



KLUKKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 463 / 15 lipiec 2024



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





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.

Wypadek na kopalni KWK ROW Ruch Rydułtowy

I stało się. Trudno byłoby znaleźć wśród mieszkańców Rydułtów, Pszowa, Radlina i innych miast ościennych osobę, która nie byłaby przekonana, że praca górnika w kopalni pod ziemią to wykonywanie zawodu najwyższego ryzyka z całym inwentarzem niebezpieczeństw, wypadków, zagrożenia życia. Jednak gdy ta szeroko dostępna teoria przekłada się na doświadczenie, czujemy, że jesteśmy już w innym miejscu. Tak też stało się w czwartek rano 11 lipca. O 8.16 doszło do wstrząsu w naszej kopalni. Pod ziemią na głębokości 1150 metrów pracowało przy konserwacji maszyn i urządzeń 78 górników. 76 udało się wydostać z miejsca zagrożenia przez szyby w ruchu Rydułtowy i ruchu Marcel. 17 trafiło do szpitala. Większość szybko wróciła do domu, 4 wymagało dłuższego leczenia. Pod ziemią pozostało dwóch górników. O ich życie walczyły 84 zastępy ratowników górniczych zarówno zawodowe z Centralnej Stacji Ratownictwa Górniczego jak i ze stacji w śląskich kopalniach i ruchach wydobywczych. Wieczorem, po dziesięciu godzinach akcji ratunkowej, ratownicy dotarli do pierwszego z zaginionych górników. Niestety, jego życia nie udało się uratować. Kolejne godziny akcji ratunkowej przebiegały przy niekorzystnych zmianach atmosferycznych, podwyższonym stężeniu metanu i wtórnych drganiach. Momentami trzeba było wycofywać ratowników do bazy w trosce o ich życie. W sobotę 13 lipca po 54 godzinach ratownicy odnaleźli drugiego z zaginionych. Wiadomość, że uratowany górnik ma stłuczenia, zranienia, uraz kręgosłupa i trudności w oddychaniu, ale żyje, potwierdziła raz jeszcze to, że nadzieja umiera ostatnia. Ulga, że udało się ocalić jedno zagrożone życie, łagodzi ból po innym życiu utraconym. Wszystko zapamiętamy.

Renata Michalczyk

Poszli na szychta,
Jak szli każdy dziyń...
Minyli wasz kuchnia,
Wylejzli bez siyń,
To miół być dziyń,
Jak zwykły dziyń...
Po szychcie do dom,
Do żonki i dzieci
A tu ich ni ma,
A tu czas leci...
Czeko żoneczka, czekajom dzieci...
Mamo, mamó, kaj je tyn tata ?
Nie wjym aniołku, Mono gro w szkata...
Nie wjym córeczko,
Mono zaro bydzie
I sie spotkomy razym przy obiedzie...
A może trza bydzie czekać jeszcze wieki,
Żeby tam chyn w niebie, spyndzić syn
z powieki
Że nasz ukochany mynzulek, czy tata,
W niebiańskij krainie, już swe szychty
splata...

Marek Fibic (22.04.2022)





Akcja krwiodawstwa na rydułtowskim rynku

Czas na podsumowanie akcji krwiodawstwa na Rydułtowskim Rynku, która odbyła się 14 lipca, akcji wyjątkowej bo w całości poświęconej górnikom poszkodowanym w czwartkowym wypadku na KWK ROW Ruch Rydułtowy.

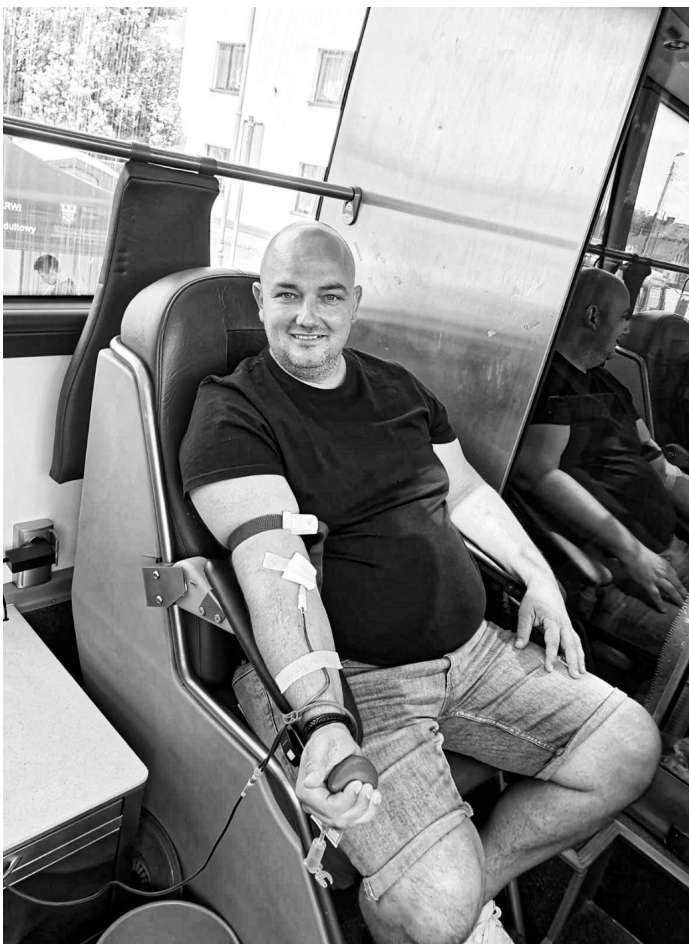
Dziś najcenniejszym lekiem jakim jest krew przyszło podzielić się tak dużo mieszkańców naszego miasta i powiatu, że akcja zakończyła się po godzinie 15:00 (akcja planowana była do godz. 13:00)

Zarejestrowało się 75 osób, z czego krew oddało 70 osób, 5 osób z różnych przyczyn nie mogło się podzielić swoją krwią. Zebraliśmy łącznie 31 l 500 ml, najcenniejszego leku, krwi. Która po dzisiejszej akcji w pierwszej kolejności pójdzie na potrzeby leczenia poszkodowanych górników, ale również zasili RCKiK w Raciborzu w najtrudniejszym okresie wakacji, kiedy jest potrzebne najwięcej krwi.

