii),

Przeciętna dieta amerykańska wzbogacona w owoce i warzywa,

Dieta o cechach diety śródziemnomorskiej (później nazwana od nazwy badania „dieta DASH”).

Rozpoczynając Badanie DASH naukowcy przypuszczali (ale nie mieli pewności i dowodów na to), że można określić składniki odżywcze, które w największym stopniu wpływają na wartości ciśnienia i dlatego przeprowadzili to badanie.

Tak więc powyższe trzy rodzaje diet zastosowanych w Badaniu DASH różniły się zawartością składników pokarmowych (a tym samym rodzajem i ilościami poszczególnych produktów spożywczych) hipotetycznie wpływających w największym stopniu na ciśnienie. Należy podkreślić także, że dieta DASH jest łatwa do praktycznego zastosowania przez każdego z nas, ponieważ w Badaniu DASH wykorzystywano produkty łatwo dostępne w sklepach, nie zawierała ona specjalnych produktów spożywczych.

W Badaniu DASH uzyskano następujące wyniki:

U osób stosujących przeciętną dietę amerykańską wzbogaconą w owoce i warzywa nastąpiło łagodne obniżenie ciśnienia, w stosunku do osób na diecie kontrolnej, czyli przeciętnej diecie amerykańskiej.

Największe obniżenie ciśnienia nastąpiło u osób stosujących testowaną w badaniu dietę, nazwaną później „dieta DASH”.

Informacją zachęcającą nas do stosowania tej diety może być fakt, że obniżenie ciśnienia krwi nastąpiło już po 2 tygodniach i ten spadek ciśnienia utrzymywał się przez cały czas badania, czyli przez cały czas stosowania diety

DASH.

Dieta ta była skuteczna zarówno u osób z nadciśnieniem, jak i bez nadciśnienia (ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne), u kobiet, jak i u mężczyzn, u osób młodych i w starszym wieku.

1) Dzięki temu, że zastosowanie diety DASH u osób z prawidłowym ciśnieniem, ale wyższym niż optymalne, spowodowało łagodne obniżenie u nich ciśnienia krwi, dieta DASH może być skuteczna w profilaktyce nadciśnienia.

2) Już samo zastosowanie diety DASH spowodowało obniżenie ciśnienia, nawet przy tej samej zawartości soli w diecie i gdy masa ciała nie uległa zmianie. Mimo to jednak, jeśli dodatkowo zmniejszymy w diecie ilość soli i zmniejszymy masę ciała przy nadwadze, odniesiemy jeszcze większe korzyści. Oznacza to, że dieta DASH nie ma zastępować zmniejszenia spożycia soli i optymalizacji masy ciała, ale potęguje ich korzystny wpływ na obniżenie ciśnienia.

3) Zastosowanie diety DASH u osób z nadciśnieniem spowodowało u nich takie obniżenie ciśnienia, jakie zaobserwowano w badaniach, w których w celu obniżenia ciśnienia u osób z łagodnym nadciśnieniem, zastosowano jeden lek hipotensyjny (monoterapia). Dlatego zastosowanie diety DASH może stanowić alternatywę dla terapii lekami u osób z nadciśnieniem 1. stopnia a także może zapobiec lub opóźnić rozpoczęcie terapii lekami u osób, u których wartości ciśnienia wskazują na celowość rozpoczęcia terapii lekami (ale zawsze tylko i wyłącznie na zlecenie i pod kontrolą lekarza!!!).

4) Stosowanie diety DASH mogłoby potencjalnie obniżyć występowanie nadciśnienia w społeczeństwie, co dałoby korzyści w postaci zmniejszenia występowania chorób sercowo-naczyniowych zależnych od ciśnienia krwi. Jest to bardzo prawdopodobne, ponieważ oszacowano, że taka redukcja ciśnienia w społeczeństwie, jaką uzyskano w Badaniu DASH, może zmniejszyć występowanie choroby niedokrwiennej serca o 15% a udarów mózgu o 27%.

Dieta testowana w Badaniu DASH zyskała nazwę „dieta DASH”.

Z Badania DASH dowiedzieliśmy się, że zwiększenie spożycia warzyw i owoców powoduje korzystne zmiany w wartościach ciśnienia krwi oraz, że większe obniżenie ciśnienia można uzyskać, jeśli do diety bogatej w warzywa i owoce włączy się więcej niskotłuszczowych produktów mlecznych, ryb, suchych nasion roślin strączkowych, orzechów, z produktów zbożowych będzie się preferować produkty pełnoziarniste oraz jednocześnie zmniejszy się spożycie czerwonego mięsa, tłuszczów, cukru, słodyczy i słodkich napojów. Z kontynuacji Badania DASH, czyli z Badania DASH-Sodium dowiedzieliśmy się, że dołączenie do diety DASH obniżenia spożycia soli daje dalsze obniżenie ciśnienia.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-dash-gwiazdawsrod-diet/>



