



# KLUKA

**GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU**

**Nr 456 / 15 grudzień 2023**

**w grudniowym numerze:**

- **Mikołaj na rynku miasta**
- **Spotkanie barbórkowe w TMR**
- **41 gwarki SITG**
- **uroczystości barbórkowe w Rydułtowach**
- **Konferencja pn. „Depresja u dzieci i młodzieży - rozpoznanie, wsparcie, leczenie”**
- **Mamy szachowego Mistrza Świata do lat 16.**
- **Ciekawostki**
- **Akcja Zima 2023/2024**
- **115-lecie chóru Cecylia**
- **MARTINSTAG w SP4**
- **Jako moja mamulka Rożka i tanty Gryjta rychtujom sie ku Godnim Świyntom**
- **O zdrowiu**
- **Moje rozważania**

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



9 770142 692715





Mikołaj na rynku







**Spotkanie barbórkowe w siedzibie  
Towarzystwa Miłośników Rydułtów**









## 41 Gwarki SITG KWK Rydułtowy

W piękną Rocznicę - 217 roku istnienia Kopalni, tradycyjną Biesiadą Gwarków, rozpoczęły się uroczystości Barbórkowe Kopalni „Rydułtowy”. To już kolejne pokolenie pracowników Naszej Kopalni, bawiło się na zorganizowanej przez Zarząd Koła Zakładowego Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Górnictwa - Biesiadzie Gwarków wraz z Paniami – pracowniczkami i sympatyczkami Stowarzyszenia.

Ten piękny zwyczaj przyjmowania do Górniczego Stanu młodych adeptów sztuki Górnicznej, połączony z tradycyjnym Skokiem przez Skórę, zapisał się w historii Kopalni „Rydułtowy” kolejno od 1978 roku, a tegoroczna edycja Górnicznych Gwarków, a dzisiaj Biesad Gwarków przyjęła numerację 41-szą (XLI)!!

Jak nakazuje tradycja, w asyście Starej Strzechy złożonej z emerytowanych byłych pracowników dozoru i kierownictwa Kopalni, Lis Major przeprowadził Młodych Lisów do ceremonii „skoku przez skórę”. Orszak Młodych Lisów przeprowadził Kol. Stanisław Wypior – były Kierownik Robót Górnicznych ds. likwidacji i zbrojeń, zaś Młode Lisy - to absolwenci Politechniki Śląskiej, którzy podjęli pracę zawodową w Kopalni „Rydułtowy”, w osobach:

- Kol. **Marcin Chrabąszcz, Adrian Prusowski, Tomasz Granieczny, Remigiusz Gwoźdź, Rafał Torbicki i Marcin Wiczorek**. Wyrażonym przez Młode Lisy pragnieniem „wstąpienia do Szlachetnego Stanu Górniczego”, po wypiciu na beczce - tradycyjnego kufła piwa i wręczeniu pamiątkowego kilofka, Młode Lisy stały się pełnoprawnymi uczestnikami 41-szej edycji Biesiady Gwarków. Wśród zaproszonych Gości dostrzegłem przedstawicieli Urzędów Górnicznych, Samorządu Powiatowego i Lokalnego, Proboszczów Rydułtowskich Parafii, Dyrektorów sąsiednich Kopalń, byłych dyrektorów Naszej Kopalni, przedstawicieli Policji i Straży Miejskiej i Starą Strzechę.

Cisną się na usta słowa piosenki pt. „Barbaro”:

*”.... Śpiewajmy więc, nie smućmy się, bo tyłu jest tu nas,  
Dziś każdy Gwarek święto ma, niech miło płynie czas,  
Zasiadła tu górnicza brać i piwko będą lać,  
Życzymy Wam spokojnych dni i zaśpiewajmy wraz:  
Barbaro, patronką górników naszych bądź...”*

Pięknym zwyczajem Prezesa Biesiady, podczas oficjalnej części ceremonii powitania jest, wspomnieć tych Gwarków, którzy odeszli na „Wieczną Szychtę” z wymowną melodią „Cisza”! A mnie wilgotno zrobiło się w oczach wspominając wielu zacnych PRZYJACIÓŁ z grona SITG tworzących liczne edycje Gwarków cytując słowami piosenki:

*„... Więc teraz bracia puchar w górę wnieśmy,  
Cóż tam medale, szpan i bukiet róż,  
Niech żyje pamięć tych co już odeszli,  
Dla których lampka nie zaświeci już!....”*

Całą ceremonię „Skoku przez Skórę” muzycznie okraśliła Orkiestra Dęta Kopalni „Rydułtowy”, zaś część artystyczną wzbogacił występami tanecznymi i piosenkami Zespół „Sukces”. Tradycyjnie Biesiadę odwiedził Skarbik, tym razem w asyście osobistej żony Sztefki!

Tegoroczną Biesiadę Gwarków prowadził zespół kabaretowy „Jestem” z Piekar Śląskich. Ta piękna tradycja organizowania - przez Stowarzyszenie Inżynierów i Techników Górnictwa - corocznych Gwarków w formie biesiady, zapisana została w Annałach jednej z najstarszej Kopalni Węgla Kamiennego w Polsce, tj. Kop. „Rydułtowy”.

