



KLUKKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 459 / 15 marzec 2024



w numerze kandydaci:
Sejmik Woj. Śląskiego
Rada Powiatu Wodzisławskiego
Rada Miasta Rydułtowy
Burmistrz Miasta Rydułtowy

Wybory Samorządowe 2024 r.
7 kwiecień

Program Wspólnoty Samorządowej

dla Rydułtów był dotychczas określany przez trzy podstawowe obszary, które możemy zdefiniować jako naukę, pracę i wypoczynek. Mając na uwadze wydarzenia ostatnich lat oraz zagrożenia wynikające choćby ze zmiany klimatu i obserwowanych ekstremalnych zjawisk pogodowych, zdecydowaliśmy o dodaniu kolejnego obszaru. Obszarem tym jest bezpieczeństwo. Stanowią one (obszary) dla nas punkt wyjścia do określenia celu, jakim są Rydułtowy bezpieczne, czyste i przyjazne. Aby tak się stało proponujemy mieszkańcom swoją umowę.

ROZWÓJ LOKALNEJ GOSPODARKI I RYNKU PRACY

- współpraca z kopalnią i lokalnymi przedsiębiorcami dla dobra miasta,
- budowa, wspieranie i rozwój stref małej i średniej przedsiębiorczości,
- regularne spotkania i rozmowy z przedsiębiorcami celem rozwoju bazy biznesowej w Rydułtowach
- zajęcia z przedsiębiorczości dla młodzieży,
- kontynuacja transformacji terenów pogórnich na cele związane z rozwojem przedsiębiorczości.

ROZWÓJ TKANKI MIEJSKIEJ

- rozwój zabudowy wielorodzinnej i jednorodzinnej w Rydułtowach – budowa osiedla w ramach SIM, przygotowanie kolejnych terenów pod zabudowę mieszkaniową,
- systematyczne modernizowanie placówek oświatowych i doposażenie ich,
- dalszy rozwój bazy sportowo – rekreacyjnej Rydułtowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Gen. Józefa Bema,
- bieżące utrzymanie infrastruktury sportowej na obiektach oświatowych, na „Orlikach”,
- budowa ścieżek rowerowych, szlaków spacerowych, dalszy rozwój infrastruktury wypoczynkowej i turystycznej,
- kontynuacja działań związanych z likwidacją barier architektonicznych.

POPRAWA JAKOŚCI ŚRODOWISKA I ADAPTACJA DO ZMIAN KLIMATU

- kontynuacja działań wspierających wymiany źródeł ciepła i termomodernizacji budynków,
- edukacja ekologiczna w celu utrwalenia pozytywnych zachowań ze szczególną uwagą na segregację odpadów i niską emisję,
- kontynuacja działań związanych z zagospodarowaniem wód opadowych – m.in. kontynuacja budowy zabezpieczeń przeciwpowodziowych,
- dalsze inwestycje w rozbudowę kanalizacji w mieście, pomoc organizacyjna i finansowa przy budowie przydomowych oczyszczalni ścieków,
- zwiększanie udziału zieleni w obszarach zurbanizowanych,
- ciepło systemowe i wsparcie dla ekologicznych źródeł ciepła, współpraca z ciepłownią dla czystego środowiska,
- budowa nowych oraz remonty istniejących dróg

- gminnych,
- działania na rzecz modernizacji dróg powiatowych, drogi wojewódzkiej i linii kolejowej,
- działania na rzecz budowy dróg regionalnych, „Północnej” i „Południowej”,
- modernizowanie parków, skwerów i miejsc odpoczynku w mieście,
- wymiana i stosowanie oświetlenia inteligentnego energooszczędnego.

BEZPIECZNA RODZINA

- stworzenie warunków do rozwoju inicjatyw lokalnych szczególnie inicjatyw młodzieżowych lub angażujących młodzież i seniorów a także funkcjonowanie SzarlotaLab,
- aktywizacja seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami poprzez wspieranie ich aktywności - kontynuacja wsparcia dla klubów i świetlic,
- wspieranie instytucji kultury oraz organizacji pozarządowych i stowarzyszeń działających w zakresie kultury, sportu i rekreacji poprzez dotacje i pomoc w pozyskiwaniu środków zewnętrznych na ten cel,
- troska o żłobek i kluby malucha - sprawdzony już sposób na zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i ich rodziców,
- kontynuowanie działalności świetlic środowiskowych dla dzieci,
- rozwój oferty zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży szkolnej,
- dalsze pozyskiwanie środków unijnych na doposażenie oraz dodatkowe zajęcia dla uczniów,
- kontynuacja wspierania i nagradzania dzieci i młodzieży za szczególne osiągnięcia edukacyjno - sportowo - kulturalne,
- stwarzanie możliwości nauki i rozwoju dzieciom i osobom niepełnosprawnym - klasy i przedszkola integracyjne,
- wspieranie działania organizacji pozarządowych promujących zdrowy styl życia poprzez dotacje i pomoc w pozyskiwaniu środków zewnętrznych na ten cel,
- wsparcie dla działań zmierzających do ograniczenia zagrożeń cywilizacyjnych: narkotyki, używki, dopalacze,
- pozyskiwanie przez MOPS funduszy zewnętrznych na realizację programów dla seniorów oraz osób wykluczonych lub zagrożonych patologią społeczną,
- ścisła współpraca samorządu ze służbami mundurowymi w zakresie zwiększenia bezpieczeństwa publicznego na terenie miasta,
- wsparcie m.in. materialne dla policji, straży pożarnej,
- współpraca z instytucjami Państwa oraz samorządami w zakresie bezpieczeństwa mieszkańców i obrony cywilnej,
- wsparcie działań powiatu na rzecz ponownego uruchomienia szpitala w Rydułtowach na cele związane z opieką osób starszych i wymagających opieki.

