



KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 457 / 15 styczeń 2024



w styczniowym numerze:

- Biesiada w Syryni
- Podsumowanie roku 2023 Burmistrza Miasta Rydułtowy i plany na rok 2024
- Zaproszenie na „Wieczór wspomnień”
- 32 finał WOŚP
- Szkolne Koncerty
- Orszak Trzech Króli
- Coś o przesądach - Polska przesądna
- Podziękowania
- Wele byfyja
- O zdrowiu
- Moje noworoczne rozważania

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





Biesiada w Syrnii





Podsumowanie 2023 roku Burmistrza Miasta Rydułtowy

Zakończył się rok 2023 i każdy z nas zastanawia się jaki był. Podobnie mam też i ja. Jaki był ten rok dla naszego miasta, co się zmieniło, co się wydarzyło?

Patrząc na sytuację geopolityczną to trwa konflikt w Ukrainie, nowy konflikt wybuchł na bliskim wschodzie. A na naszym podwórku borykamy się z wysokimi cenami i coraz gorszym finansowaniem samorządów. Jednak mimo wszystko pracy nie brakuje, realizujemy zadania administracyjne, realizujemy inwestycje, a przede wszystkim zmieniamy miasto dla Was. Każda osoba w naszym rydułtowskim urzędzie i jednostkach podległych z pełnym zaangażowaniem realizuje swoje zadania. To co najmniej 250 dni, a w tym co najmniej 2000 godzin działań na rzecz naszej społeczności w budynku Urzędu Miasta, w Urzędzie Stanu Cywilnego, gdzie dodatkowo swoje zadania realizuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Miejski Zespół Obsługi Placówek Oświatowych, w Zakładzie Gospodarki Komunalnej, w Rydułtowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, w Bibliotece Miejskiej gdzie także funkcjonują Ognisko Pracy Pozaszkolnej oraz Państwowe Ognisko Plastyczne, w Rydułtowskim Centrum Kultury, w budynku Straży Miasta, w miejskim żłobku, w miejskich przedszkolach i szkołach, a także w

prawie każdym miejscu naszego miasta.

W tym roku realizujemy rekordowe inwestycje poprawiające przede wszystkim bezpieczeństwo, a także takie które mają wpływ na dalszy rozwój miasta. Większość inwestycji ma charakter wieloletni, dlatego skupię się na nich w następnym numerze, kiedy przedstawię plany na rok 2024, jednak warto wspomnieć, że w tym roku pozyskaliśmy jako Rydułtowy kolejne środki na ważne dla nas inwestycje. 2023 to kolejny rok realizacji zadań z „Norwega”, czyli projektu „W cieniu Szarloty – jak wydobyć potencjał miasta Rydułtowy” realizowanego w ramach programu „Rozwój Lokalny”. To nie tylko dwa duże zadania inwestycyjne w tym roku rozpoczęte, ale także kontynuacja cyklu imprez organizowanych w ramach przedsięwzięcia pn. Reaktywacji ulicy Ofiar Terroru, a nasze Centrum Obywatelskie działające przy ul. Ofiar Terroru uzyskało nazwę Szarlota Lab i stało się pierwszym Urban Labem w małej miejscowości. Po więcej odnośnie „Norwega” zapraszam na stronę internetową <https://wcieniuszarloty.rydułtowy.pl>.

W tym roku mieliśmy okazję spotkać się i bawić na jubileuszowych 30-tych Dniach Rydułtów. Nowa formuła zapoczątkowana przez RCK w 2022 roku sprawdziła się i ponownie zgromadziła całe pokolenia podczas piątku, soboty i niedzieli ostatniego weekendu sierpnia. W tym roku zaproponowaliśmy także coś nowego, koncert Rafa Vibes. To wydarzenie muzyczne, która na dobre może wpisać się do kalendarza regionalnych imprez plenerowych. To od Was będzie zależeć, czy tak się stanie. Nasza Miejska Biblioteka, Rydułtowskie Centrum Kultury i placówki oświatowe także oferowały nam wiele atrakcji spędzenia wolnego czasu, a przede wszystkim była okazja do podziwiania talentu naszych młodych rydułtówików. Działo się wiele i nie sposób w skrócie o tym napisać, jednak wielu z Was śledzi naszą stronę internetową rydułtowy.pl czy profil na facebook’u. Tam znajduje się cała kronika naszej aktywności, naszych działań.

Plany na rok 2024

Mamy już 2024 rok, który jest rokiem przestępnym, czyli luty będzie liczył 29 dni, a cały rok dni będzie miał 366 (w tym 251 dni roboczych). Kolejny rok to nowe wyzwania i postanowienia, tak dla każdego z nas jak i naszego miasta. A co będzie się działo, czy będzie coś nowego i co z Rydułtówami w 2024 roku?

Jeszcze w grudniu 2023 roku Rada Miasta Rydułtowy uchwaliła budżet miasta na rok 2024, który jest odzwierciedleniem tego co w nowym roku będzie się działo. Streszczenie samego budżetu to przedstawienie

kilku liczb: dochody ogółem 124 724 026,93 zł (bieżące – 98 678 762,62 zł (79%), majątkowe – 26 045 264,31 zł (21%)); wydatki ogółem 125 681 896,03 zł (wydatki bieżące – 94 971 618,24 zł (76%), wydatki majątkowe – 30 710 277,79 zł (24%)). 2024 to kolejny rok z rządu z rekordowymi wydatkami na inwestycje. Część inwestycji to kontynuowane bardzo duże jak na Rydułtowy zadania z lat poprzednich, a druga część rozpocznie się właśnie w tym roku. A co takiego w naszej przestrzeni się dzieje lub dzieć będzie?