**Gratuluje Zarządowi Koła Zakładowego SITG Kopalni „Rydułtowy” pomysłu i zaangażowania w realizacji kolejnych biesiad!**

**„ Niech Żyje Nam Górniczy Stan”  
(-) Jerzy Majer**



### SAFO W Warszawie.

„Galimatias – Ogólnopolski Przegląd Teatrów Niesfornych” Teatr „SAFO” z Rydułtowskiego Centrum Kultury uczestniczył w powyższym wydarzeniu odbywającym się w Dzielnicy Ośrodku Kultury Ursynów i wrócił z cennymi nagrodami.

- Srebrny Galimatias dla Teatru SAFO z Rydułtów za spektakl „Heksy/ballada o umieraniu”

- w kategorii „najlepszy aktor drugoplanowy” nagroda dla Michała Hajduczka z Teatru SAFO z Rydułtów

- w kategorii „najlepsza reżyseria” nagroda dla Katarzyny Chwałek-Bednarczyk z Teatru SAFO z Rydułtów

Gratulujemy nagrodzonym i całemu Teatrowi SAFO i dziękujemy za rozślawianie Rydułtów.





## Uroczystości barbórkowe w Rydułtowach





## Konferencja pn. „Depresja u dzieci i młodzieży - rozpoznanie, wsparcie, leczenie”

Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. WHO podaje, że na świecie cierpi na depresję ponad 260 milionów osób, natomiast w Polsce choruje na nią około 1 milion osób. O pomocy dzieci i młodzieży rozmawiano na Konferencji pn. „Depresja u dzieci i młodzieży - rozpoznanie, wsparcie, leczenie”.

W trosce o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży 28 listopada 2023 r. w Restauracji „Taaka Ryba” w Suminie odbyła się Konferencja pn. „Depresja u dzieci i młodzieży - rozpoznanie, wsparcie, leczenie”, zorganizowana przez Wójta Gminy Lyski. Uczestnikami konferencji byli przedstawiciele systemu oświaty, w większości dyrektorzy, wychowawcy, nauczyciele i pedagodzy szkolni pracujący w szkołach na terenie Gminy Lyski oraz mieszkańcy Gminy Lyski. Prelegentami byli psycholog, psychoterapeuta, socjoterapeuta Marta Białek prowadząca na co dzień psychoterapię indywidualną i grupową dla dzieci i młodzieży oraz psychoterapię rodzin omówiła trudny zarówno dla młodzieży, jak i rodziców okres dorastania. Jak twierdzi nastolatki często przeżywają okres „buntu” i nie musi to być od razu przesłanką do tego, aby udać się na psychoterapię. Omówiła jednak kilka symptomów, które powinny wzbudzić czujność rodziców i nauczycieli, gdyż mogą świadczyć o potrzebie pomocy ze strony specjalisty. Jak podkreśla znacząco wzrasta liczba młodych ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne oraz obniża się wiek, w którym pojawiają się pierwsze objawy tej trudnej choroby. Pani Psycholog zwróciła zebranych uwagę na rangę tematu oraz potrzebę podejmowania przez szkoły i placówki oświatowe zadań związanych z profilaktyką depresji wśród dzieci i młodzieży.

Celem konferencji było zwrócenie uwagi na problem zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży, przedstawienie aktualnych badań na ten temat oraz zaproponowanie różnych form pomocy i wsparcia. Depresja to choroba, która nierzadko bywa niezauważona i może mieć negatywny wpływ na dalszy rozwój młodego człowieka.

Aby wprowadzić zebranych w temat konferencji psycholog, psychoterapeuta, socjoterapeuta Marta Białek prowadząca na co dzień psychoterapię indywidualną i grupową dla dzieci i młodzieży oraz psychoterapię rodzin omówiła trudny zarówno dla młodzieży, jak i rodziców okres dorastania. Jak twierdzi nastolatki często przeżywają okres „buntu” i nie musi to być od razu przesłanką do tego, aby udać się na psychoterapię. Omówiła jednak kilka symptomów, które powinny wzbudzić czujność rodziców i nauczycieli, gdyż mogą świadczyć o potrzebie pomocy ze strony specjalisty. Jak podkreśla znacząco wzrasta liczba młodych ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne oraz obniża się wiek, w którym pojawiają się pierwsze objawy tej trudnej choroby. Pani Psycholog zwróciła zebranych uwagę na rangę tematu oraz potrzebę podejmowania przez szkoły i placówki oświatowe zadań związanych z profilaktyką depresji wśród dzieci i młodzieży.

W dalszej części konferencji Psycholog omówiła także psychoterapię zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży, podkreśliła, że konsultacja z psychologiem dziecięcym jest niezbędna, kiedy zauważamy, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, z czym ma problem i czego nie chce bądź nie potrafi ono zakomunikować.

