



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 454 / 15 październik 2023

w październikowym numerze:

- **Alija Pawełek - Rydułtowik roku 2022**
- **Biesiada w Starej Palmiarni**
- **Wizyta w Norwegii, wycieczki po Rydułtowach wycieczka do Brennej**
- **Zmagania strażaków w Bogunicach**
- **Powołanie Euroregionu Silesia**
- **Konferencja zdrowotna w Lyskach**
- **Z życia miasta i sąsiadów**
- **Harcerze dla Nikoli**
- **Dzień Nauczyciela na Skalnej**
- **Bieg zakochanych**
- **Wszystko o zdrowiu, Wele byfyju, Moje rozważania**



115 lecie Chóru Cecylia
Ślemy serdeczne gratulacje i życzenia Zdrowia i wytrwałości wszystkim Członkom Chóru „Cecylia”, który obchodzi tak niezwykle Jubileusz.

100 lecie rydułtowskiego harcerstwa 1923-2023 r.
Nasze gratulacje i życzenia dalszych sukcesów Wychowawczych i organizacyjnych dla Komendy Hufca, zaś Zuchom i Harcerzom życzymy radosnego przeżywania harcerskich przygód na biwakach wędrownkach i obozach!
Zarząd TMR i Redakcja Kluki

Alicja Pawełek

Rydułtówikiem 2022 roku!



Alicja Pawełek zastępca prezesa Towarzystwa Miłośników Rydułtów otrzymała tytuł Rydułtówika roku 2022!

Alicja urodziła się w 1952 roku w Rydułtowach. Uczyła się w Szkole Podstawowej nr 5 potem w liceum na Skale. Była wtedy mocno zaangażowana w ruch harcerski. Studia ukończyła na Uniwersytecie Śląskim na Wydziale Nauk Humanistycznych uzyskując tytuł magistra psychologii. Po ukończeniu studiów podjęła pracę na uczelni jako starszy asystent na Wydziale Nauk Społecznych prowadząc zajęcia ze studentami z zakresu psychologii ogólnej, rozwojowej i klinicznej pracując jednocześnie przez 7 lat w telefonie zaufania.

W 1995 roku wróciła do Rydułtów i rozpoczęła pracę w Domu Dziecka w Rzuchowie, a potem objęła funkcję kierownika biura paszportowego.

Po przejściu na emeryturę zaangażowała się w pracę społeczną w Towarzystwie Miłośników Rydułtów i od tego czasu jest niezastąpioną, aktywną członkinią naszego stowarzyszenia pełniąc odpowiedzialne funkcje i pracując na rzecz miasta i mieszkańców.





**Biesiada zorganizowana przez TMR
w Starej Palmiarni
8 październik 2023**





**Norweska gmina partnerska
Øvre Eiker
czyli
RYDUŁTOWSKI ROZWÓJ LOKALNY**

To już trzecia wizyta w naszej norweskiej gminie partnerskiej Øvre Eiker. Temat przewodni: partycypacja społeczna

Rozpoczęliśmy wizytę poważnym tematem - źródło wody pitnej, jak efektywnie korzystać z dobrodziejstwa jakim jest woda, jak samorząd Øvre Eiker jest zaangażowany w kwestię zarządzania dobrem naturalnym. Następnie odwiedziliśmy bibliotekę i poznaliśmy system współpracy koła wolontariackiego z uczniami tutejszej szkoły.

Nie zabrakło też czasu na trochę historii. Po drodze wstąpiliśmy do lokalnego kościoła – to świadek średniowiecznego norweskiego dziedzictwa sakralnego. Maleńka świątynia, która liczy sobie prawie 800 lat. Nie przytłacza rozmiarem, ale zachwyca majestatem. Zostawiliśmy kawałek siebie w księdze pamiątkowej tego godnego uwagi zabytku.

Kończymy pierwszy dzień wizyty refleksjami, i stwierdzamy jednogłośnie: Norwegia inspiruje! Zdecydowanie zainspirowały nas:

- szacunek do wody pitnej oraz sposób gospodarowania zgodny z domeną wspólne dobro, odpowiadamy za nie wszyscy;
- wolontariusze, którzy nie są nastolatkami, tylko dojrzałymi mieszkańcami, którzy angażują się w życie społeczności lokalnej, bo chcą zobaczyć uśmiech na twarzy sąsiada;
- dzieciaki, które bez względu na pogodę biegają po dworze, nawet w deszczu;
- szacunek do historii i dbałość o dziedzictwo kulturowe, którym również opiekuje się kustosz wolontariusz;
- biznes zorientowany na dbałość o środowisko naturalne i wiara, że taka technologia pomoże zatrzymać kryzys klimatyczny, z którym borykamy się na całym świecie.

Kolejny dzień i kolejne świetne miejsca do odwiedzenia!

Minął drugi dzień naszej wizyty w Øvre Eiker.

Dzień zaczęliśmy od konferencji podsumowującej dotychczasowe obszary współpracy - polityka senioralna, środowisko, partycypacja społeczna. Wszystko co już wiemy i czego się jeszcze dowiemy zamieścimy w „Poradniku dobrych praktyk”.

Wysłuchaliśmy wykładu burmistrza gminy Øvre Eiker Knuta Kvale, który opowiedział o tutejszym problemie podtapiania terenów nadrzecznych. Przedstawił również krótką fotorelację z niedawnej powodzi, która zmusiła do ewakuacji aż 80 domostw.