Dziękujemy jak zawsze niezawodnym druhom i druhom z KSRG OSP Rydułtowy za pomoc w organizacji i przygotowaniu akcji. Ekipie RCKiK w Raciborzu za przeprowadzenie poboru krwi i wytrwałość w przyjęciu takiej ilości dawców. Dziękujemy sponsorom: Bistro u Aneczki za ufundowanie 30 voucherów, Arczi Kebab oraz Firmie EKO-Gryt za udostępnienie toalet, Miastu Rydułtowy za dostarczenie ław.

Akcja organizowana w ramach projektu "Jestem Honorowym Dawcą Krwi" współfinansowanego ze środków budżetu Miasta Rydułtowy.

Na koniec chcieliśmy jeszcze dodać istotną informację: Zarzucono nam że akcja została zorganizowana z dnia na dzień, celem promocji Stowarzyszenia na czwartkowym wypadku. Informujemy że akcja ta była zaplanowana w naszym rocznym harmonogramie i nikt z nas ani nasze Stowarzyszenie nie miało zamiaru promować się na tym co się wydarzyło 11 lipca w Rydułtowach.



Odpowiedź Władz Powiatu dot. szpitala

Budynki szpitala w Rydułtowach tworzą unikalny w skali regionu i kraju zespół. Z tego też powodu zostały wpisane do rejestru zabytków. Władzom Powiatu Wodzisławskiego zawsze zależało na tym, aby ta architektoniczna perełka z przełomu XIX i XX w. była zadbana. Poczyniono tutaj szereg prac remontowych, konserwatorskich czy modernizacyjnych i termomodernizacyjnych (m.in. docieplenie stropodachów i ścian zewnętrznych, wymieniona stolarka okienna i drzwiowa, modernizacja sieci centralnego ogrzewania, wymiana rurociągów, wymienników ciepła, przebudowa sieci przesyłowych), a wśród realizowanych tutaj projektów należy wymienić ten największy – unijny projekt poprawy efektywności energetycznej, opiewający na kwotę 6 mln zł.

Władze Powiatu Wodzisławskiego mają konkretny pomysł na zagospodarowanie tego terenu i znajdujących się tutaj budynków. Zabytkowe obiekty poszpitalne miałyby pełnić funkcje okołomedyczne i zaspakajać potrzeby, które ze względu na zmiany demograficzne są coraz większe i coraz częściej zgłaszane przez mieszkańców. Jak pokazuje przykład krajów zachodnich, to krok we właściwym kierunku, gdyż pozwala na oddzielenie bardzo kosztownych usług szpitalnych od usług opiekuńczych, które mają charakter bardziej socjalno-bytowych. W sytuacji permanentnego niedofinansowania opieki szpitalnej zmiana funkcji obiektów w Rydułtowach ze szpitalnej na okołomedyczną pozwoli na zachowanie cennego dziedzictwa naszego regionu. Do tego, aby Rydułtowy stały się ośrodkiem instytucji wspierających osoby niepełnosprawne, starsze i schorowane zachęca też fakt, że w północnej części Powiatu (Rydułtowy, Radlin, Pszów, a także gminy wiejskie w sąsiedztwie tych miast) zauważalna jest mniejsza obecność infrastruktury pomocowej (jako ośrodki wsparcia, samopomocy itp.).

Władze Powiatu chciałyby, aby na terenie kompleksu szpitalnego Rydułtów powstało Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne, Środowiskowy Dom Samopomocy typu D oraz Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, a także – być może – w bliżej nieokreślonej przyszłości, kolejny w powiecie Zakład Aktywności Zawodowej.

Celem Środowiskowego Domu Samopomocy typu D jest uzupełnienie systemu wsparcia dorosłych osób z niepełnosprawnościami poprzez stworzenie dodatkowej usługi w postaci zapewnienia im możliwości zamieszkiwania (w formie pobytu dziennego lub całodobowego). Osoby, do których oferowana będzie oferta Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego, obok