Następnie psycholog mgr Katarzyna Niekowal, w wystąpieniu pn. „Oblicza depresji u dzieci i młodzieży”, wyjaśniła zebranych na czym polega trudna choroba

jaką jest depresja, omówiła jej objawy oraz niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka. Wyjaśniła zebranych jak pomóc nastolatki z depresją, zarówno w szkole jak i w domu. Prelegentka zwróciła także uwagę na konieczność współpracy specjalistów różnych dziedzin w procesie diagnozy i terapii dzieci z problemami szkolnymi.

Rolę psychiatry w procesie diagnostyki i terapii depresji u dzieci i młodzieży omówiła lek. med. Edyta Fornal - Mazur, specjalista w dziedzinie psychiatrii. Doktor Fornal - Mazur zajmuje się diagnostyką i leczeniem szeroko rozumianych zaburzeń psychicznych, w tym bardzo rozpowszechnionych obecnie w społeczeństwie zaburzeń depresyjnych, ich przyczynami, uwarunkowaniami, objawami. W swoim wystąpieniu omówiła metody leczenia farmakologicznego, fakty i mity dot. stosowania leków psychotropowych oraz wpływ jaki mają na organizm młodej osoby. Poruszyła także temat samookaleceń wśród młodzieży, skupiając się przede wszystkim na przyczynach i sposobach reagowania, gdy problem się pojawi.

Przybyli na konferencję mieli także możliwość zadania anonimowego pytania prelegentom. Panie podzieliły się z zebranych swoimi przemyśleniami i doświadczeniami oraz dobrymi praktykami postępowania w przypadkach zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży.

Zainteresowanie konferencją było bardzo duże, co z jednej strony pokazuje jak ważny jest temat, z drugiej jednak strony napawa optymizmem jak wielu nauczycieli pracujących z młodzieżą na co dzień jest zainteresowanych i chętnych by pomóc nastolatkom zmierzyć się z chorobą. Pokładamy nadzieję, iż zdobyta podczas konferencji wiedza zostanie wykorzystana w praktyce i ułatwi nauczycielom pracę z uczniami.





Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku, życzę serdecznych chwil spędzonych w gronie najbliższych, pełnych radości i ciepła rodzinnego. Niech te święta niosą spokój, miłość oraz wzajemną życzliwość.

Życzę wszystkim czytelnikom KLUKI zdrowia, pomyślności oraz wielu radosnych momentów w nadchodzącym 2024 roku!

Wójt Gminy Lyski

  
Grzegorz Gryt

## Mamy szachowego Mistrza Świata do lat 16.

Wszyscy miłośnicy szachów mają powód do wielkiej radości: Mistrzem Świata FIDE do lat 16 został

### JAKUB SEEMAN

wnuk pierwszego burmistrza Rydułtów, Zbigniewa Seemana. Na co dzień utalentowany zawodnik trenuje w klubie Szach Mat Zabrze. Nie jest to pierwszy sukces Jakuba – we wrześniu zdobył mistrzostwo Europy w tej samej kategorii wiekowej, a rok temu zdobył wicemistrzostwo FIDE w kategorii do lat 14. Tegoroczne Mistrzostwa Świata przyniosły Polakom dwa medale – oprócz „złotego” Jakuba Seemana, srebrny medal wywalczył 16 letni Jan Klimkowski.

Gratulujemy zawodnikom i całej rodzinie Jakuba.





## Ciekawostki

PK: do aresztu trafił były poseł Adam G. podejrzany o przyjęcie 170 tys. złotych korzyści majątkowej

Na polecenie prokuratora Śląskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przeszłości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Katowicach 2 grudnia funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego zatrzymali dwie osoby w śledztwie dotyczącym przyjęcia korzyści majątkowej. Zatrzymani to Adam G. były poseł oraz wiceminister w Ministerstwie Energii RP oraz Jarosław K.

Prokurator Śląskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przeszłości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Katowicach przedstawił Adamowi G. trzy zarzuty w tym podżegania i pomocnictwa do wystawiania fikcyjnych faktur VAT, przyjęcia w związku z pełnioną funkcją Sekretarza Stanu w Ministerstwie Energii korzyści majątkowej w wysokości ponad 170 tys. złotych oraz użycia dokumentu poświadczającego nieprawdę- poinformował dział prasowy Prokuratury Krajowej.

<https://www.msn.com/pl-pl/wiadomosci/polska/pk-doa-aresztu-trafi%C5%82-by%C5%82y-pose%C5%82-adam-g-podejrzany-o-przyj%C4%99cie-170-tysz%C5%82otych-korzy%C5%9Bci-maj%C4%85tkowej/ar-AA1194jO>

SPIN ze srebrnym i brązowym medalem w Austrii Klub Tańca Towarzyskiego SPIN reprezentował Polskę i miasto Wodzisław Śląski na Międzynarodowych Zawodach Tanecznych Perchtoldsdorfer Dance-Cup 2023 w Wiedniu. To kolejny zespół taneczny z Wodzisławskiego Centrum Kultury odnoszący sukcesy na arenie międzynarodowej. Turniej odbył się 2 grudnia.

<https://www.nowiny.pl/wiadomosci/226091-spin-ze-srebrnym-i-brazowym-medalem-w-austrii.html>

Świetne wieści z Serbii!