W naszym mieście staramy się realizować zadania inwestycyjne z finansowym wsparciem zewnętrznym, a rodzajów tego wsparcia jest kilka. W pierwszej kolejności zadania realizowane w ramach tzw. „Norwega”. Tutaj dofinansowanie wynosi 100%, dla nas to najlepszy wariant, bo nie dokładamy ani złotówki, a możemy realizować prace. W ramach tego mechanizmu finansowego finalizujemy zadania pn. „Zagospodarowanie terenów przemysłowych w rejonie byłego szybu Leon III pod budowę osiedla mieszkaniowego”, to jest to zadanie w ramach którego powstaje nowa droga łącząca teren PKP z ul. A. Mickiewicza przy okazji udrażniając tereny przemysłowe i mieszkaniowe w okolicy szybu Leon III. Kolejne zadanie w sąsiedztwie realizowane to budowa centrum przesiadkowego i etap polegający na uporządkowaniu i nowemu zagospodarowaniu terenu po byłym dworcu PKP. W ramach mechanizmu norweskiego przygotowujemy jeszcze dokumentację projektową na rozbudowę strefy przemysłowej przy ul. Orlovskiej, a także przystosujemy parter miejskiego budynku przy ul. Ofiar Terroru na potrzeby funkcjonowania Szarlota Lab.

Kolejny mechanizm finansowy to środki Unii Europejskiej, gdzie już potrzebny jest finansowy wkład własny miasta. Tutaj finalizujemy duże zadanie kilku letnie, czyli „Poprawa efektywności energetycznej w mieszkalnych budynkach komunalnych”, gdzie w 14 budynkach komunalnych zostały zastosowane ekologiczne źródła ogrzewania, a same budynki zostały poddane termomodernizacji i wyremontowane. Kolejne zadanie, które zostanie rozpoczęte w 2024 r., w ramach EU z rekordowym dofinansowaniem to „Przystosowanie pogórniczego terenu LEON III pod rozwój przedsiębiorczości w Rydułtowach” realizowane z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji. W ramach transformacji oraz z udziałem środków norweskich zostanie zrealizowane też na terenie pokopalnianym zadanie pn. „Adaptacja sztolni ćwiczebnej na strzelnicę sportową”, czyli część sztolni zostanie przekształcona w strzelnicę sportową na broń palną.

Trzeci mechanizm finansowy w zadaniach realizowanych w 2024 roku to „polski ład”, gdzie również potrzebny jest wkład własny z budżetu gminy. Tymi zadaniami – już w trakcie realizacji – są:

- „Budowa zabezpieczeń przeciwpowodziowych

na terenie Miasta Rydułtowy” z planowanym zakończeniem w 2025 roku (w ramach zadania powstaje drugi zbiornik podziemny przy ul. Ofiar Terroru, a do wykonania pozostają suche zbiorniki retencyjne przy ul. Benedykta, nowy trzeci zbiornik retencyjny w okolicy targowiska oraz nowa kanalizacja deszczowa od ul. Skalnej w rejonie skrzyżowania ul. Ofiar Terroru z ul. A. Mickiewicza),

- „Budowa drogi łączącej ul. Raciborską z ul. Gajową wraz z modernizacją ul. Gajowej”, gdzie powstanie nowa strefa przemysłowa w Rydułtowach oraz zostanie zmodernizowana ul. Gajowa poprzez budowę ciągu pieszo rowerowego (zadanie jest realizowane w formule zaprojektuj i wybuduj, obecnie gotowa dokumentacja projektowa oczekuje decyzji pozwolenia na budowę w Starostwie Powiatowym w Wodzisławiu Śl.),
- „Budowa drogi łączącej ul. Kazimierza Przerwy-Tetmajera z ul. Skalną wraz z przebudową ul. Skalnej w Rydułtowach” jest w trakcie wykonywania robót budowlanych z planowanym zakończeniem w pierwszej połowie 2024 r.,
- „Poprawa infrastruktury komunikacyjnej dla potrzeb Szkoły Podstawowej Nr 2 z oddziałami przedszkolnymi w Rydułtowach” jest na etapie prac projektowych, zadanie to jest również realizowane w formule zaprojektuj i wybuduj z planowanym terminem realizacji w roku 2024.
- „Modernizacja ul. Bolesława Krzywoustego”, „Modernizacja ul. Niewiadomskiej i Osiedla Na Wzgórzu”, „Modernizacja oświetlenia przestrzeni publicznej na terenie miasta Rydułtowy – etap I”, „Modernizacja ul. Adama Mickiewicza w Rydułtowach” to zadania również w ramach „polskiego ładu”, których realizacja rozpocznie się na początku roku 2024 w formule zaprojektuj i wybuduj.

To oczywiście nie wszystkie zadania inwestycyjne którymi będziemy się zajmować w tym roku. Warto wspomnieć jeszcze o budżecie obywatelskim, w którym to Wy wybraliście to zrealizowania: za 130 tys zł zadanie inwestycyjne „Wodny plac zabaw dla dużych i małych” oraz za 27 tys zł zadanie bieżące „Z książką w podróży dla małych i dużych”.

Oczywiście są także kilkuletnie zadania realizowane przez międzygminne związki i spółki z udziałem miasta. Tutaj warto wspomnieć o pozyskanych środkach na budowę kolejnego etapu kanalizacji w Radoszowach w rejonie ul. Radoszowskiej i ul. B. Krzywoustego (Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Wodzisławiu Śląskim przygotowuje dokumentację techniczną), oraz budowa osiedla mieszkaniowego na byłym „Holzplatcu” w rejonie Leona III w ramach Społecznych Inicjatyw Mieszkaniowych (Spółka SIM Śląsk Południe przygotowuje dokumentację projektową czterech budynków wielorodzinnych na ponad

100 mieszkań).