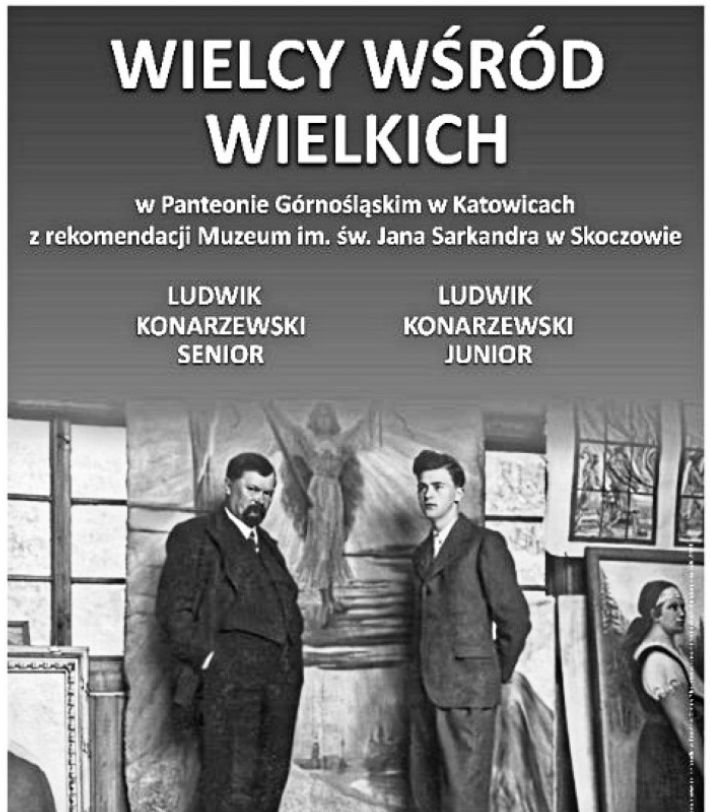
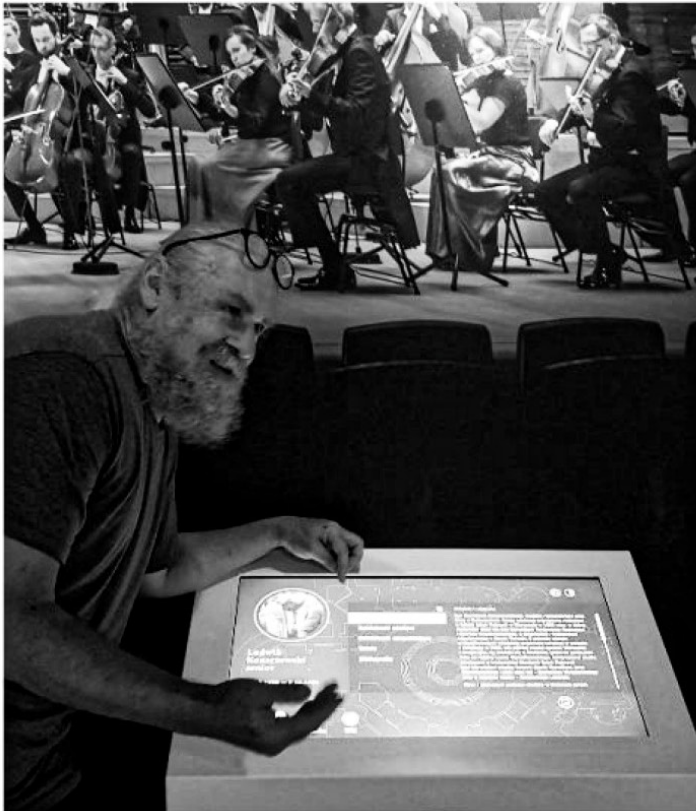
różnorodnego wsparcia (w tym w zakresie potrzeb zdrowotnych, pielęgnacyjnych, zapobiegania wtórnym powikłaniom, stymulowania i rozwijania sprawności ruchowej, a także rozwoju kompetencji poznawczych oraz społecznych), będą miały zapewnioną możliwość niezależnego i samodzielного, a przede wszystkim godnego funkcjonowania na miarę swoich potrzeb i możliwości. Z kolei o konieczności uruchomienia w powiecie placówki zapewniającej całodobową opiekę osobom długotrwale chorym nikogo nie trzeba przekonywać. Podobnie jeśli idzie o potrzeby zapewnienia miejsc pracy dla osób najciężej niepełnosprawnych. Plany władz powiatu są więc odpowiedzią na realne, konkretne i autentyczne potrzeby zgłaszane przez mieszkańców, zwłaszcza przez środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Powiat kilkakrotnie aplikował o środki na realizację wspomnianych przedsięwzięć. Póki co, dofinansowania nie udało się pozyskać. Sytuacji nie ułatwia fakt, że obiekty kompleksu szpitalnego w Rydułtowach wpisane są do rejestru zabytków, co powoduje, że koszty jakichkolwiek prac budowlanych z automatu stają się wyższe niż w przypadku obiektów niezabytkowych.

Władze Powiatu jednak nie ustaje w swych staraniach. Powiat stara się o pozyskanie wsparcia finansowego ze strony rządu oraz np. NFZ. To bowiem do zadań administracji rządowej należy część zadań. Z kolei to NFZ finansuje usługi w zakładach opiekuńczo-mieszkalnych.

W powiecie myśli się również o wykorzystaniu dawnego zaplecza gospodarczego szpitala (dawna kuchnia i inne obiekty) oraz terenów z tyłu budynków (tzw. park) na rzecz społeczności Rydułtów i całego powiatu. Przypomnijmy, że już znajduje się tutaj Szpitalna Izba Pamięci, którą od 2020 roku prowadzi Towarzystwo Miłośników Rydułtów.





Wielcy wśród Wielkich

Z radością przekazujemy informację, iż z rekomendacji Muzeum im. św. Jana Sarkandra w Skoczowie, dnia 29.06.2024 roku, zostali uroczystie włączeni do Panteonu Górnośląskiego w Katowicach:

Ludwik Konarzewski senior i Ludwik Konarzewski junior - polscy malarze, rzeźbiarze i pedagodzy plastycy, społecznicy, działający na Górnym Śląsku i Śląsku Cieszyńskim

Profesor Józef Buzek - polski statystyk, ekonomista, polityk, poseł na Sejm Ustawodawczy i senator I kadencji w II RP z ramienia PSL „Piast”, organizator i pierwszy dyrektor Głównego Urzędu Statystycznego, polski protoplasta paneuropeizmu, dziadek stryjeczny Premiera Jerzego Buzka

W uroczystościach w Katowicach uczestniczył dyrektor Państwowego Ogniska Plastycznego im. L. Konarzewskiego Seniora pan Franciszek Nieć.