Rydułtówik Marek Freiwald wraca z zawodów z 2 medalami w armwrestlingu!

Srebrny w kategorii senior 63kg oraz brązowy w kategorii junior u18 63kg.

<https://www.facebook.com/search/top?q=rydu%C5%82towy>

Nasz rydułtowski raper Gardian Andrzej Gardyanczyk, górnik ruchu Rydułtowy KWK ROW napisał nową piosenkę, w której odnosi się do aktualnej sytuacji w górnictwie. Zainteresowanych odsyłamy do YouTube

Arkadiusz Praszelik górnik KWK, ratownik i artysta rzeźbiarz tworzy monstrancje z grafitu, które zdobią motywy górnicze.

## Akcja ZIMA 2023/2024

- DROGI GMINNE NA TERENIE MIASTA RYDUŁTOWY - Zakład Gospodarki Komunalnej w Rydułtowach tel. dyżurny: 32 45 77 097, 504 289 257 (całodobowo).
- DROGI POWIATOWE NA TERENIE MIASTA RYDUŁTOWY (ul. Bohaterów Warszawy, ul. Gen. Józefa Bema, ul. Czernicka, ul. Krzyżkowska, ul. Piecowska, ul. Plebiscytowa, ul. Romualda Traugutta)- Ośrodek Dyspozycyjny Powiatowego Zarządu Dróg w Wodzisławiu Śląskim z siedzibą w Syryni, tel. dyżurny w dni robocze 32 4517 415 wew. 25 oraz 508 114 717 (całodobowo).
- DROGA WOJEWÓDZKA NA TERENIE MIASTA RYDUŁTOWY (ul. Raciborska) - Mateusz Jojko tel. 539 405 839 (całodobowo)

PONADTO MOŻNA DOKONYWAĆ ZGŁOSZEŃ DO MIEJSKIEGO OŚRODKA DYSPOZYCYJNEGO POD NR tel. 32 45 78 009, 516 084 787.

## 115-lecie Chóru Cecylia



Rok 2023 – jubileuszowy dla chóru „Cecylia”. Wkrótce rok 2023 będzie za nami. Dla Towarzystwa Śpiewu „Cecylia” był to rok jubileuszowy, bowiem chór w listopadzie obchodził 115 lat śpiewaczej działalności. Dla członków chóru był to rok pełen występów, spotkań i różnych innych imprez śpiewaczych. Rok 2023 rozpoczęliśmy od kolędowania (4 występy). Śpiewaliśmy także podczas okazjonalnych mszy w kościołach w Rydułtowach (Orłowiec, Radoszowy), oraz w Rybniku. Braлиśmy udział w Drodze Krzyżowej (Niedobczyce). Delegacje chóru brały udział w jubileuszach chórów Okręgu Rybnickiego ;115 lat chóru „Mickiewicz” i „Seraf”. Podczas Festiwalu Stowarzyszeń w ramach „Dni Rydułtów” na rynku



daliśmy koncert, który został b.dobrze przyjęty przez zgromadzonych mieszkańców miasta. Natomiast dla działkowiczów „Setka Śląska” śpiewaliśmy na mszy na Orłowcu. Piękny koncert daliśmy na spotkaniu jubilatów 19 września w RCK Feniks obchodzących 50,55,60 i 65 rocznicę ślubu. Braliśmy udział w X Przeglądzie Chórów Pogranicza w Krzyżanowicach. Z okazji Dnia Niepodległości również wzięliśmy udział w koncercie Pieśni Patriotycznych w RCK Feniks, oraz śpiewaliśmy podczas okazjonalnej mszy św w Radoszowach. Najważniejszym wydarzeniem 2023 roku dla chóru był jednak jubileusz 115 lat działalności śpiewaczej, który świętowaliśmy 4 listopada. Jubileuszowe uroczystości rozpoczęły się od mszy w kościele św Jerzego w Rydułtowach. Mszę koncelebrowali ; proboszcz naszej parafii ks.Witold Psurek, oraz proboszcz parafii z Orłowca ks .Piotr Makosz i proboszcz parafii z Radoszów ks. R Dobosiewicz (serdeczne podziękowania za odprawienie mszy) oprawa muzyczna mszy – chór „Cecylia”. Druga część jubileuszu odbyła się w Oratorium św Józefa, na którą przybyli zaproszeni goście; Prezes Zarządu Głównego S.Z.Ch i O w Katowicach Weronika Czech, Prezes Okręgu Rybnickiego S.Z.Ch i O Ryszard Mazurek, Burmistrz Miasta Marcin Połomski, Z-ca Starosty wodzisławskiego Kornelia Newy, Z-ca Przew Rady Miasta Marek Wystyrk z Małżonką ,Członkowie honorowi i wspierający, Radny Sejmiku Śląskiego Grzegorz Wolnik, Dyrektor Biblioteki Miejskiej Katarzyna Żurkowska,Dyrygenci ,którzy byli z nami przez wiele lat; Katarzyna Grzeszczak, Donata Miłowska, Zoglinda Lampert-Raszyńska i obecny dyrygent Waław Mickiewicz z Małżonką ,oraz delegacje chórów Okręgu Rybnickiego. Prezes TMRu Henryk Machnik ze swoją męską grupą śpiewaczą Kliką Machnika i oczywiście chórzyści Towarzystwa Śpiewu „Cecylia”. Uczestnictwo w Chórze to nie tylko występy, wyjazdy i gratulacje. To godziny prób, spotkań i ustalanie kolejnych działań ,Za Zasługi dla Kultury Muzycznej chórzyści otrzymali odznaczenia; 5 osób Odznakę Brązową,5 osób Odznakę Srebrną,5 osób Odznakę Złotą,4 osoby Odznakę Złotą z Laurem,2 osoby Odznakę Złotą z Wieńcem Laurowym. Prezes Chóru Cecylia Rita Ferenc otrzymała Złotą odznakę z Brylantem ,czyli najwyższe odznaczenie chóralne za ponad 40 letnią pracę w chórze i za zasługi dla woj. Śląskiego w dziedzinie kultury. To prestiżowe odznaczenie wręczył radny Sejmiku Śląskiego Grzegorz Wolnik. Na zakończenie części oficjalnej zaśpiewał dla wszystkich i wspaniale zabawił uczestników zespół „Klika Machnika” i wisienka na torcie; koncert w wykonaniu Jubilata czyli Chóru Cecylia. Chór wykonał utwory ludowe, operetkowe, i rozrywkowe a oczywiście dyrygował Waław Mickiewicz. A potem to wspólna biesiada, rozmowy, wspomnienia przy kawie, herbacie, pysznych ciastkach – to zasługa pan z chóru a potem kolacja przygotowana przez pana Krzysztofa .Natomiast wystrój sali to zasługa pani Bogusi. Nie byłoby tak wspaniałego Jubileuszu gdyby nie sponsorzy. Serdeczne podziękowania dla; Andrzeja