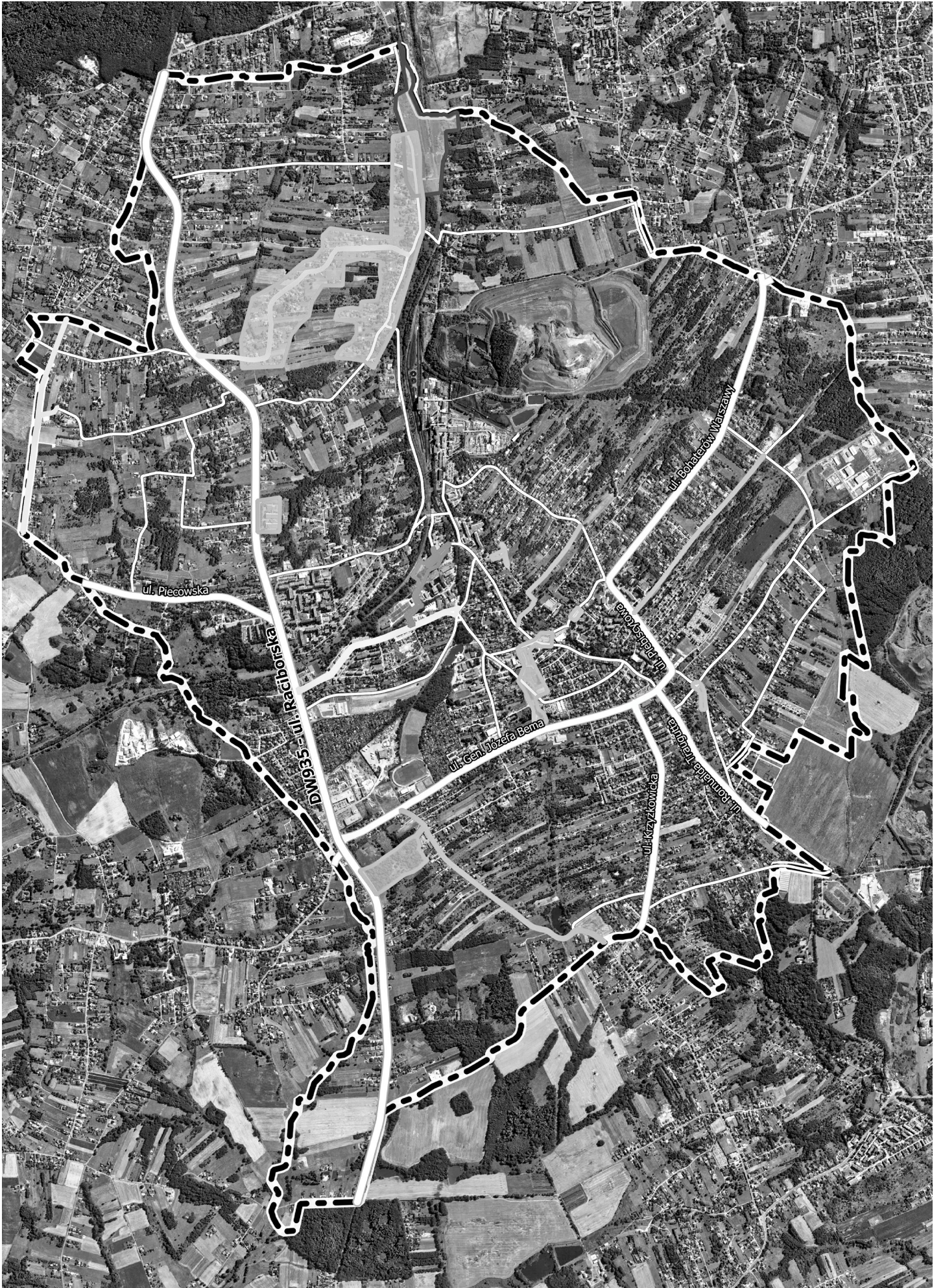
Miasto to nie tylko inwestycje, to cała gama spotkań, wydarzeń, działań kulturalno-sportowo-oświatowych przygotowywanych przez miejskie jednostki. To także bardzo ważne i potrzebne działania i usługi realizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Trudno wymienić wszystkie aktywności w tym krótkim tekście, dlatego zapraszam Czytelników, wszystkich Mieszkańców i nie tylko do corocznych sprawozdań – raportów o stanie gminy, znajdujących się w miejskim BIP (Biuletynie Informacji Publicznej)

Zapraszam także do regularnego odwiedzania naszej nowej strony internetowej www.rydutowy.pl, gdzie oprócz aktualności, podstawowych usług dla mieszkańca i biznesu można być na bieżąco z wszystkimi wydarzeniami w mieście w przyjaznym kalendarzu wydarzeń (podobne przejrzyste i funkcjonalne strony internetowe posiadają miejskie jednostki):

- Rydułtowskie Centrum Kultury:
<https://rck.rydutowy.pl>
- Biblioteka:
<https://biblioteka.rydutowy.pl>
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej:
<https://mops.rydutowy.pl>
- Zakład Gospodarki Komunalnej:
<https://zgak.rydutowy.pl>
- Państwowe Ognisko Plastyczne:
<https://pop.rydutowy.pl>
- Rydułtowski Ośrodek Sportu i Rekreacji:
<https://rosir.rydutowy.pl>
- Ognisko Pracy Pozaszkolnej:
<https://opp.rydutowy.pl>
- Szkoła Podstawowa nr 1:
<https://sp1.rydutowy.pl>
- Szkoła Podstawowa nr 2:
<https://sp2.rydutowy.pl>
- Szkoła Podstawowa nr 3:
<https://sp3.rydutowy.pl>
- Szkoła Podstawowa nr 4:
<https://sp4.rydutowy.pl>
- Publiczne Przedszkole nr 1:
<https://pp1.rydutowy.pl>
- Publiczne Przedszkole nr 2:
<https://pp2.rydutowy.pl>
- Publiczne Przedszkole nr 3:
<https://pp3.rydutowy.pl>
- Publiczne Przedszkole nr 4:
<https://pp4.rydutowy.pl>
- Żłobek:
<https://zlobek.rydutowy.pl>
- Miejski Zespół Obsługi Placówek Oświatowych:
<https://mzopo.rydutowy.pl>
- dla przypomnienia także zapraszam na stronę <https://wzieniuszarloty.rydutowy.pl>

Szczęśliwego Nowego Roku!