Następnie wysłuchaliśmy wystąpienia wolontariusza, który przedstawił informacje o systemie adaptacji uchodźców z Ukrainy. Koordynatorka współpracy opowiedziała o wolontariacie. Następnie w panelu dyskusyjnym partnerzy podsumowali współpracę.

Ze strony Rydułtów głos zabrali zastępca burmistrza pani Mariola Bolisęga, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rydułtowach pani Sylwia Noworyta oraz podsumowania dokonał burmistrz miasta pan Marcin Połomski.

Za prezentację dziękujemy pani Lucynie Maury doradcy ze Związku Miast Polskich, która opowiedziała o partycypacji społecznej w Rydułtowach oraz okiem eksperta zauważyła naszą pozytywną transformację.

Będąc w norweskim centrum wolontariatu zrozumieliśmy, że wolontariat to nie tylko darmowe świadczenie usług, to chęć podzielenia się tym co potrafimy i chęć spędzenia czasu razem. Pomyślcie czy to nie jest piękne, że możemy coś dać od siebie zupełnie za darmo i w zamian otrzymać coś innego, gdy znajdziemy się w potrzebie?

Wnioski z drugiego dnia wizyty to przede wszystkim:

- wolontariat to nie tylko dawanie rzeczy materialnych za darmo, to również próba aktywizacji i adaptacji uchodźców wojennych, szkoła letnia dla dzieci i dorosłych, rozmowy przy kawie i herbacie oraz sport dla małych i dużych jednym słowem pomóż, a również otrzymasz pomoc;
- borykamy się często z podobnymi problemami takimi jak katastrofy naturalne, ale warto szukać rozwiązań, to czyny zmieniają wszystko, nie słowa;
- partycypacja społeczna opiera się na zapobieganiu niepokojowi, możemy współpracować efektywnie, gdy czujemy się bezpiecznie i wzajemnie dostrzegamy w sobie partnerów;
- dbanie o środowisko i segregacja odpadów to nasz obowiązek, przypomniano nam o zasadzie zero waste, bo nawet skorodowany samochód to nie jest śmieć, można go przecież przerobić na gwoździe.

Środa to konferencja z kolejną grupą wolontariuszy, spotkanie ze sztuką na terenie byłych fabryk oraz odwiedziny w świecie motoryzacji.

Poznaliśmy schemat procesu angażowania w wolontariat po norwesku:

Po pierwsze: informacja od samorządu do mieszkańców o możliwych pomysłach i planach -> wysłuchanie społeczne, duże spotkania informacyjne -> dialog, konsultacje, warsztaty -> wysłuchanie głosu mieszkańców, ich propozycji i innego punktu widzenia -> wspólne podjęcie decyzji, po partnersku na równych zasadach.

Demokracja, ta lokalna również, potrzebuje działań!

Nie słowa, a czyny - więc przestańmy mówić, zacznijmy robić! Teraz już wiemy, że potrzebujecie pewności, że ktoś Was wysłucha i wtedy możemy liczyć na Wasze zaangażowanie.

Wnioski z dzisiejszego dnia?

- jeśli chcesz iść szybciej idź sam, jeśli chcesz iść dalej chodźmy razem - współpraca miasta z mieszkańcami jest kluczowa, dobre chęci z dwóch stron = sukces;
- z partnerem należy rozmawiać, dialog leży u podstawy każdej relacji;
- należy ufać sobie nawzajem, miasto jest nasze, mieszkańcy również chcą o nie dbać, jeśli tylko mają taką szansę;
- sztuka, to często rzemiosło i ciężka praca, należy wspierać inicjatywy artystyczne i dać im przestrzeń do rozwoju;
- trzeba szukać pasjonatów, z nimi nawet muzeum nie jest nudne.

Na zakończenie naszego pobytu w Norwegii zmierzamy w kierunku Oslo, by tam odwiedzić norweski parlament i ratusz oraz Norweski Związek Gmin. Do usłyszenia!

Ostatniego dnia wizyty wyruszyliśmy w podróż do Oslo, gdzie czekała nas wizyta w norweskim parlamencie i ratuszu oraz Norweskim Związku Gmin.

W murach parlamentu ugościł nas Per Olaf Lundteigen - deputowany parlamentu norweskiego, działacz społeczny. Rozmawialiśmy o kwestiach energetycznych, poszukiwaniu alternatywnych źródeł energii oraz konieczności zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego naszych krajów oraz dotychczasowej współpracy Norwegii z Unią Europejską oraz jej dalszej perspektywie.

Czy wiesz, że: norweski parlament ma tylko 169 członków, a politycy zajmują miejsca na sali obrad bez względu na przynależność do partii politycznej?

Czas szybko płynie i nim się obejrzelśmy, trzeba było wracać do naszych ukochanych Rydułtów!

Norweskiemu partnerowi Ovre Eiker dziękujemy za przyjęcie, podzielenie się wiedzą, dobrymi praktykami i gościnność!

Czas spędzony w postindustrialnej gminie, która wiele lat borykała się z podobnymi problemami co Rydułtowy obecnie, napawa optymizmem. Każda zmiana może być zmianą na lepsze, jednak wszystko wymaga cierpliwości, czasu i wielu chętnych rąk do pracy.