Powołana instytucja kultury jest pomnikiem

upamiętniającym powrót Górnego Śląska do II Rzeczypospolitej w 1922 roku, jak również, formą uznania i podziękowania dla OSÓB, za wierność i poświęcenie dla małej Ojczyzny. Tworzona od podstaw instytucja kultury jest szkołą ukazującą praktyczne formy patriotyzmu. Działalność instytucji to także próba wypełnienia luki pamięci i naprawienia zaniedbań związanych z przechowaniem i przekazywaniem świadectw o historii. Powstanie Panteonu Górnośląskiego i jego działalność ma zmierzać do przywrócenia obiektywnego i rzetelnego przekazu historycznego z uwzględnieniem ważnych dla Śląska postaci.

Panteon Górnośląski w Katowicach – mieści się w przyziemiu katowickiej Archikatedry Chrystusa Króla. Panteon został otwarty w czerwcu 2022 roku, z okazji stulecia przyłączenia części Górnego Śląska do Polski. Jest to ważne miejsce na kulturalnej mapie Katowic, Śląska i Polski. Instytucja prowadzona jest przez Województwo Śląskie, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Archidiecezję Katowicką oraz Miasto Katowice.

Koncert z okazji Dnia Matki i Ojca w Łańcach

22.06.2024 w Centrum Kultury i Biblioteki w Łańcach odbył się Koncert z okazji Dnia Matki i Ojca. Piękne piosenki przedstawiły Zespoły "Czyżowianki" z Czyżowic, "Klika Machnika" z Rydułtów i "Łan" z Łańc. Po Koncercie przy wspólnym stole uczestnicy nadal chcieli śpiewać, więc cała sala śpiewała nasze znane piosenki przy akompaniamencie dwóch harmoni.

Jak wspaniale jest spędzić czas w tak doborowym towarzystwie.

Bardzo dziękujemy wszystkim uczestnikom spotkania.

Organizatorzy

Koło Gospodyń Wiejskich i Gospodrzy w Łańcach



Szarotki pod Szarlotą

Szarotki, czyli piknik z Charlottą już za nami!

Po raz drugi miasto Rydułtowy znalazło się na mapie Festiwalu Górnej Odry.

Była moc atrakcji dla najmłodszych i tych trochę starszych.

Na dzieciaki czekały dmuchańce, festiwal baniek, HOLI święto kolorów a także animacje u wesołej Heksy czy teatr lalek!

Najodważniejsi mogli wziąć udział w grze terenowej Beboki, zaś dla miłośników śląskiego żartu teatr SAFO przygotował spektakl Pierony.

Wybraliśmy także najpyszniejszą szarlotkę, która należała do pani Małgorzaty Brzonkalik-Skowronek, a na koniec dnia muzyczną zabawę zapewnił DJ Jano!

To wszystko w towarzystwie lokalnej gastronomii i wyrobów, nie zabrakło także kiermaszu książki naszej biblioteki czy stoiska Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim.

Było pięknie, oby do zobaczenia za rok!





Noc Świętojańska nad Olzą

Lato to czas, gdy Śląsk ożywa nie tylko dzięki długim, słonecznym dniom, ale także dzięki starodawnym tradycjom, które wciąż mają swoje miejsce w sercach mieszkańców regionu. Jednym z takich wyjątkowych wydarzeń jest świętowanie Nocy Świętojańskiej i Nocy Kupały, które odbywają się w czerwcu m.in. w Olzie.

Noc Świętojańska – Czas Magii i Wróżb

Noc Świętojańska, obchodzona z 23 na 24 czerwca, jest znana w Polsce jako czas magicznych rytuałów, wróżb i oczyszczających obrzędów. Na Śląsku tradycja ta jest wciąż żywa i cieszy się dużą popularnością. W tym czasie na śląskich wsiach i miasteczkach rozpalane są ogniska, które symbolizują oczyszczenie i ochronę przed złymi duchami. Mieszkańcy skaczą przez płomień, wierząc, że przynosi to zdrowie i szczęście.

Nieodłącznym elementem tej nocy jest także poszukiwanie kwiatu paproci – legendarnego kwiatu, który zakwita tylko raz w roku, właśnie podczas tej magicznej nocy. Znalezienie go ma zapewnić szczęście i pomyślność na cały rok. Wspólne śpiewy, tańce i plecenie wianków to również ważne elementy tej tradycji.

Noc Kupały – Święto Miłości i Płodności

Kilka dni wcześniej, w nocy z 21 na 22 czerwca, obchodzona jest Noc Kupały, która ma swoje korzenie w dawnych wierzeniach słowiańskich. Jest to święto miłości, płodności i wody, które zyskało popularność również na Śląsku. Rytuały związane z Nocą Kupały mają na celu celebrowanie natury, miłości i sił witalnych.

Podczas tego święta, pary zakochanych puszczają na wodę wianki, wierząc, że jeśli wianek popłynie dalej i pozostanie nienaruszony, ich miłość przetrwa wszystkie próby. Ogniska, podobnie jak w Noc Świętojańską, są centralnym punktem świętowania, a tańce wokół nich trwają do białego rana.