Zaproszenie na "Wieczór wspomnień" o zasłużonych Osobach dla TMRu i Miasta

**W dniu 13 lutego od godz 16:00 w sali kameralnej nr 3 (II piętro – RCK Feniks)
Zarząd TMRu organizuje spotkanie z Członkami Rodzin n/w zmarłych Osób
niezwykle zasłużonych w działalności społecznej
w okresie XXX lecia miasta Rydułtowy.**

Program przygotowują Członkowie TMRu i Zespół Klika Machnika. Przewidziany jest poczęstunek, stąd koszt od uczestnika wynosi 25 zł/os. Zgłoszenia Członków Rodzin n/w zmarłych przyjmujemy wraz z opłatą do 6 lutego br tel kont 604 388 354

Lista zmarłych Osób:

Antończak Edward, Burda Krystian, Brzezinka Ewald, Barnabas Alojzy, Bluszcz Eugenia, Glacel Jacek, Grzybek Zygmunt, Grabiec Janusz, Gwoździk Adolf, Hajduga Eugeniusz, Iskala Maksymilian, Jędrośka Janina, Jonderko Danuta, Kosteczko Teresa i Erwin, Koszorz Jerzy, Kopiec Irena, Krajczok Jan, Korbica Andrzej, Kopka Henryk, Kubik Anna, Kosowski Bogumił, Kąsek Kazimierz. Kolasa Jadwiga, Lepiarczyk Krystyna i Stanisław, Lepiarczyk Bolesław, Lipina Piotr, Moskwa Czesław, Masarczyk Rudolf, Musioł Anna, Maksik Krystyna, Magot Otylia, Motyczka Antoni, Menżyk Erwin, Matuszek Janusz , Małecki Stanisław, Migalska Henryka, Meisel Jerzy, Norek Irena ,Nowicki Kazimierz, Okręt Franciszek, Paciulan Edyta, Paprotny Franciszek, Pawelec Stanisław, Pałka Roman, Pierchała Maria, Ponkała Antoni, Porembski Engelbert, Reznier Czesław, Stedin Piotr, Swoboda Jan, Sikora Leonard, Strzelec Ryszard, Szymiczek Henryk, Szymiczek Wojciech, Święty Damian, Tatura Leon, Wieczorek Antonina, Warło Antoni, Tytko Marian, Wojciechowska Klara, Wróbel Edward, Wilk Henryk, Zając Andrzej

32 Finał WOŚP w Rydułtowach



Po raz kolejny w Rydułtowach zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Tym razem w niedzielę 28 stycznia wolontariusze będą prowadzić kwestę na terenie miasta a od godz. 14.30 zapraszamy na koncerty, występy oraz licytacje do budynku Domu Orkiestry przy ul. Mickiewicza 15. Hasło tegorocznego finału brzmi „Płuca po pandemii”

- Szczegółowy harmonogram występów będzie dostępny na FB Sztabu.
- Wśród przedmiotów, które będą licytowane znajdziemy m.in. kask i dwie koszulki z certyfikowanymi autografami Jurka Owsiaka, szerego innych gadżetów WOŚP z autografami, tort z ukrytą biżuterią, „niespodzianka” od Włodarzy naszego Miasta, obraz Pani Anny Lepiarczyk oraz wiele innych. Organizatorzy zapraszają do śledzenia galerii na portalu internetowym gdzie systematycznie będą publikowane zdjęcia fantów.
- Jako, że koncert będzie miał charakter związany z kopalnią oraz tradycją śląską zapraszamy chętnych do przygotowania odpowiednich strojów i przebrań tematycznych.

Osoby, które już chciałyby wesprzeć Sztab i kwestę zapraszamy do kontaktu oraz odwiedzenia 14 miejsc w Rydułtowach gdzie od miesiąca można wrzucić datkę do tzw. skarbonów stacjonarnych. Wykaz tych punktów również jest dostępny na FB Sztabu Rydułtowy.



Zapraszamy do licytacji podczas 32 finału WOŚP

Gotuj z Burmistrzami !



KONCERTY

W styczniu, rydułtowskie szkoły podstawowe zorganizowały wspaniałe koncerty świąteczno-noworoczne, które z pewnością na długo pozostaną w pamięci.

Szkoła Podstawowa nr 4 w Rydułtowach i koncert „Świąteczna Podróż”

Taki wieczór zdarza się tylko raz w roku. Świąteczna Podróż, w którą zabrał nas magiczny pociąg, był przeżyciem zapierającym dech w piersiach. Niezwykle doznania dla oczu, uszu i serc. Gromkie brawa, łzy wzruszenia i dumna towarzyszyły licznie zgromadzonej publiczności.

"Tylko wybaczenie daje prawdziwą wolność" to temat przewodni tegorocznego przedstawienia świąteczno-noworocznego, które odbyło się w **Szkołe Podstawowej nr 2 Rydułtowach**. Uczniowie klas: 7a, 7b, 3a, 1a, 2c, 2a oraz zespół Czelodka przygotowali i zaprezentowali swoim kolegom oraz rodzicom niezwykle przedstawienie.

Rydułtowska Jedyńka przypominała zaś, co jest w świętowaniu najważniejsze. Spektakl "Kiedy dobro rodzi się w człowieku" w wykonaniu starszych i młodszych uczniów uświadomił dobitnie, że trzeba dobrze wykorzystać dany nam czas. Cały spektakl dedykowany zmarłej nauczycielce - Barbarze Pawłowicz, może być podsumowany słowami pastorałki "Kolęda dla nieobecnych".

"Daj nam wiarę, że to ma sens
 Że nie trzeba żałować przyjaciół
 Że gdziekolwiek są, dobrze im jest
 Bo są z nami choć w innej postaci"



Orszak Trzech Króli

Orszak Trzech Króli powrócił do Rydułtów! Z okazji Święta Trzech Króli, znów wyruszyliśmy ulicami miasta, by powitać nowo narodzone dzieciątko Jezus. Orszaki z trzech stron świata spotkały się, by wspólnie wyruszyć z dobrą nowiną. Odbyły się jasełka po Śląsku, na rynku zaś kolędowanie, lokalne przysmaki a nawet stajenka, gdzie można było spotkać renifery czy lamy.



POLSKA PRZESĄDNA

Pobudka! Wstajemy z łóżka, byle nie lewą nogą, bo jak już postawimy lewą stopę na sypialnianej podłodze jako pierwszą to koniec, możemy sypialni w ogóle nie opuszczać, gdyż dzień jest już i tak spisany na straty. Takie rozpoczęcie poranka możemy porównać z piątkiem trzynastego. Tego dnia obojętnie jak wstaniemy i tak jesteśmy skazani na lawinę porażek. Nawet to trochę bezpieczne wyjście, bo niepowodzenia można zrzucić na karb nieudanego kalendarzowego feng shui, niż martwić się własnym nieprzygotowaniem.