Wycieczki po Rydułtowach

Z inicjatywy Centrum Obywatelskiego – „Szarłota Lab,, organizujemy dla zainteresowanych wycieczki po naszym mieście pokazując ciekawe miejsca ,zabytki ,zapoznając z historią miasta .Osobą szczególnie zaangażowaną w to przedsięwzięcie jest radna Alicja Kołodziej, która w zależności od charakteru wycieczki dobiera dodatkowych przewodników-specjalistów z różnych dziedzin ale podstawową część –historię przedstawia z pasją sama kol Alicja. Pierwsza wycieczka to otoczenie rynku ,kościół. W czasie drugiej zwiedzamy Szpitalne Izby Pamięci z siedzibą TMR ,otoczenie szpitala a potem pobyt w LO Na Skalnej z atrakcją strzelania. Kolejna to tablica pamięci przy ul Ofiar Terroru, pięknie zagospodarowana wychodnia skał „Na Skale „przy ul Leona i wreszcie przejęte od kopalni teren i obiekty na „Szrajberze”-czyli w obrębie szybu LIII. By zaspokoić ciekawość gdzie są źródła Nacyny kolejna wycieczka (mniejsza grupa bo większość przstraszyła się zbliżającej burzy, która jednak nie nadeszła).Zaczęliśmy od skrzyżowania (obok domu G. Miliczka)gdzie pani Z-ca Burmistrza Mariola Bolisęga i pan Mariusz Szewczyk pokazali miejsca usytuowania kolejnych zbiorników przeciwpowodziowych a potem idąc ul Strzody pokazywaliśmy ciekawe miejsca i posesje by dotrzeć na strefę przemysłową przy ul Orłowskiej. Powiem jedno ,byłem niesamowicie zaskoczony faktem ,że zakłady które tam powstały i działają należą do super nowoczesnych przedsiębiorstw a zatrudnienie sięga już liczby 500 pracowników. Warto się tam wybrać na spacer pieszo lub rowerem. W końcu idziemy do lasku głożyńskiego gdzie kilkaset metrów w lesie jest uroczy stawek gdzie wpływają dwa strumyki spod hałdy pszowskiej. Idąc wzdłuż tej hałdy napotkamy jeszcze dwa cieki, które razem są źródłami Nacyny -rzeczki, która okazała się rzeką w pamiętnej powodzi i wymusiła przebudowę mostku i przepustu pod ul.Strzody. Nad stawem opowieści ,legandy. Przy tej okazji pragnę wyrazić oburzenie wobec części wędkarzy łowiącymi ryby w tym uroczym stawie. Dzień przed przybyciem wycieczki została zorganizowana akcja uprzątnięcia zalegających wokół stawu śmieci a nazajutrz na jednym ze stanowisk wędkarzy zastajemy jedzenie w puszkach, butelki, plastiki Obiecałem leśniczemu p Jarosławowi Mielimąka, że przekażę prośbę do Burmistrzów Rydułtów, Pszowa, Radlina by zobowiązali Straże Miejskie do kontroli tych miejsc. 6 września kolejna wycieczka w okolice Kalwarii Pszowskiej, ale o tym w następnym numerze. Cieszę, że jest niemałe zainteresowanie poznawaniem naszego miasta i jego historii i zapraszamy na kolejne wycieczki po naszym mieście.

na zdj. wizyta Spacerowiczów u Przedsiębiorcy na „strefie”

Wycieczka do Brennej

1 września

Program wycieczki był bardzo ambitny .bo chcieliśmy pokazać uczestnikom atrakcje nie tylko samej Brennej ale też wioski należącej do tej gminy tj skansenu i Chaty Chlebowej w Górkach Małych, Obserwatorium Nietoperzy, Kozia Zagrodę, Beskidzki Dom Zielin. Niestety koszty biletów zweryfikowały nasze plany .Ale najpierw w autobusie prelekcja na tematy związane z zagrożeniami uzależnieniem od leków i używek ,którą przeprowadziła w zastępstwie Alicja Pawełek i wyjazd przy pięknej pogodzie. Jedna grupa na zajęcia do Domu Zielin gdzie poznawaliśmy rośliny i zioła użytkowane leczniczo i do celów kulinarnych na terenach wokół Brennej a potem Kozia Zagroda, Park, kawiarnie-zakupy miodu. Skansen i zajęcia w Chlebowej Chacie to bardzo atrakcyjne propozycje ,choć kosztowne ale warto tam być, poznać zgromadzone sprzęty –głównie rolnicze i uczestniczyć w pokazach ale też mieć możliwość samemu upiec podpłomyki i zjeść z masłem, miodem -tak jak to czynili przodkowie zapijając chlebek kawą zbożową z mlekiem. To było piękne doświadczenie więc z dobrym humorem i śpiewem wracaliśmy do Rydułtów. Niestety spotkałem się z zarzutem ,że nasze wycieczki są drogie i lepiej jechać z Moim Miastem ,który takie wycieczki wraz z posiłkiem organizuje za 10 zł.

H. Machnik

relacja zdjęciowa z wycieczki opublikowana została w Kluce wrześniowej (Nr 453)



Wielobój Pożarniczo - Sportowy im. Dh Jana Nowaka

2 września 2023 r. przy remizie OSP Bogunice odbył się coroczny Wielobój Pożarniczo - Sportowy im. Dh. Jana Nowaka.

Wielobój podzielony jest na 12 zadań (stacji), przez które każda drużyna składająca się z 3 osób musi przejść. Zadania określają sprawność fizyczną zawodników, zdolności posługiwania się sprzętem strażackim, zdolności orientacji w terenie jak i wiedzę z zakresu pożarnictwa oraz pierwszej pomocy.