Nowoczesne Obchody

Współczesne świętowanie tych wyjątkowych nocy na Śląsku łączy tradycję z nowoczesnością. W wielu miejscach organizowane są festyny, koncerty i pokazy, które przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów. Tradycyjne obrzędy są często wzbogacane o nowe formy rozrywki, takie jak pokazy sztucznych ogni czy występy zespołów muzycznych.

Podsumowanie

Noc Świętojańska i Noc Kupały to wyjątkowe święta,

które wciąż mają swoje miejsce w kalendarzu obrzędowym Śląska. To czas, gdy magia, tradycja i radość łączą się, tworząc niezapomnianą atmosferę. Mieszkańcy regionu z dumą pielęgnują te starodawne zwyczaje, przekazując je kolejnym pokoleniom i udowadniając, że nawet w dzisiejszych czasach warto zatrzymać się na chwilę, aby celebrować naturę, miłość i życie.



W odpowiedzi na e-mail przysłany do redakcji przez czytelniczkę Kluki:

Przeczytaliśmy Pani tekst i stwierdzamy że, nie od dziś, każdy ma prawo do wyrażania swojego zdania. My, jako zarząd TMR przedstawiliśmy swoje stanowisko dotyczące problemów z usuwaniem zapożarowania hałdy. Z wieloma Pani opiniami się nie zgadzamy, ale dziękujemy za zwrócenie uwagi na nazwę firmy „MARBUD”. Błąd - literówka nie powinien tam się znaleźć.

Zarząd TMR



5,4 mln złotych dla Rydułtów !

Mamy świetne wieści!

Miasto Rydułtowy uzyskało dofinansowanie na ponad 5,4 mln zł!

Otrzymaliśmy wyniki naboru i DWA nasze projekty uzyskały dofinansowanie! Łącznie to ponad 5,4 mln złotych na projekty:

Ryduł-to-WY to MY - społeczna transformacja.

Celem projektu jest podjęcie działań na rzecz mieszkańców i obszarów uczestniczących w procesie sprawiedliwej transformacji, ale także rozwój aktywności społecznej. W głównej mierze celem jest przygotowanie mieszkańców do akceptacji dla procesu transformacji i zmiany klimatycznej. Projekt finansowany jest w 100% w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego na lata 2021-2027.

Rodzina to podstawa - rozwój usług wsparcia rodziny w mieście Rydułtowy.

W ramach projektu zaplanowano szereg działań wynikających z realizacji ustawy o wspieraniu rodziny i pieczy zastępczej min. zatrudnienie asystenta rodziny, rodzinę wspierającą, szkoła rodzica, warsztaty dla rodziców, poradnictwo indywidualne i grupowe (psycholog, prawnik, mediator) i inne. Projekt jest współfinansowany z tych samych funduszy.



O zdrowiu

5 najlepszych sposobów na szybkie nawodnienie organizmu

Trening? Kac? Wyczerpany organizm to często odwodniony organizm. Jak szybko i skutecznie przywrócić dobry poziom nawodnienia organizmu?

Każda komórka, tkanka i narząd w twoim ciele potrzebuje wody do działania. Woda pomaga regulować temperaturę ciała, funkcjonowanie stawów, transport składników odżywczych, usuwanie odpadów i rozprowadzanie krwi.

Oznacza to, że twoje ciało nie może właściwie wykonywać tych funkcji, jeśli jesteś odwodniony, co dzieje się, gdy tracisz więcej płynów niż przyjmujesz.

Na przykład możesz się odwodnić od pocenia się, wymiotów, biegunki lub przyjmowania leków moczopędnych, które zwiększają utratę płynów. Niektóre grupy ludzi są bardziej podatne na odwodnienie niż inne, w tym dzieci, osoby starsze i osoby z pewnymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca i choroby nerek.

Oznaki i objawy odwodnienia

- zwiększone pragnienie
- suchość w ustach
- rzadkie oddawanie moczu
- sucha skóra
- zmęczenie
- zawroty głowy
- ból głowy

Kolor moczu jest również częstym wskaźnikiem stanu nawodnienia. Ogólnie im jaśniejszy kolor, tym lepiej jesteś nawodniony. Jednak kolor może się zmienić z powodów innych niż stan nawodnienia, w tym z powodu diety, niektórych schorzeń i stosowania niektórych leków. Badania wykazały, że kolor moczu jest ważnym wskaźnikiem nawodnienia u dzieci i młodych dorosłych, ale nie u starszych osób dorosłych.

1. Woda

Chociaż prawdopodobnie nie jest to niespodzianką, woda jest najlepszym i najtańszym sposobem na utrzymanie nawodnienia organizmu.

W przeciwieństwie do wielu innych napojów, woda nie zawiera dodanych cukrów ani kalorii, dzięki czemu idealnie nadaje się do picia przez cały dzień lub szczególnie w razie potrzeby nawodnienia organizmu, na przykład po treningu. Warto zauważyć, że różnorodne czynniki, w tym genetyka, powodują, że niektórzy ludzie tracą więcej sodu na skutek pocenia się niż inni.

Jeśli cokolwiek z wymienionych dotyczy ciebie, pamiętaj,

aby uzupełnić nie tylko płyn tracony z potem, ale także sód, szczególnie po intensywnych lub długich ćwiczeniach w gorącym otoczeniu.

2. Kawa i herbata

Kawa i herbata zawierają stymulującą kofeinę, która może odwadniać w nadmiernych ilościach, ponieważ działa jak środek moczopędny.