Dysponujemy konkretnym i wdrażanym już programem. Dysponujemy również profesjonalnym zespołem - grupą osób - których wiedza, doświadczenie i dotychczasowy dorobek predestynują do poważnego zajęcia się rydułtowskimi sprawami.

Kandydaci do Rady Powiatu

wybory samorządowe 7 kwiecień 2024



4



Jerzy SALWICZEK

2



Wojciech KOŹLIK

1



Mariola BOLISEGA

3



Agnieszka ŻUREK

5



Lucjan SZWAN

Kandydaci do Rady Miasta Rydułtowy



wybory samorządowe 7 kwiecień 2024



okręg nr 1

Janina CHLEBIK-TUREK

Szkoła Podstawowa nr 3



okręg nr 2

Michał PIERCHAŁA

Szkoła Podstawowa nr 3



okręg nr 3

Lucjan NOWAK

Ochotnicza Straż Pożarna
Radoszowy



okręg nr 4

Michał GRABARCZYK

Publiczne Przedszkole nr 4



okręg nr 5

Halina ZAJĄC

Zespół Szkół
Ponadpodstawowych

Kandydaci do Rady Miasta Rydułtowy



wybory samorządowe 7 kwiecień 2024



okręg nr 6

Jerzy WRÓBLEWSKI

Urząd Stanu Cywilnego



okręg nr 7

Adam MESLIK

Biblioteka Publiczna



okręg nr 8

Mateusz SZWEDA

Biblioteka Publiczna



okręg nr 9

Barbara Wojciechowska

Szkoła Podstawowa nr 4



okręg nr 10

Maciej POREBA

Publiczne Przedszkole nr 1

Kandydaci do Rady Miasta Rydułtowy



wybory samorządowe 7 kwiecień 2024



okręg nr 11

Grzegorz KRAJCZOK

Urząd Miasta



okręg nr 12

Marek WYSTYRK

Zespół Szkół Licealnych
i technicznych



okręg nr 13

Wiesława CIURKO

Szkoła Podstawowa nr 1



okręg nr 14

Alicja KOŁODZIEJ

Szkoła Podstawowa nr 1



okręg nr 15

**Małgorzata
BRZONKALIK-SKOWRONEK**

Szkoła Podstawowa nr 1

Kandydat na Burmistrza Miasta Rydułtowy



wybory samorządowe 7 kwiecień 2024



Marcin POŁOMSKI

Wspólnie dla Rydułtów



Sfinansowano ze środków KW Stowarzyszenie Wspólnota Samorządowa

Nr obwodu głosowania	Granice obwodu głosowania	Siedziba obwodowej komisji wyborczej
1	Piecowska Niwki Niewiadomska 96-końca P, 97-końca N Pietrkowicka	<p>Szkoła Podstawowa Nr 3, ul. Radoszowska 3, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
2	Raciborska 541-końca N, 356-końca P Niewiadomska 1-95 Z N Radosna	
3	Radoszowska 59-końca N, 70-końca P Gen. Stanisława Maczka O. Augustyna Kordeckiego Urbana Barwna Bukowa	<p>Ochotnicza Straż Pożarna, ul. Radoszowska 35, Rydułtowy</p>
4	Orłowiec 11-19 Orłowiec 34-36 Orłowiec 40-45	<p>Publiczne Przedszkole Nr 4, ul. Osiedle Orłowiec 37, Rydułtowy</p>
5	Orłowiec 21-23, 27-33 Obywatelska Władysława Łokietka	<p>Zespół Szkół Ponadpodstawowych, ul. Obywatelska 30, Rydułtowy</p>
6	Osiedle na Wzgórzu Barcioka Wjazdowa	<p>Urząd Stanu Cywilnego, ul. Raciborska 369, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
7	Orłowiec 50-57, 62-końca	<p>Biblioteka Publiczna Miasta Rydułtowy, ul. Adama Mickiewicza 33, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
8	Mickiewicza Morcinka	<p>Biblioteka Publiczna Miasta Rydułtowy, ul. Adama Mickiewicza 33, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
9	Gen. Józefa Bema 59-końca N, 62-końca P Andrzeja Struga Armii Krajowej Gajowa Karola Miarki	<p>Szkoła Podstawowa Nr 4, ul. Strzelców Bytomskich 13, Rydułtowy</p>
10	Błękitna Gen. Józefa Bema 1-57Z N, 2-60Z P Jana Kochanowskiego Jasna Joachima Lelewela Krzyżkowicka 1-13Z N, 2-24Z P Mikołaja Reja Miła Studzienne	<p>Publiczne Przedszkole Nr 1, ul. Jana Kochanowskiego 25, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
11	Ofiar Terroru Fryderyka Chopina Skalna	<p>Urząd Miasta, ul. Ofiar Terroru 36, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
12	Kazimierza Przerwy-Tetmajera Licealna	<p>Zespół Szkół Licealnych i Technicznych, ul. Skalna 1, Rydułtowy</p>
13	Krzywa Antoniego Czechowa Henryka Wieniawskiego Stanisława Wyspiańskiego Nowa Tadeusza Boya-Żeleńskiego Tęczowa Wąska Tygrysia	<p>Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. św. Maksymiliana Kolbe 5, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>
14	Romualda Traugutta parzyste Benedykta Walerego Wróblewskiego Marcina Strzody	
15	Krzyżkowicka od 15 do końca N, od 26 do końca P Klonowa Orzechowa Sadowa Wiśniowa Wodna Ciasna Dobra Gen. Władysława Sikorskiego	<p>Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. św. Maksymiliana Kolbe 5, Rydułtowy <i>Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych</i></p>