Poniżej przedstawiamy Klasyfikację Drużynową Wieloboju:

1. OSP Żytńa
2. OSP Bogunice
3. OSP Dzimierz
4. OSP Raszczyce
5. OSP Lyski
6. OSP Pstrążna
7. OSP Sumina
8. OSP Zwonowice
9. OSP Adamowice

W klasyfikacji najlepsza "trójka" również bezkonkurencyjni okazali się młodzi adepci pożarnictwa z Żytnej w składzie - Hubert Hajzyk, Filip Hajzyk, Nikola Hajzyk.

Serdecznie gratulujemy zwycięskiej drużynie OSP Żytńa oraz pozostałym drużynom zajętych miejsc.



Konferencja z okazji powołania Euroregionu Silesia

W dniu 18 września 2023 r. w Tworkowie odbyła się konferencja z okazji powołania Euroregionu Silesia – instytucji wspierającej realizację różnych projektów na naszym obszarze transgranicznym. Konferencję swoim patronatem objął Pan Mateusz Gniazdowski Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej w Republice Czeskiej.

Podczas konferencji wręczono odznaczenia honorowe MSZ RP „Bene-Merito”, a jedną z czterech odznaczonych osób był Wójt Gminy Lyski Grzegorz Gryt. Przypomnijmy, iż nasz wójt jest Prezesem Zarządu, a także jednym z założycieli Stowarzyszenia Gmin Dorzecza Górnej Odry będącego administratorem na polskiej części euroregionu, które w 1998 roku zostało formalnie zarejestrowane. Podczas późniejszej gali nasza Gmina zdobyła również wyróżnienia. Jesteśmy najbardziej aktywnym samorządem w powiecie rybnickim, a trzecim na całym obszarze działania Euroregionu w zakresie liczby zrealizowanych mikroprojektów w kończącej się obecnie perspektywie finansowej 2014 – 2020.

Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w ich realizację i jednocześnie mamy nadzieję, że obecna perspektywa budżetowa Unii Europejskiej pozwoli nam na wdrożenie wielu cennych i atrakcyjnych inicjatyw transgranicznych.



„Co należy wiedzieć o HIV i AIDS?”

4 października 2023 roku na terenie Gminy Lyski odbyła się Konferencja pod nazwą „Co należy wiedzieć o HIV i AIDS?” zorganizowana w ramach Projektu pn. „Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski” z grantu uzyskanego w Konkursie Pozytywnie Otwarci.

Konferencja miała formę szkolenia w zakresie profilaktyki zakażeń HIV, którego głównym celem było przekazanie informacji dotyczących profilaktyki i leczenia zakażeń HIV. Uczestniczyli w niej nauczyciele, pedagodzy szkolni, pielęgniarki środowiska szkolnego, pracownicy samorządu oraz jednostek organizacyjnych.

Spotkanie rozpoczęła Milena Karkut - Kierownik Referatu Spraw Obywatelskich w Urzędzie Gminy Lyski, która wprowadziła w tematykę konferencji i zwróciła uwagę na ogromną rolę szkół w rozpowszechnianiu wiedzy na temat HIV i AIDS oraz innych chorób zakaźnych. Wskazała na niepokojące informacje dotyczące ciągłego wzrostu zakażeń wirusem HIV oraz podkreśliła potrzebę systematycznej realizacji profilaktyki w szkołach oraz promocji zdrowego stylu życia.

Specjalista chorób zakaźnych dr Elżbieta Mularska – asystent w Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym oraz Poradni Diagnostyki i Terapii AIDS w Szpitalu Specjalistycznym w Chorzowie szczegółowo przedstawiła pochodzenie i historię zakażenia wirusem HIV, omówiła zagadnienia związane z leczeniem HIV oraz AIDS, a także zapoznała zebranych z zasadami postępowania poekspozycyjnego (ważne jest wtedy jak najszybsze zgłoszenie zdarzenia). Jak informowała dr Elżbieta Mularska nieleczony HIV prowadzi do rozwoju AIDS i śmierci, natomiast leczony HIV, dzięki nowoczesnym terapiom dostępnym w Polsce, pozwala żyć do późnej starości.

W ramach konferencji Anna Picho – psychopedagog, edukator i promotor zdrowia w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku wyjaśniła zebrany skąd czerpać wiedzę na temat HIV i AIDS oraz jak realizować w szkole działania z zakresu profilaktyki HIV/AIDS. Omówiła również sytuację epidemiologiczną w województwie śląskim oraz na terenie działalności PPIS w Rybniku. Na zakończenie wystąpienia prelegentka podkreśliła istotę edukacji i współpracy między placówkami oświatowymi, a stacjami sanitarno-epidemiologicznymi. Konferencja to tylko jedno z wielu działań podejmowanych w ramach Projektu pn. „Profilaktyka HIV/AIDS w Gminie Lyski”, którego Koordynatorem z ramienia Urzędu Gminy Lyski jest Anna Macioszek. Efektem projektu ma być wzrost poziomu wiedzy na temat HIV/AIDS u

ogółu społeczeństwa, zmiana postaw ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności za własne zdrowie i życie oraz zmniejszenie poziomu zachowań ryzykownych wśród młodych ludzi i osób dorosłych.