Po pobudce ostrożnie wstajemy, przygotowujemy się do wyjścia do pracy. Z należytą ostrożnością przeglądamy się w lustrze, a ostrożność dotyczy oczywiście tego, żeby broń Boże tego lustra nie stłuc, gdyż taki incydent grozi wyrokiem siedmiu lat nieszczęścia, wyrokiem prawomocnym, z klauzulą natychmiastowej wykonalności. Ruszamy do pracy. Jeśli samochodem to jesteśmy w miarę bezpieczni, bo intensywność rozwoju porzekadeł nie jest aż tak dynamiczna, żeby objęła sobą dziedzinę motoryzacji. Udając się pieszo, już nie możemy być pewni swojego szczęścia. Jeśli za oknem deszcz, to nie ma zmiłuj kilka kropel spadnie nam na głowę, bo przecież otwarcie parasola w pomieszczeniu jest złowrogą wróżbą i na wszystkie świętości nie wolno tego robić. Dodatkowo idąc, a nawet jadąc ulicą uważamy na domowe zwierzęta w postaci czarnych kotów, które złowieszczą dystrybuują złą energię i nawet splunięcie przez lewe ramię, nie jest gwarancją jej zahamowania. Ponadto nie przechodzimy pod drabinami. Istnieje jeszcze hipotetyczna sytuacja, że czegoś zapomnieliśmy w domu i należy się wrócić. Unikamy tego na wszelkie sposoby, gdyż procedura wracania obejmuje nie tylko powrót traktem pieszym i generuje ubytek czasu, ale należy pamiętać, że bez względu na wszystko obowiązkowo trzeba w domu usiąść, aby cykl wychodzenia się zresetował, a my bezpiecznie ponownie moglibyśmy ruszyć w drogę, w której znów unikamy kontaktu z drabinami i zwierzętami domowymi w kolorze czarnym.

Jesteśmy w pracy. Tutaj szczególną uwagę należy zwrócić na to, aby nie witać się przez próg oraz zawsze krakanie i wszelkie czarnowidztwo odpukać w niemalowane. To daje pewien duchowy spokój i zapewnia odsunięcie w czasie spełnienie najczarniejszych wizji.

Oczywiście mamy zawodowo ściśle określony czas realizacji zadań i obowiązków. Do nowych wyzwań nie podchodzimy w piątek. "Piątek zły początek", więc wszystko należy prolongować na najbliższy inny dzień, najlepiej gdyby to był dzień roboczy, gdyż "niedzielną pracę w niwecz się obraca". Tym oto sposobem podejmujemy aktywność zawodową nie więcej niż pięć dni w tygodniu, z uwzględnieniem, że wyłączone są piątki i niedziele. Zmęczeni wracamy do domu po pracy. Z należytą

ostrożnością powtarzamy na trasie rytuał dotyczący drabin i kotów domowych. Po drodze wchodzimy do sklepu i przypadkiem na promocji kupujemy buty. Tutaj uwaga, jeśli chcemy zagwarantować sobie komfort noszenia, to absolutnie nie wolno nam ich postawić na stole wraz z innymi zakupami. Obuwie każdej marki postawione na stole zaczyna cisnąć, robią się od niego odciski i legenda głosi, że nie uratuje go nawet wizyta u najbardziej doświadczonego szewca. Kolejny etap dnia: przystępujemy do przygotowania posiłku. Myślisz, że we własnej kuchni, urządzonej według indywidualnego pomysłu możesz czuć się bezpiecznie? Nic bardziej mylnego. Jeśli w ferworze przygotowań z ręki wypadną nam sztuczce to jest to znak, że jedzenia należy przygotować więcej, gdyż upuszczone widelce, łyżki oraz noże nie świadczą o naszej niezdarności tylko o nadchodzących gościach. Nóż bezapelacyjnie wróży przybycie mężczyzny i w takim wypadku danie powinno być należycie dobrane, aby zaspokoić głód zbliżającego się samca alfa. Gorzej jeśli poza upadającymi sztuczkami rozsypujemy sól. Wróży ona awanturę, niewykluczone, że z tymi gośćmi, którzy docierają już do nas z różnych stron, za sprawą spadających sztuczków. Można również wszcząć kłótnię ze stałymi mieszkańcami, ale osobiście nie polecam, bo to jednak pociąga za sobą konsekwencje w postaci cichych dni, konieczności wyciągnięcia ręki na zgodę, a może nawet kosztów w postaci kwiatów lub bombonierki.

Na koniec dnia można w końcu spokojnie usiąść. Zasiadamy przed telewizorem, często w samotności, bo zmagamy się z konsekwencjami rozsypanej soli. Możemy teraz chwilę spędzić sami z sobą i swoim ciałem. Jeśli odczuwamy swędzenie, to coś w naszym życiu na pewno zaczyna się dziać, ale nie mam tu na myśli choroby skórnej czy konieczności obowiązkowej wizyty u dermatologa. Ręce swędzą odpowiednio: prawa na witanie, lewa na pieniądze. Jeśli zaczerwienią nam się uszy, policzki lub pojawi krostka na języku to ktoś nas obgaduje w niewybredny sposób i zakłóca nam spokój wieczoru. Swędzenie nosa oprócz tego, że irytujące daje nam wiele do zrozumienia. Lewa strona, od serca świadczy o miłości, środek pokrywa się ze spadającymi sztuczkami, a prawa strona za to z rozsypaną solą.

A ten pająk co chodzi po ścianie koło okna, to co z nim? Zostaw go, nie masz siły po całym dniu wstać. Nie po to odpukałeś w niemalowane i pilnowałeś wszystkich innych zasad, żeby teraz to zniweczyć zabijając pająka, przecież nie wolno i to nie o życie pajęcze tu chodzi tylko o pecha, jaki generuje to morderstwo.

I tak oto żyjemy sobie zupełnie spokojnie od świąt do świąt.