Poręby- Konstrukcje Stalowe(Strefa Gospodarcza),Teresa Michalik Firma Muchael (Strefa Gosp),Naprzód spółka z oo, Prezes SM ROW Jan Grabowiecki, Burmistrz Miasta Marcin Połomski. Z-ca Burmistrz Mariola Bolisęga, Foto Baron, oraz Członkowie chóru Cecylia. Myślę ,że był to udany Jubileusz mimo różnych trudności i warto było zorganizować 115 lecie Towarzystwa Śpiewu Cecylia”. Serdeczne podziękowania dla wszystkich a zwłaszcza dla chórzystów i dyrygenta Waława Mickiewicza, Cześć Pieśni -Wanda Elżbieta Jankowski.

## MARTINSTAG w SP4

We wtorek 14 listopada w Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach zrobiło się magicznie a to za sprawą święta „Martinstag”, przygotowanego dla uczniów, uczęszczających na zajęcia języka mniejszości niemieckiej. Tego dnia atrakcji z pewnością nie brakowało. Goście mogli wziąć udział w warsztatach robienia lampionów, animacjach językowych, pojawiły się także rogalie świętomarcińskie oraz wypieki wykonane przez uczniów naszej szkoły. Całość poprzedziła krótka część artystyczna, czyli występy szkolnego zespołu muzycznego, młodych wokalistów oraz aktorów. Punktem kulminacyjnym była jednak niespodzianka - wizyta samego Św. Marcina, który przybył do SP4 na koniu. Cieszy nas fakt, iż przybyło tak wiele dzieci, rodziców, dziadków oraz zaproszonych gości a największym prezentem były uśmiechy i zachwyty na twarzach najmłodszych. Warsztaty były swego rodzaju ukłonem w stronę prawie 190 dzieci, które w obecnym roku szkolnym z zaangażowaniem korzystają z ofert zajęć języka mniejszości niemieckiej. Monika Musioł - Skrzypiec - nauczyciel języka niemieckiego w SP4





## Jako moja mamulka Rołza i tanty Gryjta rychtujom sie ku Godnim Świyntom

Przeleciało świynto grubiorzy. Porzykalimy do świyntej Barbory. Pojedli my rozmańte ajsbajny z zimiokami i kapustom z ajbrynom. Pośpiywali, pogwarkowali, achtlik, a można i cyjntla gorzołki z kamratami wypili i tak by trza było chycić sie roboty, coby sie porychotować ku Godnim Świyntom.

Najprzód trza zrobić porzondek. Nie yno tak, że włączom hadrom na mietle deliny przelecisz, yno tak do porzondku, jak sie bez cały rok ni sprzonto. Poukładać trza wszystko we szranku. To, co je zmazane, to do waszkorba, a potem do waszmaszyny. Inksze hadry i badytuchy fajnie rowno poskładać. We wertiku poukładać. Posprawdzać kiere fusekle som dziurawe, a w kierych jeszcze idzie chodzić. We szranku z lontami tysz trza zrobić lekki ornung. To, co je ciasne, wyciepnyć, to, co je knap, tysz idzie już do miecha wrazić, bo po świyntach na zicher bydzie za małe. Yno z tymi taszami nie idymy na hasiok. Je mocka ludzi, co geltu majom małe, a potrzebujom nowo jakla, kabot, klajd, abo ancug. Jak tymu nic ni ma, to trza to spakować i dać tym, co som we potrzebie. To, co zostało, na bigle powiesić, co by sie darymnie nie gniołło i nie trza było zaś zaroz po świyntach bigłować. Obowionzkowo trza umyć kromlojtry, wytrzeć na klopsztandze tepichy i lojfy, wyprać wszystki deki, pierziny wyluftować i przeblyc i jeszcze jedno zodanie każdej baby to umyć łokna, powiesić nowe gardyny i forchangi. Jak to nie bydzie zrobione, to żodnych Godów Gryjta i Rołza świyntować nie bydom.