Z życia miasta i sąsiadów

Rydułtowy

- Odbyła się kolejna sesja Rady Miasta na której podjęto uchwałę o udzieleniu Miastu Wodzisław (inwestorowi) pomocy finansowej na wykonanie zadania inwestycyjnego; „Dudowa Drogi Południowej na odcinku od drogi woj.935 w Rydułtowach do połączenia a ul Wodzisławską w Mszanie.
- W Szkole Podst Nr 4 odbyły się Mistrzostwa Miasta Rydułtowy Szkół Podstawowych w konkurencjach lekkoatletycznych. O zwycięzcach w następnym numerze
- Zespół Szkół Licealnych i Technicznych ma nową zieloną pracownię wyposażoną w nowoczesne sprzęty, w tym w; mikroskopy, tablicę interaktywną, okulary VR.
- Odbył się VI spacer po Rydułtowach (ostatni w tym roku). Relacja w gazecie.
- Kończy się budowa zbiornika przeciwpowodziowego poniżej osiedla przy ul Chopina i wreszcie będzie przejazd tą ulicą a przykryty zbiornik służyć będzie jako parking dla mieszkańców –zwłaszcza osiedla

Rydułtowy - Pszów

- Mieszkańcy skarżą się na ryk silników motocykli które co sobotę i niedzielę jeżdżą na zbocza hałd Szarlota i Wrzosów. Gdy jest pogoda i wiatr to dodatkowo dokuczają pył,a przy deszczu zapach siarki. Niestety to ulubione harce nie tylko naszych motocyklistów.

Czernica - Zameczek

- Wzorując się na organizowanych uroczystościach urodzinowych dla dzieci przez RCK Feniks również pracownicy Ośrodka Zameczek w Czernicy organizują atrakcyjne uroczystości urodzinowe dla dzieci.

Rybnik

- Pierwsze 5 autobusów miejskich napędzane tzw .zielonym wodorem wyjechało na ulice. To pojazdy ekologiczne bo zamiast wydzielanych spalin jest tylko para.
- Budowę ostatniego odcinka drogi Rybnik -Pszczyna na terenie Rybnika o długości ok 4km poprzedziły wyburzenia domów przy ul. Sportowej i ul Batorego. Ten odcinek ma być oddany do ruchu za dwa lata.

Wodzisław Śląski

- Przez 3 dni mieszkańcy Wodzisławia i przyjezdni mogli uczestniczyć w pokazach, oglądać wystawy drobnego inwentarza, posmakować różnych dań, poznać zioła wysłuchać prelekcji na temat zakonu , wysłuchać piękna muzyki kościelnej a wszystko to za

sprawą słynnego zakonu Franciszkanów którzy na te dni zawitali do Wodzisławia.

Mszana - Połomia

- Kolejne KGW obchodzi znaczny jubileusz. Tym razem KGW z Połomi ,które obchodziło Jubileusz 95 lecia działalności. Na uroczystej gali wójt gminy Mszanej Mirosław Szymanek wręczył Nagrodę Okolicznościową Gminy dla KGW za promowanie kultury,,tradycji i gminy.

Harcerze dla Nikoli

14 października

Czuwaj!

Nasi harcerze na festynie charytatywnym dla Nikoli.

Na Rydułtowskiej Rafie - Fikołkowni zapraszali wszystkich do wspólnej zabawy i na pyszne jedzenie.



Dzień Nauczyciela na Skalnej



Wszystko o zdrowiu

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK 2023 MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

Rak piersi jest drugim pod względem częstości (po raku płuca) nowotworem złośliwym na świecie, stanowiąc 25% wszystkich zachorowań. W Polsce rozpoznajemy rocznie blisko 19 tys. raków piersi, najczęściej u kobiet w przedziale 55-65 lat. Bardzo rzadko może występować także u mężczyzn, szczególnie w 7. dekadzie życia. Wszystko to sprawia, że profilaktyka, czyli zapobieganie lub wczesne wykrywanie raka piersi, jest taka ważna. Na czym polega profilaktyka raka piersi wyjaśnia lek. Antoni Szymczak, specjalista chirurgii ogólnej, Oddział Chirurgii Onkologicznej, Europejskie Centrum Zdrowia Otwock.

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI – ZAPOBIEGANIE CHOROBIE Jeśli chodzi o profilaktykę pierwotną raka piersi (zapobieganie zachorowaniom), to myślimy o zmianie stylu życia – ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie i walka z otyłością oraz ograniczenie spożycia alkoholu. Istotna jest także regularna aktywność fizyczna czy zdrowy sen 8 godzin na dobę. Niestety – nie ma żadnej złotej metody, która nas przed zachorowaniem uchroni w stu procentach. Zarówno mammografia, jak i badanie USG należą do tzw. profilaktyki wtórnej raka piersi (wczesne wykrywanie), choć de facto tylko mammografia jest w Programie Przesiewowych Badań Profilaktycznych, który jest darmowy i nie potrzeba na niego skierowania. Badania te mogą pokazać zmiany, które nie są jeszcze wyczuwalne w dotyku. USG piersi należy wykonywać od 20. do 30. roku życia co 2 lata, a po 30. roku życia co roku. Mammografię z kolei wykonują kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonywanej mammografii. Nie do przecenienia w profilaktyce raka piersi jest również badanie palpacyjne piersi – zarówno samodzielne jak i w gabinecie lekarskim.