Z życia miasta i sąsiadów

Rydułtowy

- Z przyrodą na Ty. To oczywiście chodzi o zorganizowaną po raz kolejny przez nauczycieli SP1 dla młodzieży akcją „Noc sów”. W internecie można było zobaczyć szeroką relację zdjęciową z tego wydarzenia w tym, że spotkania z rydułtowskimi ornitologami. Zaprezentowano między innymi kilka żywych sów a potem nocna wyprawa w okolice cmentarza by posłuchać pohukiwania tajemniczych sów. Podobne akcje zostały zorganizowane dla młodzieży przez ornitologów na ścieżce edukacyjnej „Bociek” w Pogrzebieniu oraz w parku w Żorach.
- Takie działania nauczycieli SP1 ale też wiele innych przedsięwzięć edukacyjnych zyskało uznanie władz oświatowych i szkoła uzyskała tytuł: „Szkoła Roku”
- W tej szkole SP3 przeprowadzono I etap Ogólnopolskiego Konkursu Kaligraficznego Piórem i pazurem dla klas IV-VIII. Do etapu wojewódzkiego zakwalifikowali się uczniowie; Wiktoria Pokusa, Michalina Merkel, Maja Elsner, Zofia Gonspek, Natalia Wendt, Kacper Rachniowski.
- Na tygodniowe koncerty Orkiestra wraz z zespołem Sukces wyjechali do Nicei. To pierwszy taki wyjazd od kilku lat. Niestety koszty wyjazdu (koszty autobusu) są ogromne i Orkiestra bardzo liczy na finansowe wsparcie od rydułtowskich firm. Na ten cel Orkiestra zaciągnęła pożyczkę. Kontakt: J Wojaczek.
- 27 lutego tak jak inne stowarzyszenia obchodziliśmy Światowy Dzień Organizacji Pozarządowych. Uczyniliśmy to na śpiewająco w gronie kilkunastu osób przygotowując się do obchodów z okazji Dnia Kobiet. Takie imprezy odbędą się w dniach 10 i 16 marca.
- TMR przygotowuje się do kolejnego Walnego Zebrania (po wyborach samorządowych) bo czas na zmianę Prezesa!
- ROSiR informuje, że od marca znów są otwarte boiska „Orliki” przy ul. Mickiewicza i ul. Kochanowskiego.

Pszów

Miasto uzyskało 16,5 mln zł na zagospodarowanie obiektów i terenów po kopalni Anna. Z tych środków modernizowany jest szyb „Jan” wraz z budynkiem dawnej maszyny wyciągowej i uporządkowany zostanie teren wokół tych obiektów, które będą służyć dla kultury i rekreacji, a miejsce też tam znajdują organizacje pozarządowe i uruchomiony zostanie miejski żłobek. Powstanie także Park edukacyjny przy dawnym szybie Ryszard

Lyski

Wójt Grzegorz Gryt - jeden z najdłużej urzędujących wójtów w Polsce nie ubiega się na kolejną kadencję ale wystartuje w wyborach do Rady Powiatu Rybnickiego - życzymy powodzenia, bo też współpraca z Panem Wójtem Grytem była wzorowa! A w gminie Lyski nie brakuje kandydatów na stanowisko Wójta. Startują: Agata Kostka, Szymon Musioł, Sylwia Gabryelska-Ritzka, Grzegorz Dudek

Zebrał H. Machnik

O zdrowiu

Uzależnienie - rodzaje uzależnień, leczenie, rokowania [WYJAŚNIAMY]