Jednak picie kawy i herbaty w umiarkowanych ilościach może być tak samo nawadniające jak picie wody i służyć jako energetyzująca alternatywa.

Kofeina staje się odwodniona tylko w dawkach około 250-300 mg, co stanowi równowartość dwóch do trzech filiżanek kawy o pojemności 240 ml lub pięciu do ośmiu filiżanek herbaty o pojemności 240 ml.

W badaniu 50 osób pijących kawę wypijało 4 filiżanki (800 ml) kawy zawierającej 4 mg kofeiny na kg masy ciała dziennie. Nie zaobserwowano istotnych różnic między kawą a wodą w odniesieniu do nawadniania.

Jeśli nie lubisz tych napojów, dodaj do swojej kawy niesłodzone mleko migdałowe lub zioła i przyprawy, takie jak cynamon, gałka muszkatołowa lub trawa cytrynowa.

3. Odtłuszczone i niskotłuszczowe mleko

Oprócz dostarczania wielu składników odżywczych mleko ma doskonałe właściwości nawadniające.

Mleko naturalnie zawiera wysokie stężenie elektrolitów, które pomagają zrównoważyć ilość wody w organizmie.

Badania wykazały, że odtłuszczone i niskotłuszczowe mleko nawadnia jak popularne napoje sportowe po intensywnych ćwiczeniach, jednocześnie zapewniając białko i inne ważne składniki odżywcze.

Białka w mleku sprawiają, że jest to również idealny napój potreningowy do naprawy mięśni.

Pamiętaj tylko, że spożywanie mleka po wysiłku może powodować dyskomfort w żołądku, np. wzdęcia. Ponadto nie jest to odpowiednia opcja dla osób nietolerujących laktozy lub niektórych białek mleka.

4. Owoce i warzywa

Owoce i warzywa, zawierające 80-99 proc. wody, stanowią doskonałą nawilżającą przekąskę.

Dla porównania, wysoko przetworzone produkty spożywcze, takie jak ciasteczka, krakersy, płatki zbożowe i frytki zawierają tylko 1-9 proc. wody.

Owoce i warzywa o najwyższej zawartości wody obejmują:

- jagody
- melony
- pomarańcze
- winogrona
- marchewki
- sałata
- kapusta
- szpinak.

Mrożone owoce i warzywa są tak samo pożywne jak ich

świeże odpowiedniki, a w niektórych przypadkach są bardziej pożywne.

Na przykład jedno badanie wykazało, że mrożona zielona fasola i jagody zawierają więcej witaminy C niż ich świeże odpowiedniki.

5. Roztwory nawadniające

Roztwory nawadniające to specjalne formuły stosowane w celu zapobiegania i leczenia odwodnienia spowodowanego biegunką lub wymiotami.

Stosuje się je również w celu regeneracji po ćwiczeniach i zapobiegania lub leczenia kaca.

Roztwory te są na bazie wody i zwykle zawierają elektrolity, takie jak sód, chlor i potas, a także cukier, zwykle w postaci dekstrozy. Niektóre komercyjne rozwiązania zawierają również inne składniki, takie jak prebiotyki i cynk.

Chociaż te napoje pomagają zastąpić utracone płyny i elektrolity, mogą być drogie. Na szczęście możesz stworzyć własne, używając popularnych składników:

1 litr wody

6 łyżeczek cukru

1/2 łyżeczki soli

Połącz je w dużym naczyniu i mieszaj, aż cukier i sól się rozpuszczą. W razie potrzeby możesz użyć wzmacniaczy smaku, aby poprawić smak, pamiętaj tylko, że mogą zawierać sztuczne lub naturalne substancje słodzące.

<https://odzywianie.wprost.pl/produkty/10283768/5-najlepszych-sposobow-na-szybkie-nawodnienie-organizmu.html>

Wele byfya

10 warzyw i owoców, które musisz zjeść w lipcu. Teraz są najzdrowsze i najpyszniejsze

Lato to idealna pora na owoce i warzywa. To właśnie wtedy na bazarku pojawiają się słodkie maliny i pyszna fasolka szparagowa. Czy wiesz, na co obecnie trwa sezon? Podajemy listę pięciu owoców i warzyw, które koniecznie musisz zjeść w lipcu!

Fasolka szparagowa

Fasolka szparagowa fantastycznie smakuje z bułką tartą i masłem. Świetnie sprawdzi się jako przekąska, czy dodatek do dania obiadowego. To wyjątkowe warzywo jest bogate m.in. w witaminę C, A oraz beta - karoten.

Bób

Sezon na bób trwa krótko. W związku z tym warto się śpieszyć i kupić to pyszne warzywo. Zazwyczaj je

gotujemy. Niekiedy jemy go na surowo. W ten sposób dostarczamy naszemu organizmowi najwięcej cennych składników.

Kukurydza cukrowa

Kto z nas nie lubi kukurydzy? Ugotowana świetnie smakuje z dodatkiem masła i soli. Zdarza się, że czasami rzucamy ją na ruszt grilla. W takiej wersji również jest przepyszna. Oprócz swoich walorów smakowych, stanowi cenne źródło witamin z grupy A, B i E.

Pomidor

Pomidory są wyjątkowo smaczne latem. W związku z tym warto po nie wtedy sięgać. Idealnie sprawdzą się do dań obiadowych, jak i na kanapkę do śniadania, czy kolacji. Poza tym warzywa te są bogate w likopen, witaminę C, E oraz potas.