POLECAMY: RAK PIERSI CZY MAMMOGRAFIA JEST BEZPIECZNA I SKUTECZNA? Wiele kobiet unika mammografii w obawie przed promieniowaniem czy bólem podczas badania. Niepotrzebnie! Jest to badanie proste, szybkie i zazwyczaj niebolesne. Mammografia nie wymaga też żadnego dodatkowego przygotowania. Dawka promieniowania podczas badania jest niska, zbliżona do otrzymywanej np. podczas prześwietlenia zęba. Niestety, jak każde badanie obrazowe, ma ona swoje ograniczenia. Czułość mammografii w wykrywaniu zmian nowotworowych wynosi około 85 proc. i zależy od budowy piersi: mniejsza skuteczność dla piersi gruczołowych,

o dużej gęstości, typowej dla kobiet młodszych lub w trakcie laktacji, a większa skuteczność u kobiet starszych z piersiami o budowie tłuszczowej. W wypadku piersi gruczołowych zastosowanie może znaleźć badanie USG, które jest szczególnie przydatne do oceny stanu piersi o gęstym utkaniu. **SPRAWDŹ: RÓŻOWY PAŹDZIERNIK PROFILAKTYKA RAKA PIERSI – KTO MUSI BYĆ BARDZIEJCZUJNY?** Warto pamiętać o czynnikach ryzyka zachorowania na raka piersi. Jest to głównie wiek między 50 a 70 rokiem życia. Trzeba też pamiętać o czynnikach genetycznych (tj. występowaniu raka piersi w rodzinie, szczególnie u matki lub siostry) czy wreszcie o czynnikach hormonalnych (czyli ekspozycji kobiet na estrogeny – np. w formie hormonalnej terapii zastępczej, która zwiększa ryzyko występowania raka piersi). Kobiety w tych grupach muszą zwracać szczególną uwagę na swoje piersi i w razie jakichkolwiek niepokojących objawów zwrócić się o pomoc do lekarza. Jeśli wiemy, że ktoś z naszych bliskich ma takie czynniki ryzyka, warto przypomnieć tej osobie o regularnych badaniach profilaktycznych. Czas gra tutaj ogromną rolę – nowotwór wcześniej rozpoznany daje szansę na całkowite wyleczenie.

POLECAMY: JAK BADAĆ PIERSI JAK SIĘ BADAĆ SAMODZIELNIE? Każda kobieta powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi! Badanie to składa się z oglądania piersi przed lustrem oraz badania ich dotykiem. Niepokój powinny budzić takie obawy jak: zmiany wielkości lub kształtu jednej z piersi, krwawienie lub inny wyciek z brodawki sutkowej, dołki, zaciągnięcia albo owrzodzenia skóry na piersi wszelkie wyczuwalne zgrubienia lub guzki w piersi lub pod pachą, obrzęk ramienia. Samobadanie najlepiej przeprowadzać regularnie w 1. dniu po zakończeniu miesiączki lub raz w miesiącu u kobiet po menopauzie. Raz w roku z kolei takie badanie powinien wykonywać lekarz rodzinny, ginekolog, chirurg lub onkolog.

<https://www.zwrotnikraka.pl/profilaktyka-rak-piersi/>

Bieg zakochanych

14 wrzesień



Wele byfyju

Śląskie słodkości. Sprawdźcie jakie desery pochodzą z naszego regionu.

Wiedzieliście, że to właśnie z naszego województwa wywodzą się popularny kołocz weselny, czy strudel jabłkowy? Nie wspominając już o szpajzie podawanej w restauracjach jako forma słodkiego kremu.

Propozycje śląskich deserów zostały również wpisane na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi województwa śląskiego.

Kołocz weselny śląski

Najstarszą tradycję posiadają kołocze z serem i makiem lub tylko na wierzchu ze słodką posypką. W pierwszych latach po II wojnie światowej występował sporadyczny zwyczaj, polegający na obdarowaniu przyszłej pani młodej chodzącej z kołoczem prezentami, głównie przez tych, którzy nie byli proszeni na wesele.

Zwyczajem, który utrzymuje się do dzisiaj w rodzinach górniczych, jest chodzenie z kołoczem. Polega on na tym, że młodzi chodzą do zaproszonych i niezaproszonych na weselną uroczystość osób, obdarowując je kołoczem. Rodzaj kołoczy utrzymuje się już od kilkudziesięciu lat. Nosi się więc trzy gatunki: kołocz z makiem, kołocz z syrem i kołocz z posypką (czyli kruszonką). Ciasto weselne winno być starannie zapakowane w biały papier przystrojone mirtem lub asparagusem. Wokół tej tradycji wytworzył się specyficzny zwyczaj polegający na zapraszaniu przez obdarowanych innych osób z sąsiedztwa. Bo dostać kołocz weselny, to było też coś, to był zaszczyt, nie ma się, co śmiać!

Szpajza cytrynowa (krem cytrynowy)

Na całym obszarze Górnego Śląska jednym z najpopularniejszych deserów podawanych po obiedzie przy okazji ważnych uroczystości takich jak odpust, wesele lub pierwsza komunia, była szpajza. Deser ten znany był zapewne od końca XIX wieku, ale szczególnie popularny stał się w XX wieku. W zależności od regionu występowały różne odmiany i smaki szpajzy. Oprócz szpajzy cytrynowej sporządzano również szpajzę wiśniową, agrestową i czekoladową. Większość składników potrzebnych do przygotowania tego deseru jak np.: sok z wiśni, czy agrestu pochodziła z własnego gospodarstwa domowego.

Kopa ornontowicka

Receptura przygotowywania deseru o nazwie kopa ornontowicka sięga ponad 45 lat i jest ściśle związana z pałacem w Ornontowicach należącym do rodziny Hengenscheidtów. Deser ten był wizytówką pałacu i nie mogło go zabraknąć podczas wielu uroczystości i odbywających się w pałacu przyjęć. Dawniej kopa ornontowicka uważana była za wykwintny i drogi deser, z uwagi na fakt, że do jej przygotowania używano rzadkich

w tamtym okresie składników, takich jak: rodzyunki, kokos, ananas czy orzechy. Kopa ornontowicka cieszy się dużą popularnością, czego dowodem są liczne wyróżnienia oraz nagrody w konkursach takich jak I Festiwal Kuchni Śląskiej, gdzie w kategorii „amatorzy” Panie z Koła Gospodyń Wiejskich otrzymały „Złoty Durszlak” za przygotowanie deseru oraz tytuł Eksperta Śląskich Smaków.