Autorzy

REDAKCJA MEDONET KATARZYNA PAWLIKOWSKA-ŁAGÓD

Konsultacja merytoryczna

LEK. ALEKSANDRA WITKOWSKA

W dzisiejszych czasach uzależnieniem oraz zachowaniem nałogowym może być prawie wszystko. Do najczęstszych uzależnień należą: alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm, narkomania, lekomania, pracoholizm, seksoholizm, hazard czy zaburzenia odżywiania. Uzależnienia mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka. Wyzwolić się od nałogu jest bardzo trudno, choć istnieje wiele sposobów na wyleczenie się z nich. Powszechna jest psychoterapia, ale stosowane jest również odtruwanie organizmu czy leczenie farmakologiczne. Zgodnie z definicją Komitetu Ekspertów WHO z 1969 roku: uzależnienie (drug dependence) jest to stan psychiczny, a niekiedy także fizyczny, wynikający z interakcji pomiędzy organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianą zachowania oraz innymi reakcjami, do których należy konieczność zażywania tego środka, w sposób ciągły lub okresowy, w celu doznania jego wpływu na psychikę, a niekiedy także po to, aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku.

Tolerancja może wystąpić równocześnie. Osoba może być uzależniona od więcej niż jednego środka.

Do kryteriów diagnostycznych uzależnienia wg ICD-10 (Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób) zaliczane są następujące objawy i zachowania:

silne pragnie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania, trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji – rozpoczęcia jej przyjmowania, zakończenia lub ilości, fizjologiczne objawy odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnie działającej substancji w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych, stwierdzenie tolerancji, narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji, albo na odwracanie następstw jej działania, przyjmowanie substancji mimo dowodów i wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych.

Uzależnienie - psychiczne, fizyczne, społeczne, behawioralne

Wyróżnia się trzy kluczowe rodzaje uzależnień: psychiczne, fizyczne oraz społeczne. W ostatnim czasie mówi się również o uzależnieniu behawioralnym, czyli uzależnieniu od

czynności.

Uzależnienie psychiczne - polega na tym, że zażywane substancje uzależniające powodują silne, szybkie gratyfikacje emocjonalne. Uzależnienie tego typu powstaje na skutek interakcji pomiędzy zażywaną substancją, osobą ją zażywającą a kontekstem, w jakim ta interakcja zachodzi.

Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) - wynika z wpływu środka na procesy metaboliczne organizmu. Manifestacją uzależnienia fizycznego jest wystąpienie objawów abstynencyjnych, występujących po przerwaniu stanu intoksykacji. Kliniczny obraz tych objawów jest zależny od rodzaju środka, okresu jego używania, dawki oraz zmiennych psychologicznych takich jak oczekiwania jednostki. Nie wszystkie środki wywołują uzależnienie fizyczne, natomiast środki je wywołujące mają różną zdolność do (fizycznego) uzależniania organizmu.

Wówczas, kiedy dochodzi do uzależnienia fizycznego, może objawiać się ono zarówno, objawami fizycznymi jak i psychicznymi. Objawy te występują z powodu zmian w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym, które są wynikiem przewlekłego nadużywania danej substancji. Jeżeli dojdzie do fizycznego uzależnienia, mogą pojawić się następujące objawy:

utrata pamięci, wahania nastroju, depresja, drażliwość, bóle głowy, drgawki, nudności, wymioty, dezorientacja, duszność, suchość w ustach, rozszerzone źrenice, uczucie bólu, zmiany częstości tętna, zmiany ciśnienia krwi.

Uzależnienie społeczne związane jest z chęcią przynależności jednostek do grup społecznych, które uważają zażywanie substancji psychoaktywnych za normę obyczajową i element je integrujący. Takie zachowania są charakterystyczne głównie dla grup subkulturowych i nieformalnych grup rówieśniczych. Spotykamy je także w grupach przestępczych o charakterze zorganizowanym.

Uzależnienie behawioralne – jest to uzależnienie od wykonywania danej czynności, bądź też od danych popędów. Do uzależnień behawioralnych zalicza się głównie, uzależnienie od:

gier komputerowych, internetu, hazardu, jedzenia, zakupów, pracy, telefonu komórkowego, seksu, kart płatniczych, środków masowego przekazu.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej o uzależnieniu behawioralnym, przeczytaj: Uzależnienia behawioralne - co oznaczają?

Jakie są rodzaje uzależnień?

Wbrew pozorom można się uzależnić od wielu rzeczy i z różnych powodów. Pierwszą grupą są nałogi związane substancjami, które powodują uzależnienie. Należą do nich: nikotyna, alkohol etylowy, a także opioidy, czyli morfina czy heroina, barbiturany w postaci leków nasennych oraz niektóre sterydy i leki psychotropowe.

Uzależnieniem są również zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować. W tej grupie znajdziemy: hazard, pracę, zakupy, korzystanie z Internetu oraz granie w gry komputerowe, telewizję, jedzenie, uzależnienie

seksualne.