Ornung we chałupie już je. Wszysjtko wonio citrynowom świyżościom wyne idzie tera pomyśleć co dali. Trza napiyc feferkuchy. Bradruła je sztyjc na chodzie, ale sztromem i jego cynom bydymy sie martwić na bez rok, dyć Godni Świynta som roz, telki rok czekanio, nie bydymy tego po łącznymu organizować. Feferkuchy zawsze som na maśle. Tanty Gryjta godo, że na margarinie to se idzie we sklepie kupić, a rychtyczne, świonteczne som domowe.

Terozki trza napisać lista sprawunków, co trza kupić, coby porychotować wilijo i świonteczne wysiady i trefy, dło gości kierzy przidom ku nom du dom na byzuchy.

1. Ryba, ale nie żodne forele ani ale yno karp tradycyjny, bez wydziwiano. Na Wilijo do połędnia, jak sie durch pości, to jeszcze trza kupić harynki i bratharynki, co by chłopy nie godały, że som głodne i żodnej roboty sie chycić nie umiom.
2. Kapusta, a ku tymu groch, grziby (kto je bardzi szporobliwy mog se nazbiyrac i posuszyć już warci na jesień), Rołza jeszcze warzy kapusta z fandzalom.
3. Ćwikla - na barszcz.
4. Ku mocze - piernik, mandle, rozynki, aprikozy, łorzechy lyskowe i każde inne, jaki kto lubi, rozmańte

figi, daktyle, trocha gorzołki, kompot z wieprzków i śliwek - to tysz zaś każdy se mog w lato nawarzyć, coby teraz nie musieć kupować.

5. Obwiyznina na rolady - w świynta nie jy sie żodnej kabaniny ani kokociny, ewentualnie enta abo królika idzie zjeść, ale godo sie tak ogólnie, że na obiod mo być nudelzupa, obwiyzninowo rolada, modro kapusta i gumklyjzy.
6. Jajca, szlagzana i kyjza - na świonteczno swaczyna, na kiero trza porychotować szpajza i kyjzynkuch.
7. Maszkety - bombony, apluzyny, skurzica do grzańca, dyć we świynta jabcoka nie bydymy pić.

Pomału juz kilszrank puko w szwach. A to je dopiyo poczontek. Zaroz tam jeszcze trza bydzie wrazić garce ze zupami, makówki, szałot z gymizów, a jak sie mo jakiś gości z Polski Cyntralnej, godając potocznie goroli, to i plac trza mieć na pierogi i bigos.

Co jeszcze ku świyntom trza porychotować? Na zicher wszyscy mocie we łepie krisbaun, glaskule i gyszynki do familije i kamratów. To je wszysjtko fest ważne, ale zanim sie bydymy tym zajmować, Gryjta i Rołza godajom, że trza jeszcze iść na kierchów ku naszym bliskim poświycić, a kto jeszcze nie zdonzył po Wszysjtkich Świyntych dombków wyciepnyć i oporzadzić, to trza to przed wilijom zrobić.

Terozki jak już konty som wymiecione, krisbaun świyci, gyszynki zapakowane, wszysjtko kupione, to se idzie w zesel siednyć, napić gorkigo tyju abo bonkawy i trocha dychnyć. Gryjta i Rołza som fest przed Godami zalotane, majom lista pełno sprawunków i pełne ryncy roboty, ale też pamiyntajom, że tyn Ponbuczek sie mo w nas urodzić. On nie bydzie zagłondoł, czy łokna som umyte albo czy garniec z moczkom je dobrym deklek przykryty.

Niech te Gody som gryfne, spokojne i zdrowe czyli taki gynau, jaki żeście se wymyślili i do jakich żeście sie tak w pocie czoła cały miecionc rychtowali!

Anna Starzyczny-Procek (32) – pasjonatka lingwistka, tłumacz specjalistyczny języka rosyjskiego, popularyzorka śląskiej mowy ojczystej, nauczyciel języków obcych oraz pracownik samorządowy, patrzący szerzej niż zwykły urzędnik.

## O zdrowiu

### Ocet jabłkowy

Przepis na domowy ocet jabłkowy jest bardzo prosty, aż ciężko nazywać go przepisem. Jednak jego przygotowanie wymaga cierpliwości.