Papryka

Sezon na paprykę trwa od lipca do października. Warzywo to stanowi rewelacyjną bombę witaminową. Zawiera dużą ilość m.in. witaminy A, czy C.

Porzeczki

Najzdrowsze porzeczki to te, które wyróżniają się czarną barwą. Stanowią świetne źródło witamin z grupy A, E oraz B. Warto więc włączyć je do naszej diety. Polecamy połączyć ze swoim ulubionym koktajlem!

Wiśnie

Wiśnie odznaczają się dużą zawartością antyoksydantów. Dzięki temu, spowalniają proces starzenia się skóry. W związku z tym warto je spożywać. Poza tym owoce świetnie sprawdzą się w czekoladowym deserze!

Maliny

Maliny to wyjątkowo aromatyczne i słodkie owoce, które idealnie pasują do deserów. Często jednak spożywamy je bez żadnych dodatków. W malinach znajdziemy między innymi witaminę z grupy C, E i B.

Jeżyny

Jeżyny to wyjątkowo cenne źródło witaminy C. W 100 gramach owoców, znajdziemy aż 21 g kwasu askorbinowego. Dodatkowo jeżyny świetnie wzbogacą twój owocowy koktajl, czy sałatkę.

Jagody

Jagody świetnie sprawdzą się w puszystych, ciepłych bułeczkach - jagodziankach. Owoce te są bogate w antyoksydanty. Poza tym odznaczają się wyjątkowo niskim indeksem glikemicznym.

<https://pyszności.pl/5-owocow-i-warzyw-w-lipcu,6918865707714689a>



Moje rozważania

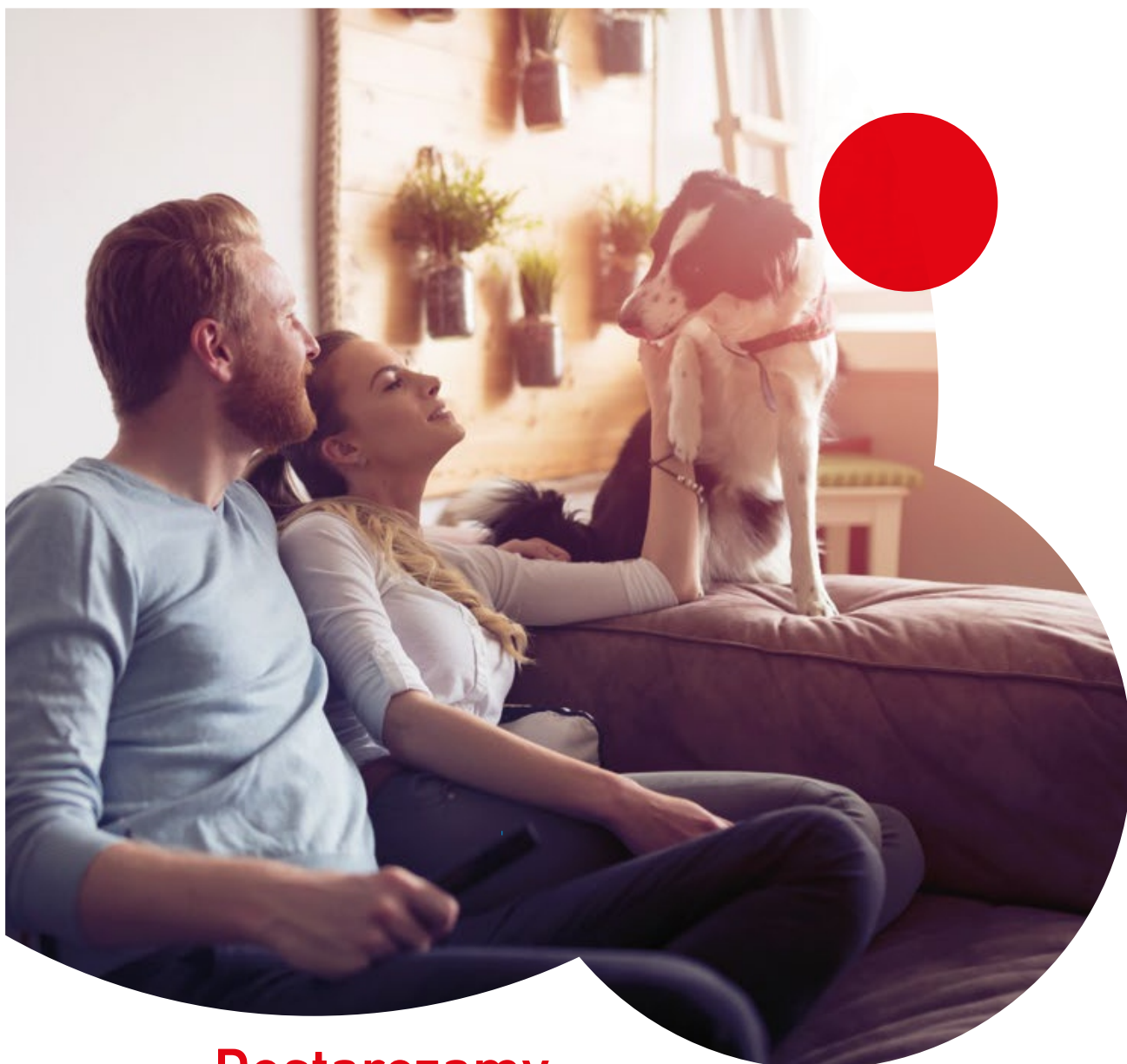
Myśli moje kierują się z jednej strony na czekające letnie atrakcje - coroczna impreza z udziałem (mam nadzieję udanym występem) naszej Klikki w Olzie a potem wyjazd na kilkunastodniowy wyjazd nad morze, potem (21 lipiec) impreza wspólna z zespołem „Szczyrbicko Czelodka”, 23 lipca atrakcyjna wycieczka do Zagłębia - Sosnowca i imprezy w siedzibie TMRu, a rozpraszają myśli alarmujące wiadomości. Czy można być obojętny gdy słyszymy o wypadkach, gdy dotyka to szczególnie dzieci, a nawet niemowlaków. Katowane dzieci przez rodziców, zagryzione dziecko przez psy, utonięcia w przydomowych basenach, ilość wypadków na przejściach dla pieszych, wypadki dzieci na rowerach i hulajnogach, wypadki dzieci przy pracach polowych itp. Jeśli do tego dodamy tragedie dzieci związane z wojnami (zabicia, okaleczenia), zmianami klimatycznymi - szczególnie w Afryce i Ameryce południowej (głód, brak wody) to niestety widać, że szczęśliwe dzieciństwo mijają kilkanaście milionów dzieci. Ile w tych nieszczęściach winy rodziców, dorosłych, polityków, niech każdy sobie dopowie. Jak można spokojnie wypoczywać gdy widzi się coraz większe zdziwienie wśród części młodzieży, a dotyka to nie tylko chłopców ale i dziewcząt. Bijatyki, ustawki, pobicia, agresja, wulgarnie zachowania, wręcz każą myśleć, że takie osoby należy wcielać do wojska. A jest z wojskiem niemały kłopot, bo badania pokazują, że młodzież w Europie (też z Ukrainy) nie chce iść do wojska gdy jest lub grozi wojna. Wojsko kosztuje! W naszym kraju to już ponad 4% budżetu (jedno z największych obciążeń w Europie) i wręcz nasuwa się pytanie co z wielką armią, zbrojeniami jak skończy się wojna w Ukrainie, a wszystko wskazuje, że stanie się to jeszcze w tym roku. Zapowiedzi Trumpa, Putina, sondaże w Ukrainie wskazują, że tak będzie. Zdaniem niektórych komentatorów to Zachód i obecna administracja w USA chcą dalszej wojny w Ukrainie. Niepokoi wojna Izraela z Hamasem, bo tu znów polityka, rozbieżne interesy, poparcia z jednej strony USA, a z drugiej Iranu i Rosji. Patrząc na to okiem polityka to widać, że najbardziej rozsądnie zachowują się Chiny i Turcja. Najlepsze są bitwy toczone na stadionach. Niestety nasi te bitwy w piłce nożnej