Od czego można się uzależnić? Zaskakujące fakty

W chwili obecnej, w wyniku postępu cywilizacji i rozwoju technologicznego obserwuje się rozwój coraz nowszych uzależnień. Oto niektóre z nich:

Uzależnienie od fast foodów - jest to forma uzależnienia od jedzenia, zwłaszcza od jedzenia „śmieciowego”. Produkty te zawierają ogromne ilości cukru, który to powoduje uzależnienie - schemat działania jest przybliżony do uzależnienia od narkotyków. Głównymi objawami tej formy uzależnienia są: przejadanie się, ciągłe myślenie o niezdrowym jedzeniu, sięganie po jedzenie pomimo braku uczucia głodu, jedzenie w celu rozładowania napięcia,

Uzależnienie od miłości - według badań opublikowanych w czasopiśmie Journal of Neurophysiology cykl emocji wywoływanych przez miłość - przerzut między ekstazą a desperacją lub tęsknotą i szkodliwe działania podejmowane w imię utraty miłości - wyraźnie przypominają emocje, które łączymy z „konwencjonalnymi” uzależnieniami.

W rzeczywistości podobieństwa są tak uderzające, że wielu naukowców jest obecnie przekonanych, że zarówno miłość, jak i uzależnienie od narkotyków polegają na podobnych - jeśli nie całkowicie identycznych - procesach psychologicznych, chemicznych i neuroanatomicznych,

Uzależnienie od chirurgii plastycznej - uzależnienie od chirurgii plastycznej (głównie od stosowania botoksu) jest spowodowane nieakceptowaniem siebie i dążeniem do uzyskania idealnego względem siebie wyglądu. Zarówno mężczyźni jak i kobiety, którzy kompulsywnie idą „pod nóż”, mają obsesję na punkcie modyfikacji ciała. Co więcej, istnieje niewiele przepisów prawnie - medycznych ograniczających liczbę zabiegów chirurgii plastycznej. Uzależnieni mogą zostać poddani 100 operacjom i to nigdy nie będzie wystarczające... tak jak uzależniony nigdy nie dostanie wystarczającej ilości narkotyków,

Uzależnienie od zakupów (zakupoholizm) - uzależnienie od zakupów charakteryzuje się nadmiernym spędzaniem czasu i wydawaniem każdego pieniądza na zakupy. Ponadto, pojawiają się kłamstwa odnoszące się do ilości wydawanych pieniędzy i zakupów oraz ich ukrywanie,

Uzależnieni od zakupów odczuwają silną euforię związaną z kupowaniem nowych, kolejnych rzeczy. Jest to podobne do sytuacji, gdy osoba mająca problem z nadużywaniem substancji używa danego narkotyku z wyboru. Zakupoholizm wywołuje także poczucie bezradności, pustki, gniewu, depresji oraz pilną potrzebę ustanowienia poczucia kontroli. Kiedy jesteś uzależniony od zakupów, kupujesz niepoważne rzeczy i później czujesz się wyjątkowo winny.

Uzależnienie od gier komputerowych - ta forma uzależnienia dotyczy głównie młode osoby, które nie mają w jaki sposób spożytkować swojego wolnego czasu. Główne objawy to: spędzanie wielogodzinnego czasu na grze komputerowej oraz

okłamywanie najbliższych co do jego ilości, zaniechanie obowiązków, poświęcenie się wyłącznie grze, obsesyjne myślenie o grze, rozdrażnienie i gniew w przypadku braku dostępu do gry,

Uzależnienie od smartfonów (fonoholizm) - czyli uzależnienie od telefonu komórkowego, rodzi się wówczas, gdy więź, jaka łączy użytkownika z urządzeniem, znacznie wykracza poza zwyczajne zainteresowanie. Główne objawy to: nierozstawanie się z telefonem chociaż na chwilę, objawy paniki, wówczas gdy telefon przestanie działać, bądź gdy się gdzieś go zostawi, telefon staje się pośrednikiem i narzędziem w codziennych kontaktach z innymi osobami, media społecznościowe zastępują realny kontakt twarzą w twarz, odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś za pomocą telefonu, bardzo częste pisanie wiadomości – nawet tych nieistotnych, błahych – na komunikatorach internetowych,

Uzależnienie od ćwiczeń - wykonywanie rygorystycznych ćwiczeń jest jednym z najlepszych sposobów uwalniania przez mózg endorfin - tych samych substancji neurochemicznych uwalnianych przez narkotyki i alkohol. Powstałe w ten sposób wzmocnienie endorfin sprawia, że czujesz się jak na szczycie świata - określane również jako, szczyt biegacza. Badania z brazylijskiego Universidade de Sao Paulo wykazały, że 10% biegaczy o wysokiej wydajności i 10% kulturystów jest uzależnionych od ćwiczeń. Uzależnieni przeważnie

ćwiczą dłużej niż dwie godziny dziennie i wielu rezygnuje z pracy lub szkoły, aby móc ćwiczyć.