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

Podziękowania

Podziękowania za przesłane życzenia dla TMRu, Redakcji Kluka i zespołu Kliki dla:

Burmistrza i Przewodniczącego Rady Miasta Rydułtowy, Starosty Wodzisławskiego, Posłów: Krzysztofa Gadowskiego, Łukasza Kohuta, Wójta Gminy Lyski i Kornowaca, Prezesa Ciepłowni Rydułtowy, Dyrektora KWK Rydułtowy, Prezes NZOZ Rydułtowy, Dyrektora PCPR, Komendy Hufca ZHP Rydułtowy, SP1, SP4, OPP, Państwowego Ogniska Plastycznego, RCK Feniks, Zespołów: Rzuchowianek, Kokoszyżczanek, Syryniczek, Dzimierzanek oraz dla dziesięciu osób prywatnych z Grażyną i Romanem Gunia na czele. Dziękujemy również instruktorom Komendy Hufca za osobiste przekazanie symbolicznego światełka pokoju dla TMRu - Dziękujemy!

Wele byfyja

Panna cotta

Panna cotta to jeden z najbardziej znanych i cenionych deserów łyżeczkowych nie tylko we Włoszech, ale także za granicą, ze względu na prostotę przygotowania, wyjątkowo delikatny smak i elegancki sposób, w jaki jest podawana, co czyni ją idealnym deserem końcowym.

Dokładne pochodzenie tego deseru nie jest znane, wiemy tylko, że powstał w regionie Langhe w Piemontie na początku XX wieku. Panna cotta jest jednym z najbardziej wszechstronnych deserów włoskiej tradycji, w rzeczywistości istnieje wiele podobnych przepisów, z dodatkiem innych składników w celu stworzenia nowych smaków, takich jak z czekoladą, z migdałami, z kawą. Dla wegetarian istnieje również wersja bez żelatyny.

Panna cotta to idealny deser łyżeczkowy na każdą porę roku dzięki nieskończonej różnorodności sosów towarzyszących: karmelowy, rozpuszczonej czekoladzie lub coulis ze świeżych sezonowych owoców!

https://www.wloskakuchnia.pl/panna-cotta/#google_vignette

Składniki:

- śmietana 30%200 ml
- mleko200 ml
- wanilia1 szt.
- żelatyna30 g
- cukier waniliowy50 g
- woda50 ml
- truskawki150 g

Kuchnia: włoska

Sposób przygotowania: gotowanie

Sposób podania: na zimno

Panna cotta - jak zrobić?

Kroki przygotowania:

1. Żelatyna: rozpuszczamy ją w 50 ml wody (ok. 3–4 łyżki), odstawiamy do napęcznienia.
2. Wanilia: laskę wanilii przekrawamy wzdłuż, wyskrobujemy nasiona łyżeczką lub nożykiem.
3. Masa na panna cottę: mleko i śmietankę wlewamy do garnka, wkładamy laskę wanilii i nasionka. Dodajemy 40 g cukru wanilinowego. Zagotowujemy na małym ogniu. Zdejmujemy z ognia, wyjmujemy laskę wanilii. Dodajemy napęczniałą żelatynę, rozpuszczamy w masie.
4. Chłodzenie: mleko ze śmietanką przelewamy do małych salaterek, wstawiamy do lodówki do stężenia na co najmniej 3 godziny.

<https://www.mojegotowanie.pl/przepis/panna-cotta>

O zdrowiu

Olejek z oregano. Na co pomaga i jak go stosować?

Właściwości oregano są dużo ciekawsze i dotyczą nie tylko zastosowania w kuchni, czyli zmysłu smaku i węchu czy wrażliwości na piękno (zioło stosuje się w kosmetykach), ale i wpływu na naszego zdrowia. W tym artykule odpowiemy na pytania na co pomaga olejek z oregano, jak go stosować, jakie jest odpowiednie dawkowanie, na co pomaga i czy prawdą jest, że walczy z pasożytami?

Oregano stosowano w medycynie naturalnej od wieków. Wykorzystywano je z myślą o układzie oddechowym i pokarmowym. Oregano było także uznawane za pomocne przy problemach skórnych. W starożytnej Grecji i Rzymie wykorzystywano je jako najsilniejsze naturalne antidotum na truciznę oraz jako roślinę idealną na ból mięśni.

Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*), zwana popularnie oregano lub dzikim majerankiem może trafić do nas w różnej postaci. Na targu znajdziemy ją w aromatycznych pęczkach lub doniczkach. W aptece może ona mieć formę olejku zamkniętego w kapsułce lub olejku eterycznego. Oregano jest także używane w postaci świeżych liści i suszu. Możemy posadzić je w ogródku lub wychodować na domowym parapecie.

Jednak to dzięki współczesnej medycynie i badaniom naukowym poznaliśmy lepiej jego substancje aktywne i właściwości terapeutyczne.

Właściwości zdrowotne i zastosowanie oregano

Oregano jest w tej chwili jednym z najlepiej przebadanych ziół, którego właściwości zdrowotne zostały potwierdzone przez naukowców. Warto więc na początek zapoznać się z

głównymi polami zastosowania fascynującej roślinki:

- Oregano wpływa na zdrowie układu oddechowego, oraz;
- poprawia odporność;
- jest stosowane dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania gruczołu piersiowego;
- posiada właściwości żółciopędne i żółciotwórcze;
- jest wykorzystywane dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego;
- poprawia funkcjonowanie serca;
- wzmacnia naczynia krwionośne;
- zwiększa elastyczność i wytrzymałość naczyń krwionośnych i ścian naczyń włosowatych;
- normalizuje ciśnienie krwi;
- Herbata z oregano poprawia jakość snu;
- wspomaga proces trawienia.

Oregano na drobnoustroje. Prawda czy fałsz?

Zawarte w oregano substancje, takie jak kwasy fenolowe, olejki eteryczne oraz flawonoidy wykazują działanie przeciwwgrzybiczne i przeciwbakteryjne.

Wynikiem obecności w ziele oregano kwasów fenolowych, olejków eterycznych oraz flawonoidów są właściwości przeciwdrobnoustrojowe wobec bakterii Gram +i Gram -, włączając w to również bakterie odporne na antybiotyki. Olejek eteryczny uzyskiwany z lebiodki wykazuje aktywność przeciw drobnoustrojom, które stanowią czynnik chorobotwórczy w stosunku do człowieka i roślin, a także mogą zanieczyszczać żywność.