przeegrali ale są przecież siatkarki, siatkarze, tenisiści, lekkoatleci itd., więc spokojnie śpiewajmy: ”Polacy nic się nie stało”. A co u nas? Jak się czyta niektóre komentarze (przeważnie tych samych autorów) to obraz naszej miejscowości, perspektyw, ocena władz, jej dokonań, ocena imprez, atrakcji to samo dno. Realności, w tym rydułtowicy, którzy od czasu do czasu przyjeżdżają do miasta widzą kolosalne pozytywne zmiany, w tym widzą piękną zadbaną miejscowość, pozytywnie oceniają Burmistrzów i Rady Miasta, którzy wizje rozwoju przelewają w czyn. Przykładem szkoły, budynki komunalne, boiska, obiekty kultury, zabezpieczenia przeciwpowodziowe, strefa gospodarcza, przejęte od kopalni i zagospodarowywane tereny, kolejne sieci ścieków, nowe drogi itd. Czkwaką i niesłusznymi oskarżeniami odbija się niestety problem z likwidacją zapożarowania na części płaskiej Szarloty, bo większość nie zdaje sobie sprawy z faktu, że decyzje w tej sprawie wydały inne instytucje. Ponad 200 letnie istnienie kopalni przekształciło rydułtowską wieś w nowoczesne miasto Rydułtowy, ale przyniosło też uciążliwości; tapania, szkody, istnienie palącej się hałdy itp. Nie jest to zjawisko nowe i z tą uciążliwością zmagali się od dziesięcioleci mieszkańcy domów przy rosnącej hałdzie. Trzeba sobie powiedzieć jasno, że stali mieszkańcy, którzy zbudowali domy w pobliżu hałdy kilkadziesiąt lat temu mogą narzekać i domagać się odszkodowania, bo mogli nie spodziewać się, że hałda tak bardzo się rozrośnie i będzie stwarzać tak wielkie zapylenie i trucie szkodliwymi gazami, ale dziwią decyzje naszych mieszkańców, którzy w obecnym czasie wybudowali tam domy. Czy byli i są nadal naiwni, że hałda nie będzie pylić i smrodzić po zatrzymaniu wybierania skały? Współczuję, mają też prawo do odszkodowania ale moim zdaniem Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego nie powinien wyrażać zgody na budowanie nowych domów w tej zagrożonej wyziewami strefie. Z życzeniem letniego wypoczynku dla wszystkich Czytelników Kluki

Henryk Machnik

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

**Rudolf Dzierżenga, Jerzy Adamczyk,
Sylwia Wężyk, Elwira Jędrośka,
Jolanta Pikos, Adelajda Meisel,
Jerzy Kawulok, Danuta Krajczok,
Alfred Fojcik, Grzegorz Urbańczyk,
Stefan Jordan**



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