Uzależnienie od mediów społecznościowych - uzależnienie od Facebooka czy też uzależnienie od Instagrama staje się groźne, gdy symptomy ewidentnie wskazują na uzależnienie behawioralne, m.in:

brak apetytu, brak snu, utrata kontroli nad czasem spędzonym w Internecie, uczucie braku, niepokoju, rozdrażnienia i pustki, gdy korzystanie z Internetu staje się niemożliwe, brak czasu dla rodziny i znajomych oraz zaniechanie obowiązków, uczucie rozczarowania, gniewu, gdy publikowane treści nie zyskują popularności wśród znajomych/obserwatorów.

Wyróżnia się również:

tanoreksję (uzależnienie od opalania się, przede wszystkim w solarium),
ortoreksję (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu),
bigoreksję (przesadna dbałość o własną sylwetkę, poprzez podejmowanie ćwiczeń fizycznych, wysokobiałkową dietę, stosowanie sterydów anabolicznych),
alkoreksję (zastępowanie jedzenia alkoholem w celu utrzymania szczupłej sylwetki).

<https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienie---rodzaje-uzalezni--leczenie--rokowania,artykul,1728915.html>

Kilka słów o mnie

Jestem rodowitą Ślązaczką, żoną Krzysztofa, mamą Marty, Karoliny i Hani. Mój dziadek walczył w trzech powstaniach śląskich. To z domu wyniosłam szacunek do ludzi i tolerancję. W życiu kieruję się rozsądkiem. Wierzę w siłę rozmowy i porozumienia.

Mam 27-letnie doświadczenie w zarządzaniu placówkami oświatowymi. Przez 8 lat pracowałam w kuratorium oświaty – delegatura w Rybniku. W uznaniu pracy na rzecz rozwoju edukacji zostałam odznaczona m.in. medalem Komisji Edukacji Narodowej, Brązowym Krzyżem Zasługi oraz nagrodą Ministra Edukacji oraz Kuratora Oświaty.

Lubię wyzwania i jak ognia unikam stagnacji. Widzę wokół problemy do rozwiązania, dlatego podjęłam decyzję o kandydowaniu do Sejmiku Województwa Śląskiego. Chcę zająć się oświatą, sportem, służbą zdrowia i opieką społeczną.

Wiem, że transformacja energetyczna to nie modny slogan, ale pilne wyzwanie. Dlatego chcę działać, aby potrzeby mieszkańców naszego regionu były uwzględniane wszędzie tam, gdzie rozstrzyga się nasza przyszłość. Aby absolwenci szkół mogli wiązać swoją przyszłość z naszym regionem. Chcę włączyć się w budowanie Śląska nowoczesnego, ale opartego na solidarności i szacunku do dziedzictwa naszego regionu.

Proszę o Państwa głos
Barbara Gadowska



do **SEJMIKU**
miejsce **2**

Barbara
GADOWSKA



Jeszcze bliżej śląskich spraw

„Śpieszmy się kochać ludzi-tak szybko odchodzą”

Wspomnienie o Ricie Ferenc. Jeszcze niedawno obchodziliśmy razem 115 lecie istnienia Towarzystwa Śpiewu „Cecylia”. Wspólnie kolędowaliśmy w naszym kościele św. Jerzego. W niedzielę 28 stycznia b.r. dotarła do nas smutna wiadomość, że zmarła Rita Ferenc. Była to wiadomość niespodziewana dla naszego chóru i całej społeczności chóralnej. Druhna Rita zawsze mówiła, że jest Pszowiczką ale sercem w Rydułtowach. I właśnie w Rydułtowach związała się z chórem „Cecylia”, do którego należała 40 lat. Po odejściu ze stanowiska prezesa chóru śp. Reinholda Tronta Rita została wybrana prezesem „Cecylii” na prawie 20 lat. Funkcję tę pełniła z wielkim oddaniem i zaangażowaniem. Już od pewnego czasu nosiła się z zamiarem zrezygnowania z funkcji Prezesa. Ale bardzo chciała brać udział w rocznicy 115 lecia chóru „Cecylia”, którą obchodziliśmy bardzo uroczysto 4 listopada 2023 r. Były życzenia dla wszystkich chórzystów, od zaproszonych Gości, odznaczenia, kwiaty i wspominki tych 20 lat prezesowania drużyny Rity. Podczas tej uroczystości prezes Rita Ferenc otrzymała najwyższe odznaczenie chóralne – Złota odznaka z brylantem oraz Odznakę za zasługi dla Woj. Śląskiego w dziedzinie kultury, które wręczył radny Sejmiku Śląskiego Grzegorz Wolnik. Rita działała w Zarządzie Rybnickiego S.Z.Ch i O, gdzie przez 30 lat była sekretarzem zarządu. Swoją pracę wykonywała rzetelnie i zawsze można było na nią liczyć. Była też czynnym Członkiem Towarzystwa Miłośników Rydułtów i należała też do Klubu Seniora przy KWK Rydułtowy. Miała wiele pasji w tym podróże-te małe i duże, po Polsce jak i zagraniczne. Była wesoła, towarzyska i całym sercem oddana ruchowi śpiewacemu. Przyszedł czas, kiedy Rita ostatecznie zdecydowała o rezygnacji z funkcji Prezesa chóru, Na Zebraniu Sprawozdawczo-wyborczym 18 stycznia 2024 podziękowała Członkom Zarządu, wszystkim Chórzystom i zaproszonym Gościom za współpracę i pomoc. I to było nasze ostatnie spotkanie z śp. Ritą. Walne Zebranie wybrało jednogłośnie nowy Zarząd w składzie; Prezes Izabela Hajduga, Z-ca Wanda, Elżbieta Jankowska, Sekretarz Małgorzata Hełka, Skarbnik Antoni Tomanek, Członkowie Zarządu Jerzy Jankowski i Stanisław Płoński. Jakim członkiem, przyjacielem i jak wielką osobowością była drużyna Rita Ferenc podkreślił proboszcz parafii św. Jerzego ks. Witold Psurek podczas mszy pogrzebowej. A jej chór „Cecylia” po raz ostatni zaśpiewał dla niej najpiękniej jak umiał. Teraz drużyna Rita „Tam” to co kochałaś i najlepiej lubiłaś robić – śpiewaj nadal w chórze anielskim!