Moje rozważania

Muszę zacząć od refleksji związanej z rozstrzygnięciami na Walnym Zebraniu TMRu. Bardzo obawiałem się sytuacji ,czy zgłoszona przeze mnie kandydatka na Prezesa TMRu Alicja Kołodziej nagle powie nie, ale na szczęście powiedziała tak i to świadczy o wielkiej odpowiedzialności nowo wybranej Prezes za dalsze funkcjonowanie Towarzystwa Miłośników Rydułtów. Jestem przekonany, że nowe władze Towarzystwa pod Jej kierownictwem dadzą nowy impuls do nieco żywszej działalności, która przyciągnie nowych Członków do naszego Stowarzyszenia a ja na miarę swoich możliwości zdrowotnych będę jej pomagał i wspierał. Zarząd TMRu zawsze miał ambicję i odwagę by o ważnych i newralgicznych sprawach przedstawiać swoje stanowisko. Tak było, gdy trwały prace nad zmianami w ustawie emerytalnej, włączaliśmy się w obronę naszego szpitala, stale wyrażamy swoje opinie do proponowanych uchwał Rady Miasta a w części uchwał Rady Powiatu ,stąd też musieliśmy zareagować i przygotować stanowisko w sprawie likwidacji zapożarowania na rydułtowskiej hałdzie i wzmocnienia działań Władz Powiatu na rzecz wykorzystania obiektów rydułtowskiego szpitala na szeroką opiekę na rzecz seniorów ,nie tylko naszego powiatu. W powiecie, województwie i w kraju rządzi bardziej sprzyjająca Śląskowi opcja . Nasz przedstawiciel Arkadiusz Skowron został członkiem Zarządu Powiatu a w PO znajduje coraz większe uznanie ,więc liczymy na sukces w wymienionych sprawach i nie tylko. Jestem zdumiony i zaniepokojony zbliżającymi się wyborami do Parlamentu Europejskiego. Kandydaci mówią tylko o mankamentach funkcjonowania UE, inni wręcz chcą wejść do Parlamentu „by tę Unię rozwalić bo „Zielony ład”, bo mają być na trwało nakrętki na butelkach, bo unifikuje się warzywa „itp.., Tak naprawdę czym zajmują się instytucje europejskie mało się mówi i stąd niepokoją populisci wielu krajów ,w tym naszych z Konfederacji czy Solidarnej Polski dla których nakrętki i słowa o bogobojnej Ojczyźnie ,samodzielności, zaprzeczają ideom utworzenia UE – ich interesuje tylko kasa! Kiedy gazeta będzie wydana, będzie już po wyborach więc liczę ,że wygrają jednak rozsądni a nasze

społeczeństwo – w tym nasi Mieszkańcy udowodnią ,że chcą być w UE. Dziwią mnie decyzje Rządów dotyczące zgody na używanie dalekosiężnych rakiet do atakowania przez Ukrainę celów w Rosji. Jestem przekonany ,że Rosja na to odpowie uderzeniami na kraje z którego pochodzą te rakiety i systemy-.Myślę ,że trzeba się coraz bardziej bać o przyszłość młodego pokolenia ,które może być zagrożone przez coraz bardziej wojownicze Rządy. Są więc sprawy z kategorii życia i śmierci ale większość to sprawy przyziemne ,które dotyczą każdego z nas, Dotyczy to tak pogody jak też ; codziennych kosztów, stawianych wymagań wobec mieszkańców, ale też nadmiernych oczekiwań wobec instytucji, władz, organizacji, przy jednocześnie bardzo zauważalnej bierności wielu z nas. Ilu z nas jest takich co podniosą leżącą reklamówkę czy inny przedmiot leżący na ścieżce przy drodze, ilu właściciele dba by było czysto za jego ogrodzeniem, ilu z nas uczestniczy w organizowanych różnorodnych imprezach, ile osób zgłasza nieprawidłowości, zagrożenia, niewłaściwe zachowania. Zwracam się do radnego G. Miliczka o reakcję na śmietnik na posesji byłej apteki za kościołem św. Jerzego bo chcę wiedzieć czy potrafi tylko narzekać. Być osobą publiczną to nie tylko zaszczyt ale przede wszystkim obowiązek i odpowiedzialność i bardzo na to liczę ,że nowi Radni w naszym mieście sprostają tym wymogom i tego im życzę.