Ocet jabłkowy dostępny jest w sklepach, niestety często dość słabej jakości dlatego też lepiej wykonać go w domu. Tylko wtedy masz gwarancję, że jest prawdziwy, naturalny, bez chemicznych dodatków. Mikstura domowej produkcji ma całkiem sporo prozdrowotnych właściwości



i dobroczynnych składników. Zawiera – sód, potas, fluor, miedź, żelazo, fosfor, witaminy: A, E, C, P, witaminy z grupy B, bioflawonidy, pektyny oraz kwasy: octowy, cytrynowy i mlekowy.

### Ocet jabłkowy w kuchni

Ocet jabłkowy możesz pić po rozcieńczeniu (1-3 łyżeczki na szklankę wody) lub używać go jako składnik sosu do sałatek na przykład w połączeniu z oliwą z oliwek.

#### Składniki

1 kg jabłek (bardzo dobrze sprawdzą się takie odmiany jak: zimowy boiken, papierówki, antonówki, renety)

1 l letniej, przegotowanej wody

5 łyżek stołowych cukru (ilość cukru zależy od smaku jabłek, jabłka słodkie wymagają mniej cukru, natomiast kwaśne więcej). Najczęściej stosuje się jedną stołową łyżkę na 250 ml wody)

### Jak zrobić domowy ocet jabłkowy?

Jabłka dokładnie umyj, osusz i ewentualnie odkrój nadpsute miejsca. Jabłka pokrój na ćwiartki (wraz z gniazdami, natomiast zdrewniałe ogonki usuń).

Pokrojone jabłka umieść w dużym słoiku i zalej przegotowaną, letnią i osłodzoną wodą.

Słoik przykryj gazą i przymocuj gumką lub sznurkiem.

Następnie odstaw w ciemne, ciepłe miejsce. Bardzo ważne jest, aby jabłka podczas całego procesu znajdowały się pod powierzchnią wody, inaczej może pojawić się pleśń, a taki ocet nadaje się do wyrzucenia. Dlatego najlepiej jest przycisnąć jabłka szklanką lub nie za dużym talerzem (niezbędny jest dopływ tlenu dla prawidłowego funkcjonowania bakterii octowych).

Aby zapewnić równomierny dostęp tlenu do całej powierzchni możesz raz dziennie zamieszać zawartość słoja za pomocą łyżki.

Oto cała filozofia produkcji octu jabłkowego. Przygotowanie nastawu zajmie nie więcej niż 15 minut. Teraz musisz wykazać się cierpliwością – fermentacja trwa od 2 do 5 tygodni.

### Kiedy ocet jest gotowy?

Fermentacja kończy się, gdy woda przestaje się pienić i nie tworzą się bąbelki. Wtedy owoce z octem przelej przez gazę do szklanych, wyparzonych butelek, aby uzyskać czysty płyn. Prawidłowo wykonany ocet powinien mieć przyjemny zapach jabłek i słodkokwaśny smak.

<https://www.zajadam.pl/przetwory/domowy-ocet-jablkowy>

### Czy ocet jabłkowy jest zdrowy?

Wiele osób zastanawia się, na co działa ocet jabłkowy. Właściwości lecznicze substancji wykonanej z ekologicznych owoców są cenione od lat. Wykazuje następujące działanie:

antybakteryjne,  
przeciwgrzybicze,

obniża poziom cukru we krwi,  
wspomaga odchudzanie,  
zmniejsza łaknienie,  
poprawia pracę serca,  
redukuje łupież,  
obniża cholesterol,  
chroni przed nadciśnieniem.

Włączenie octu jabłkowego do codziennej diety wzbogaca również florę jelitową, dzięki czemu organizm zyskuje wzmocnioną odporność. Zawarte w ocie jabłkowym aminokwasy, polifenole czy witaminy takie jak B1, B2, B3, B6 oraz witaminę C, a także biotynę i kwas foliowy świadczą o wielu korzyściach zdrowotnych roztworu pozyskanego z naturalnej fermentacji.

### Jak działa ocet jabłkowy?

Lekarze i naukowcy często zaznaczają, że jelita to drugi mózg. Zatem dostarczanie do organizmu cennych właściwości octu jabłkowego wpływa na kondycję całego ciała. Ważne jednak, aby kupować wyłącznie ekologiczne produkty, które posiadają mętny osad na dnie. W ten sposób mamy gwarancję, że znajdują się w nim niezbędne składniki odżywcze i prozdrowotne.

Działanie octu jabłkowego jest ściśle związane z tym, jakich rezultatów oczekujemy. Chcąc zadbać skórę głowy, wystarczy przygotować domową płukanekę, dodając dwie łyżki do litra przegotowanej wody. W ten sposób zmniejszymy ilość wydzielanego sebum i pozbedziemy się łupieżu. Chcąc wzmocnić odporność, czy obniżyć cukier we krwi, należy pić go na czczo lub dodawać do różnych potraw.

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ocet-jablkowy-wlasciwosci-lecznicze-aa-Tji8-8x4z-ipim.html>



Jarmark 15 grudnia w Świątecznej Wiosce Alpak pod Honorowym patronatem Burmistrza Miasta Rydułtowy





Rydułtowy

# Wspaniałych Świąt

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy  
życzenia wszelkiej pomyślności, spokoju, pogody  
ducha, a co najważniejsze - zdrowia.