Zarząd i Członkowie Chóru „Cecylia”
W.E. Jankowska

Decydując się na start w wyborach do Rady Powiatu Wodzisławskiego, chcemy kontynuować to co dobre i modernizować to, co problematyczne, niewystarczające i niezadowolające nas - mieszkańców.

**Powiat Wodzisławski ma być bardziej przyjazny dla:
 RODZIN, SENIORÓW, PRZEDSIĘBIORCÓW,
 ŚRODOWISKA**

Drogi!

- Dalsze remonty dróg powiatowych;
- Udrażnianie ruchu poprzez przebudowy skrzyżowań;
- Integracja oraz wytyczanie nowych szlaków rowerowych;
- Lobbowanie na rzecz budowy obwodnicy-drogi głównej południowej;

Ochrona zdrowia!

- Nowe spojrzenie na PZZOZ w Rydułtowach i Wodzisławiu Śląskim (szpital w Wodzisławiu Śląskim i Rydułtowach);
- Wsparcie rodzin w opiece paliatywnej i nad seniorami wymagającymi opieki;

Rodzina!

- Program „Czekamy na dziecko” –
- » świadome macierzyństwo - program przygotowujący matki do macierzyństwa;
- » wsparcie psychologiczne matek szczególnie w pierwszym trymestrze ciąży gdy ciąża jest najbardziej zagrożona;
- » promocja możliwości i finansowania programu „In vitro”;
- Opieka wytchnieniowa;
- Wsparcie osób niepełnosprawnych;
- Promocja i zasady postępowania adopcyjnego;

Przyspieszenie procedur administracyjno-budowlanych!

- pozwolenia na budowę, odbiory,
- przyjmowanie zgłoszeń w sytuacjach kryzysowych;

Poprawa bezpieczeństwa mieszkańców!

- bezpieczeństwo na drogach;
- współpraca z Komendą Powiatową Policji;
- zarządzanie kryzysowe odpowiednią na oczekiwania mieszkańców;

Edukacja odpowiadająca na potrzeby rynku pracy!

- Korelowanie strategii rozwoju oświaty w powiecie wodzisławskim ze strategiami oświaty gmin (kreatywność, mechatronika itd.), co w efekcie przyniesie to, że nasi absolwenci będą atrakcyjni jako nowa kadra dla lokalnych przedsiębiorców;
- Analiza rozwoju przedsiębiorczości w powiecie w celu planowania odpowiednich kierunków kształcenia;

Współpraca ze stowarzyszeniami!

- Podczas realizacji projektów adresowanych do konkretnych grup społecznych;
- Przy realizacji projektów inwestycyjnych;

Transport publiczny!

- Dążenie do wspólnego e biletu (współpraca z innymi podmiotami) dla wszystkich mieszkańców powiatu;
- Ciągła poprawa siatki połączeń;

Walka ze smogiem!