Henryk Machnik

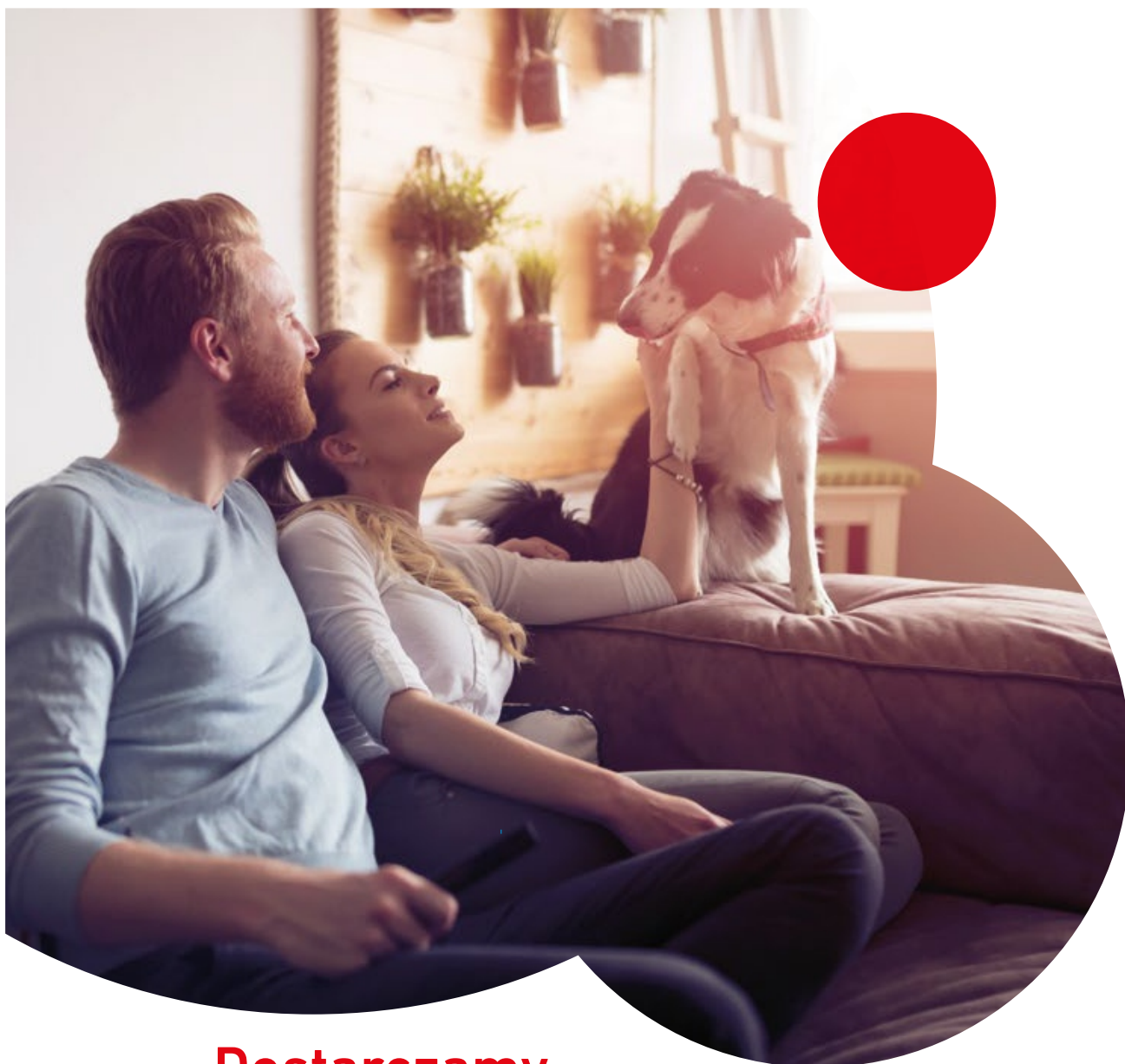


Awans do Okręgówki stał się faktem - 01.06.2024. Naprzód Rydułtowy będzie grał o klasę wyżej, oby z podobnymi ambicjami jak w A-klasie.

**Składamy najserdeczniejsze
życzenia urodzinowe
czerwcowym solenizantom!!!**

A są to:

**Krzysztof Jadroska, Tadeusz Wojaczek,
Bożena Majer, Erwin Paszenda,
Grażyna Gunia, Czesław Wojciechowski,
Anna Płońska, Krystian Gajda,
Anna Butwiłowska, Józef Grzenkiewicz,
Brunon Konieczny**



Dostarczamy ciepło przez cały rok

Czy wiesz, że z ciepła systemowego możesz korzystać przez cały rok? Z takim rozwiązaniem zapomnisz o sezonie grzewczym. W każdy chłodny dzień będziesz mieć do dyspozycji ciepło w swoich kaloryferach. To bardzo komfortowa sytuacja, biorąc pod uwagę, że w Polsce średnia temperatura przekracza 15°C jedynie w ciągu trzech letnich miesięcy w roku.

Porozmawiaj z zarządcą swojego budynku o uruchomieniu całorocznej dostawy ciepła. Jeżeli mieszkasz w domu jednorodzinnym, skontaktuj się z dostawcą ciepła systemowego. Najlepszym rozwiązaniem w takim wypadku jest wyposażenie budynku w urządzenie tzw. automatyki pogodowej. Dzięki temu dostawa ciepła uruchomi się, gdy tylko temperatura spadnie poniżej ustalonego poziomu (np. 12°C). Jeśli w twoim mieszkaniu zrobi się zimno, wystarczy, że odkręcisz dopływ ciepłej wody do kaloryfera. Chcesz wiedzieć więcej na temat całorocznych dostaw ciepła? Nie zwlekaj i skontaktuj się z nami.



**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



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; nasza strona: 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 Ośliży, Damian Bizoń, Roman Gunia, Monika Marszolik Druk gazety: MZ Druk Radlin