Śląski piernik tradycyjny

Tradycyjne pierniki z warsztatów w Raciborzu wyrabiano z mąki żytniej z dodatkiem pszennej i miodu kubańskiego nie stosowano przypraw korzennych, ponieważ miód kubański przydawał ciastu odpowiedniego smaku i aromatu. Odpowiednio wyrobione ciasto wnoszono do piwnicy, gdzie w dużych beczkach fermentowało pod przykryciem przez co najmniej rok. Po tym okresie „dojrzwania” ciasto wyrabiano przy pomocy specjalnego urządzenia w kształcie stołu z ruchomym ramieniem. Wyrobione ciasto wygniatano w drewniane formy, a następnie już po wyjęciu układano na dużych arkuszach tektury posypanych mąką i wkładano do pieca na przeszło godzinę. Gotowy piernik miał kolor jasnożółty i był pikantny w smaku.

Kołacz weselny cieszyński

Na Śląsku Cieszyńskim ze zbóż uprawiano pszenicę, rzę czyli żyto, jęczmień i owies. Wyhodowane zboże mielono na krupice, czyli grubą mąkę z otrębami, na ręcznych żarnach domowych. Niektórzy bogatsi gospodarze posiadali powietrnioki, czyli wiatraki, lub młynki o napędzie wodnym. Duże młyny, poruszane najczęściej siłą wody, znajdowały się na peryferiach miast śląskich. Kto chciał mieć mąkę delikatną, zawoził zboże do młyna. Mąka pszenna służyła do pieczenia ciast drożdżowych, kołaczy, babek, bucht itp. Kołacze w zależności od użytego nadzienia zwano syrzokami, mączokami, powidłokami, jabczokami, śliwczokami i kapuśniokami. Wcześniej wszystkie słodkie wypieki określano kołaczami. Po wprowadzeniu do jadalni innych słodkich wypieków, kołaczami zaczęto określać wypieki z ciasta drożdżowego z kruszonką, nadzieniem serowym czy makowym.

Strudel jabłkowy z Podbeskidzia

Strudel to cienkie, zawijane ciasto z owocami, głównie jabłkami, które podawane jest jako deser, na gorąco lub zimno. Jest tradycyjnym ciastem pojawiającym się na stole wigilijnym Podbeskidzia. Strudel jabłkowy jest charakterystycznym deserem dla dawnej wykwintnej kuchni Śląska Cieszyńskiego.

Pierniki żywieckie

Pierniki w różnorodnych formach wykonane są z brązowego ciasta piernikowego. Pierniki okolicznościowe pokryte są różnokolorowymi polewami i masami oraz bogato zdobione białym lub brązowym lukrem. Dekoracje i napisy koloru białego. Na przekroju niejednolity i porowaty, okolicznościowe otoczone obwódką z masy lub polewy. Materiały źródłowe oraz drewniane snycerskie formy piernikarskie znajdujące się w zbiorach Muzeum

Miejskiego w Żywcu dowodzą, że żywieckie piernikarstwo sięga korzeniami co najmniej XIX wieku. Dziś kupują je chętnie turyści, goście Tygodnia Kultury Beskidzkiej, czy Żywieckich Godów. Pierniki żywieckie stały się charakterystycznym wyrobem żywieckim promującym zarówno miasto jak i region.

Drobne ciasteczka cieszyńskie

Ciasteczka mają bardzo różny wygląd – im więcej rodzajów ciasteczek na tacy, tym bardziej zaradna i pomysłowa jest gospodyni, która je przygotowała. Wygląd ciasteczek w przekroju zależy, z jakiego rodzaju ciasta zostały one zrobione i czy są przekładane marmoladą, czy masą.

Ciasteczka cieszyńskie pojawiły się wraz z panowaniem Habsburgów na terenie Śląska Cieszyńskiego na przełomie XVIII i XIX wieku. Gospodynie pieką je z okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy oraz z okazji większych uroczystości (wesela, chrzciny). Ciasteczka cieszyńskie cieszą się ogromną popularnością na terenie Śląska Cieszyńskiego. Nadal są ozdobą stołów podczas wielu uroczystości rodzinnych. Coraz częściej podawane są przez firmy cateringowe podczas konferencji, czy seminariów, których uczestnicy, często spoza Śląska, mogą posmakować tych słodkości. Produkcja ciasteczek jest bardzo pracołłonna.

Dołki – racuchy drożdżowe

W północnej części województwa śląskiego, w regionie częstochowskim, tradycyjne racuchy z ciasta drożdżowego były często zakąską na sylwestra i ostatki, czasem też stanowiły proste danie obiadowe. Posypywane są cukrem pudrem lub podawane z powidłami.