- wszelkich inicjatyw walki ze smogiem - od edukacyjnych do konkretnych programów

WYBORY
SAMORZĄDOWE **2024**



RYDUŁTOWY W NASZYCH SERCACH



Arkadiusz

Pozycja **1**

SKOWRON

lider listy do Rady Powiatu

kandydaci do Rady Powiatu

Okręg **4**

2



Teresa **ANIELSKA**

3



Wojciech **PIECHA**

4



Mirosława **BYWALEC**

5



Marek **WIDERA**



Moje rozważania

Mamy rok przestępny, więc był 29 luty. Zapewne kłopot z tą datą mają urodzeni w tym dniu, ale za to mogą hucznie obchodzić urodziny co cztery lata. Rok przestępny a do tego luty wręcz wiosenny, a w mediach wszechobecna wojna i ta prawdziwa na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, oraz poważna wojenka wynikająca z zakłócenia dotychczasowej równowagi między produkcją płodów rolnych w Europie, przetwórstwem i handlem a spowodowanych napływem taniego zboża i nie tylko z ogarniętej wojną Ukrainy, oraz z Kanady. Będzie bardzo trudno ugasić protesty rolników, bo inny jest interes producenta, inny przetwórcy i handlowca. Ta wielka polityka na szczeblu międzynarodowym, oraz krajowym i ta zadziorna na szczeblu gminnym jest teraz wszechobecna. Nic w tym dziwnego bo przed nami wybory samorządowe i mnóstwo zgłaszanych cudownych rozwiązań przez startujących kandydatów, lub totalnie krytykujących obecnie rządzących. Niestety nie ma cudownych rozwiązań, a przed startującymi w wyborach stoją karkołomne problemy wynikającymi z faktu, że nasze miasto ale też Pszów są miastami o bardzo niskich dochodach, dodatkowo obarczonych skutkami działalności górniczej, kosztowną, ale niezbędną koniecznością walki o czyste powietrze, problemem zmniejszającej się liczby mieszkańców, a jednocześnie starzejących się. Problemów można by było jeszcze dołożyć: kanalizacja, transport, pustostany, opuszczony szpital, zbliżający się kres wydobywania węgla, koszty komunalne, koszty oświatowe itd. Dotychczasowe władze pod kierownictwem burmistrza Marcina Połomskiego, Z-cy Marioli Bolisęgi, sprawnej i docieklivej Rady Miasta, pod kierunkiem Lucjana Szwana, Barbary Wojciechowskiej i Marka Wystyrka, dobrze i sprawnie działającej administracji, w większości bardzo dobrze radzili sobie i radzą w tej trudnej, zwłaszcza finansowej rzeczywistości. Zdecydowanie uważam **by głosować na tych sprawdzonych kandydatów. Ja i moja Rodzina, a mam też nadzieję, że również Członkowie TMRu tak w większości zagłosują. Jeśli macie do mnie zaufanie to proszę zagłosujcie jak my!** Każda Władza lokalna musi pamiętać by nie obiecywać nierealnych przedsięwzięć, bo za 5 lat są kolejne wybory, a w pamięci

pokolenia zostają przedsięwzięcia, inwestycje, które się obiecało i spełniło w czasie trwania swojej kadencji. Takie właśnie skuteczne działania były realizowane przez wszystkie Władze naszego miasta pod kierunkiem burmistrzów: Zbigniewa Seemanna, Alfreda Sikory, Kornelii Newy, Marcina Połomskiego, ich Zastępców, Radnych. W poprzednim numerze Kluki opublikowaliśmy dokonania obecnej administracji w mijającej kadencji, są imponujące, choć oczywiście chciałoby się więcej. Wielu się zastanawia kto najwięcej zasłużył na miano „Zasłużonego dla Miasta Rydułtowy”. W mojej ocenie to byli dyrektorzy kopalni Rydułtowy: Franciszek Radlik, Alfred Budziński i wymienieni Burmistrzowie, a lista jest zapewne dłuższa, lecz tą zapełnią sami Czytelnicy. Podsumowując, życzę startującym w wyborach zwycięstwa i deklaracji, że będą wspierać nasze i nie tylko Towarzystwo.

Ponieważ kwietniowa gazeta ukaże się po wyborach więc proszę pójdźmy do wyborów i zagłosujmy z rozumem, a nie pod wpływem emocji lub uprzedzenia

H. Machnik

Zwracamy się z prośbą o przekazywanie 1.5% podatku na cele programowe TMRu. Otrzymane środki są w całości przeznaczone na ogólnie dostępne imprezy kulturalne organizowane przez TMR w mieście. Jak co roku TMR będzie wystawiał PITY - nieodpłatnie dla osób, które zadeklarują przekazanie 1,5 % podatku na TMR

(KRS 000002098)

Emeryci mogą również przekazać 1,5 % podatku ,ale trzeba przyjść do TMRu z rozliczeniem z ZUS za 2023 r. Jest też bezpośrednia droga wsparcia TMRu przez wpłatę na nasze konto: **78 8436 0003 0101 0409 2177 0002**

Na życzenie darczyńców lista wpłacających zostanie opublikowana w Kluce i na stronie internetowej TMRu.
Za Zarząd TMRu Henryk Machnik

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

**Aleksy Zygmunt, Marcin Połomski,
Leon Przybyła, Joanna Dzierżawa,
Aleksandra Wolner, Józef Kiliszowski,
Iwona Zientek, Henryk Machnik,
Maria Wloch, Stanisław Brzęczek**



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 CO₂. Dowiedz się więcej o tym, jak oszczędzać ciepło na stronie:

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



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