Oregano skuteczne w walce z bakteriami

Stwierdzono, że karwakrol i tymol hamują rozwój różnych bakterii i grzybów oraz mogą być pomocne w zachowaniu odpowiedniej równowagi mikroflory jelitowej i właściwego trawienia.

Liczne badania w warunkach in vitro wykazały, że olejek z oregano skutecznie hamuje wzrost wielu patogenów bakteryjnych w tym *E. coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes* oraz grzybów z rodzajów: *Candida*, *Fusarium*, *Aspergillus*, *Rhizopus* i *Penicillium*. Ponadto, olejek z oregano wykazuje właściwości antibakteryjne w stosunku do bakterii *Helicobacter pylori*[10], która poprzez wydzielanie ureazy neutralizuje kwasowość żołądka. Zahamowanie wydzielania ureazy jest możliwe dzięki naturalnie występującym związkom fenolowym w oregano.

Związki fenolowe mogą również zwiększać przepuszczalność błon komórkowych pozostałych bakterii, co prowadzi do zaburzenia równowagi wewnętrznej komórki bakteryjnej i zakłóca wytwarzanie energii potrzebnej bakteriom do rozwoju lub namnażania się[12,13].

Skuteczna, ze względu na stężenie i przyswajalność składników, jest forma olejku. Wspomaga układ immunologiczny, pomaga zwalczać pasożyty i stosuje się go przy infekcjach bakteryjnych oraz grzybiczych. Obok olejku z chrzanu i czosnku, jest tym, który silnie działa na bakterie: *E. coli*, *Salmonella*, *Listeria monocytogenes* czy

grzyby *Candida albicans*. Ponadto posiada właściwości odtruwające organizm, na przykład po zjedzeniu nieświeżych produktów spożywczych, ponieważ zatrzymuje rozwój drobnoustrojów w organizmie.

Witaminy i minerały w lebidocie

Dzikie oregano, dojrzewające w naturalnym środowisku w promieniach słońca zawiera bardzo wiele bezcennych składników: flawonoidy i minerały – cynk, wapń, żelazo, magnez, potas, sód. Jest także dobrym źródłem witaminy C, która uszczelnia naczynia krwionośne, ale także ułatwia asymilację żelaza, jest niezbędna w syntezie kolagenu, wzmacnia dziąsła i zęby. Ponadto w oregano znajduje się witamina A, która korzystnie wpływa na narząd wzroku, E – zwana witaminą młodości, K, która odgrywa ważną rolę w krzepliwości krwi oraz witaminy z grupy B – odpowiedzialne m.in. za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Oregano na wspomaganie trawienia

Oregano posiada właściwości żółciopędne i żółciotwórcze. Badania *in vitro* i na modelu laboratoryjnym wykazały ponadto, że jest rośliną o silnych właściwościach antyoksydacyjnych, co wynika z działania związków fenolowych, a w szczególności kwasu rozmarynowego[8,9] obecnego naturalnie w olejku.

Stosowane w naturalnej postaci, czyli zioła dodawanego do potraw lub koktajli, oregano jest także źródłem błonnika, który pełni ważną rolę w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Odpowiada za lepszą perystaltykę jelit, wpływa na zmniejszenia uczucia głodu i przyczynia się do regulacji rytmu wypróżnień.

Oregano. Działanie wykrztuśne.

Oregano może wzmacniać wydzielanie śluzu przez błony śluzowe górnych dróg oddechowych, co wspomaga funkcjonowanie układu oddechowego.

Można stosować oregano doustnie, ale popularne są także inne formy. Najprostszą są inhalacje (kilka kropel do miski z ciepłą wodą), w przypadku mocno zatkanego nosa, można także wdychać olejek bezpośrednio z buteleczki. Chętnie stosowane są także płukanki (kilka kropel należy rozpuścić w szklance wody) lub przyjmowanie podjęzykowe (2–3 krople rozpuścić w łyżeczce oliwy i trzymać pod językiem). Pamiętajmy jednak, że za każdym razem, gdy domowe sposoby kuracji – nawet tak wspaniałym składnikiem – nie przynoszą efektów, należy skontaktować się z lekarzem.

Dostępne są także badania sugerujące aktywność związaną z odczuwaniem bodźców. Jest ona związana z zawartością karwakrolu w olejkach eterycznych. Karwakrol zawarty w oregano działa na receptory dzięki czemu zmniejsza wrażliwość neuronów i tym samym zmniejszenie odczuwania bodźców.

Przeciwwskazania i zalecane środki ostrożności do zażywania olejku z oregano

Stosowany niewłaściwie olejek może podrażniać przewód pokarmowy. W przypadku dzieci przyjmowanie i dawkowanie powinno być uzgodnione z lekarzem. Olejku nie powinny stosować kobiety w ciąży i w okresie laktacji.

Skutkiem ubocznym może być też reakcja alergiczna lub podrażnienie układu pokarmowego.

Ze względu na drażniące działanie tymolu, ekstrakty należy rozcieńczać przed podaniem np. bezpośrednio na skórę. Lepiej nie eksperymentować samemu z mocnymi preparatami i stosować się ściśle do zaleceń na etykiecie.

Jeśli jednak zachowujemy umiar i środki ostrożności, to oregano możemy stosować w domu na różne sposoby. Uprawiać na parapecie jako roślinę ozdobną lub dodawać świeże oregano do sałatek, makaronów czy pizzy, by wzbogacić ich smak. Roślina kwitnie od czerwca do sierpnia. Aby mieć własną przyprawę i ziele do naparów, można ją wówczas zbierać i suszyć, zawieszoną w pęczkach w przewiewnym miejscu.

Polecane produkty i suplementy diety z oregano

Przeanalizowaliśmy więc oferty w popularnych polskich aptekach i naszą uwagę zwróciły kapsułki olejku z oregano pospolitego firmy Solgar. Dlaczego? zawierają one olejek z oregano uzyskany z liści tej rośliny bez użycia rozpuszczalników. Co ważne jest on standaryzowany. Dzięki temu wiemy więc, że zawiera minimum 70% karwakrolu i maksymalnie 6% tymolu. Do produkcji wykorzystano oregano pospolite.