Krepliki / kreple

Charakterystyczną potrawą przygotowywaną na Ostatki były krepliki, kreple (pączki). Była to dość droga potrawa, biorąc pod uwagę to, że rodziny śląskie były liczne i trzeba było usmażyć dużo kreplików, aby starczyło ich dla wszystkich. Dawniej, jak i obecnie, smażyono krepliki z nadzieniem, ale także i bez nadzienia, zabierając łyżką umoczoną w oleju z garnka porcję wyrosniętego ciasta i wkładając ją na rozgrzany tłuszcz. Takie krepliki po usmażeniu posypywano pudrem i spożywano. Z chwilą upowszechnienia się przemysłowych wyrobów cukierniczych pączki są dostępne w sprzedaży cały rok, bardzo urozmaicone, z różnym nadzieniem, lukrowane, zdobione bakaliami itp. Jak podaje literatura charakteryzująca obrzędy i zwyczaje żywieniowe na Śląsku, krepliki nie tylko przygotowywano na Ostatki, lecz również przy okazji spotkań wieczornych ze znajomymi i sąsiadami oraz na poczęstunek podczas np. tzw. szkubaczek.

<https://www.slaskibiznes.pl/wiadomosci,slaskie-slodkosci-sprawdzcie-jakie-desery-pochodza-z-naszego-regionu,wia5-8-1784.html>



Moje rozważania

Niestety miałem rację odnosząc się do wojny w Ukrainie. Chwaliłem humanitarną postawę naszych Rodaków w stosunku do ukraińskich uchodźców i krytykowałem nadmierną pomoc wojskową spodziewając się tego, że jak Ukraina zacznie uzyskiwać większą pomoc od USA i Niemiec, to Polska zejdzie na drugi plan. Niestety prócz tragedii z wojną liczą się interesy handlowe, a te nie są spójne a raczej konkurencyjne z naszym krajem, zwłaszcza w rolnictwie i przemyśle zbrojeniowym. Moim zdaniem Ukraina nie wygra tej wojny - powstanie pat na obecnej linii frontów i powoli dostrzeże to też Zachód, który zaczyna ograniczać pomoc finansową i wojskową dla Ukrainy. Zaczną się naciski na Ukrainę na zawarcie pokoju z Rosją. Mamy kolejny groźny konflikt między Palestyńczykami i Izraelem i obawiam się, że może być zarzewiem wojny na wielką skalę ,bo to problem terytorialny, różnic religijnych, zaszłości historycznych i interesów sąsiednich krajów i mocarstw. Pisząc moje rozważania na kilka dni przed wyborami zauważam jak wroga polityka naszych władz wobec Zachodu ,UE, Niemiec zmienia opinię publiczną tych krajów, którzy z coraz większym niepokojem patrzą na nasz kraj i niechęć wobec naszych obywateli pracujących za granicą jest coraz bardziej widoczna. Ja na taki Rząd i partię ,która mnoży wrogów i podziały nie będę głosować ! Dzięki naszymi dobrymi relacjami z Posłami –zwłaszcza Krzysztofem Gadowskim z PO i Europosem z lewicy Łukaszem Kohutem 4 naszych Członków TMRu miało okazję być w Brukseli w parlamencie europejskim i zwiedzić interesujące miejsca i obiekty. Liczymy ,że wiosną kolejna zasłużona grupa dzięki tym Posłom zwiedzi Brukselę. A coś w Rydułtowach - czy nic się nie dzieje jak to kilku stałych malkontentów pisze na forach facebooku. Wręcz przeciwnie, przykładowo - już z ul. Mickiewicza widać zarysy budowanej nowej drogi przez dawny plac drzewa (Leon III), kończy się remont ul. Nowej, na ukończeniu

są kosztowne remonty budynków komunalnych, których elewacje pięknie się prezentują (przy ul Bema, na Rynku, na skrzyżowaniu ul. Ofiar Terroru z ul. Mickiewicza itd.). Cieszą remonty prywatnych domów z ciekawą architekturą przy ul Ofiar Terroru i autentyczne zainteresowanie wielu osób sportem i rekreacją, co widać przez ilość osób biegających, jeżdżących na rowerach i hulajnogach (choć coraz częściej elektrycznych). Nie brakuje imprez, wycieczek oferowanych przez biura podróży i organizacje i tu szczególnie widać grupy emerytów. Są kontynuowane wycieczki po zakątkach Rydułtów pod kierunkiem radnej Alicji Kołodziej. Jako TMR oczywiście jesteśmy też widoczni jako organizatorzy przeróżnych imprez - stale o tym informujemy przez gazetę, plakaty, ogłoszenia na stronach facebooka. Tą ostatnią naszą imprezą była zorganizowana 8 października już II Biesiada Śląska z zespołami w restauracji „Stara Palmiarnia - Mimoza” w Niedobczycach dla 75 uczestników. Przed nami pisanie projektu na spotkanie z Rodzinami zmarłych Członków TMRu zasłużonych dla miasta i Towarzystwa, które chcemy zorganizować jeszcze pod koniec listopada lub w grudniu. Mężczyźni z Kliki Machnika oraz Trojak i Pszowiki wystąpili z koncertem w DK w Chwałowicach na inaugurację Dni Seniora w Rybniku. 21 - X uczestniczymy w Biesiadzie Śląskiej w DK w Wodzisławiu. 24 - X śpiewamy w RCK Feniks dla jubileuszowych par, 4 listopada uczestniczymy w obchodach 115 lecia Chóru Cecylia, 9 listopada TMR jest współorganizatorem koncertu pieśni patriotycznych w RCK Feniks. Jak widać, nie brakuje naszych propozycji uczestnictwa - zapraszamy!

H. Machnik

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

**Piotr Szynk, Adam Kała,
Kornelia Newy, Danuta Kaluża,
Dominika Urbanek,
Stefania Stebel -Swoboda,
Karol Klimanek, Krystyna Żurczak,
Łukasz Majer, Zbigniew Seemann,
Jan Machnik**



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