Niech ten czas przy świątecznym stole będzie  
okazją do pogłębiania wzajemnych więzi, a Nowy  
2024 Rok niech przyniesie z sobą nadzieję, sukcesy  
oraz spełnione marzenia.

*Racławski Honor. Piasek Dariusz*





### Moje rozważania

Staram się by mój artykuł odpowiednio szybko został napisany a okazało się, że tekst nie został zapisany w komputerze, ja tego nie sprawdziłem i do składu przesłałem tylko tytuł - stąd opóźnienie - w wydaniu gazety -serdecznie przepraszam. Zawsze zaczynam od polityki bo ta wpływa na nas czy tego chcemy czy nie. Ukraina, Strefa Gazy niby dość odległe tereny a dzieją się tam okropne wojenne sceny przypominające II Wojnę światową. Różnica tylko w tym, że strefa Gazy to teren malutki na którym żyje ponad 2 mln Palestyńczyków, zaś strefa wojny w Ukrainie to front liczący kilka tysięcy kilometrów długości. W jednym i drugim przypadku widać, że opinia publiczna chce szybkiego zakończenia tych wojen, do czego zaczynają się skłaniać rządzący tym światem. Jesteśmy po wyborach, zmianie władzy i zaczął się wielokierunkowy proces zmian, który ma doprowadzić do sytuacji, że pełne środki z UE zaczną służyć do Polski i wiele zaczętych inwestycji i programów będzie mogło być kontynuowane. Na te środki ogromnie liczą samorządy w tym i nasze miasto, które boryka się z ogromnymi kłopotami finansowymi, a potrzeby są ogromne. Publikujemy w Kluce i poczytać też możemy w wydaniach Na Ratuszu ile inwestycji jest realizowane, bądź były w tym roku, choć najbardziej to widać po wyremontowanych budynkach komunalnych, budowanej drodze i nie tylko na strefie L III(KWK Rydułtowy), czy budowanych zbiornikach przeciwpowodziowych. Do tego dochodzą miękkie projekty w tym z tzw. Norwega. Kilku stałych krytykantów wszystkiego co dzieje się Rydułtowach (twierdząc, że nic się nie dzieje) zapraszam na spacer po Rydułtowach, na czytanie ogłoszeń, korzystaniu z zaproszeń i wtedy się przekonają, że dzieje się bardzo dużo, a Dni Rydułtów też się odbyły i był świąteczny Jarmark, choć te imprezy miały nieco inny charakter. Środki są potrzebne bo czekają inwestycje drogowe (południowa i północna), szkolnictwo będzie kosztowało wiele więcej (podwyżki płac), nasze placówki kulturalne

ale i sportowe oczekują zwiększenia nakładów, więc życzymy naszym Władzom by ich i nasze oczekiwania się spełniły. A grudzień to miesiąc w którym dzieje się wiele bo to obchody Barbórki, a więc biesiady górników, Msza barbórkowa we wszystkich naszych parafiach i gminach ościennych. Dni w których widać górników w paradnych strojach górniczych chociaż w coraz mniejszych ilościach. Czyżby paradowanie w galowym stroju przestało być modne? Albo zdecydował fakt, że górników jest coraz mniej. Na kopalni Rydułtowy to 2600 osób, z tego około 800 to mieszkańcy Rydułtów. My byliśmy jak co roku zorganizowaliśmy biesiadę w siedzibie TMRu. 23 osoby bawiły się świetnie przy muzyce, śpiewie i dobrym poczęstunku. Tradycje górnicze trzeba kultywować. Grudzień to przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia i dość powszechne spotkania opłatkowe organizowane przez stowarzyszenia, zakłady ale też przez grupy mieszkańców -przykładowo nasza liczna „babska klika” w restauracji Stara Palmiarnia-Mimoza czy Klub Emeryta SITG KWK Rydułtowy. Świąteczną atmosferę widać wszędzie, życzymy więc wszystkim Rydułtowikom i Czytelnikom Kluki by te święta były radosne. Wyśpiewajmy tą radość w kościołach i na różnych spotkaniach rodzinnych czy w gronie przyjaciół. A może jak dziesięć lat temu spotkamy się na rynku i zaśpiewamy kolędy po zakończeniu „pasterki”. Kto podejmie się spontanicznej organizacji? Kończąc zachęcam do kupowania naszej gazety-bądźmy dumni, że udaje się utrzymać gazetę, którą wydaje TMR jako jedna z dwóch organizacji na Śląsku! Życzę wspaniałego Sylwestra i optymizmu na Nowy Rok z przekonaniem, że życie bez względu na wiek jest piękne więc korzystajmy z pożytkiem z tego piękna!

Henryk Machnik

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

**Pawełek Maria, Palka Barbara,  
Janina Chlebek Turek, Jerzy Zientek,  
Joanna Machnik, Krystyna Barnabas,  
Ewa Pietrwała, Magdalena Wadas,  
Ryszard Malerz, Urszula Jeż,  
Małgorzata Kubik**





# 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 Ośliży, Damian Bizoń, Roman Gunia, Monika Marszolik Druk gazety: MZ Druk Radlin