Jak stosować olejek oregano?

Olejek przyjmuje się najczęściej doustnie, ale oprócz formy płynnej dostępne są także kapsułki z ekstraktem z oregano. Niezależnie od formy należy pamiętać o właściwym dawkowaniu i sposobie podawania. Ze względu na ostry smak, oregano może podrażniać jamę ustną i przewód pokarmowy. Stosując je profilaktycznie i w łagodnych dolegliwościach, zaleca się rozcieńczać 1–2 krople olejku na szklankę wody lub soku. Można go też łączyć z oliwą z oliwek i miodem, by złagodzić jego smak. Dawkowanie uzależnione jest od rodzaju i nasilenia dolegliwości, dlatego uważnie przeczytajmy ulotkę dołączoną do opakowania. Kuracja nie powinna trwać dłużej niż tydzień. Pamiętajmy, że przedawkowanie szkodzi zdrowiu – niszczy naturalną i potrzebną florę bakteryjną.

Kupując olejek z oregano, zwróćmy także uwagę na jego skład. Ważne, by wybrać taki, który zawiera stuprocentowy ekstrakt z oregano. W innym przypadku musimy się liczyć z niższą jakością oraz mniejszą skutecznością właściwości leczniczych.

Dawkowanie:

Ze względu na różne stopnie stężenia substancji czynnych trudno jest jednoznacznie określić dawkowanie. Samo zioło jest bezpieczne dla osób zdrowych spożywających je w rozsądnych ilościach. W przypadku suplementów diety ważne jest stosowanie się do zaleceń producenta, który tworząc je kieruje się oficjalnymi normami odnośnie zawartości tymolu i karwakrolu. Dla przykładu: polecany przez nas Olej z dzikiego oregano firmy Solgar ma zalecaną porcję do spożycia w ciągu dnia na poziomie 17,5 mg.

<https://synergiczni.pl/suplementy/olejek-z-oregano-na-co-pomaga-i-jak-go-stosowac>



Moje noworoczne rozważania

W 1993 roku Członkowie świeżo zarejestrowanego Towarzystwa Miłośników Rydułtów i pracownicy ówczesnego Ośrodka Kultury Wawel zainicjowali spontaniczną zabawę sylwestrową na rynku miasta z okazji uzyskania samodzielności przez nasze miasto. Było prowizoryczne nagłośnienie a do wspólnych zabaw skutecznie zachęcali jak pamiętam śp Jerzy Meisel .Kornelia Newy , ś.p Jancio Grabiec i wiele innych osób .A ilość przybyłych ,mimo szczypiącego mrozu zaskoczyła nas ogromnie .No i przenoszę się do chwili obecnej. Urząd Miasta tym razem nie był organizatorem zabawy na rynku ale na (fb) wyczytałem ,że młodzi Rydułtowicy nawołują do spontanicznej zabawy na rynku –czy zabawa się udała –nie wiem bo byłem chory ,ale może ktoś podzieli się informacjami jak i gdzie bawili się nasi Mieszkańcy w Sylwestra. Opublikowano wyniki spisu powszechnego i bardzo nas cieszy fakt, że aż 43,7% naszych Mieszkańców zadeklarowało narodowość śląską. Zachęcaliśmy do tego ,ale wynik i tak nas zaskoczył bo wiemy ile osób w Rydułtowach to przyjezdni z całej Polski i być może część tych osób również zadeklarowało śląskość co świadczy o pełnej integracji „hanysów z gorolami”. Jako najstarsze pokolenie dbaliśmy i nadal dbamy o zachowanie śląskiej mowy, pieśni, zwyczajów. Byliśmy kilkakrotnie organizatorami konkursu gawęd po śląsku, przeglądów zespołów „Na swojską nutę”, biesiad z pokazami zwyczajów jak ;kiszzenia kapusty,” Zapasy na zima”, ”Gierowanie wina”, ”Działomy masło”; ”Skok przez skórą” itp. Pamiętamy niektórych laureatów konkursów; Marka Reznera, Jacka Glacela, Jurka , ale też liczą się utwory po śląsku prezentowane przez nasz zespół Kliki oraz zespół kabaretowy Ciaproki W ostatnim okresie śmierć

dotknęła kilku ludzi którzy propagowali śląską kulturę .Byli to;nasz Rydułtowik Henryk Wilk ,członek kabaretu Rak Krzysztof Respondek. I nauczycielka Barbara Pawłowicz .To wielka strata. Idąc tym tropem chcemy przypomnieć inne zasłużone osoby stąd propozycja zorganizowania w lutym wieczoru wspomnień ..Teraz mamy styczeń ,więc z przyczyn finansowych nie możemy zorganizować większej imprezy ale jednak będziemy licznie i aktywnie na biesiadzie śląskiej w Syryni organizowana przez zespół Syryniczki”. Rozpoczęła się już kampania wyborcza do samorządów chociaż dokładnego terminu wyborów jeszcze nie ogłoszono ,to wiemy ,że wybory odbędą się w kwietniu. Liczymy, że obecny Burmistrz Marcin Połomski powtórnie wystąpi w wyborach. Według naszej oceny obecna para Włodarzy Marcin Połomski i Z-ca Mariola Bolisęga to znakomicie uzupełniający się duet w rządzeniu miastem. Uważamy, że 4 letni okres jest zbyt krótki by projekty inwestycyjne zostały zrealizowane, więc dajmy obecnym Włodarzom szansę na zrealizowanie ich planów optując za nimi i głosując na te kandydatury. Niewątpliwie o kolejnych kandydaturach do zmniejszonej liczebnie Rady Miasta poinformujemy w kolejnych numerach Kluki. Kończąc życzę Czytelnikom Kluki zdrowia i proszę zostańcie z nami kupując gazetę i przekazując różne informacje.

H. Machnik

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

**Grzegorz Krajczok, Henryk Hajduk,
Alojzy Cyran, Rudolf Warło,
Janina Oleś, Alicja Pawelek,
Urszula Hajto, Weronika Kosowska,
Anna Kopiec, Roman Gunia,
Stanisław Płoński, Kazimierz Rogala**



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 zapisala 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