



# KLUKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 469 / 15 styczeń 2025



w styczniowym numerze m.in.:

- Koncerty noworoczne w szkołach
- Mastersi na zawodach pływackich
- Spotkanie seniorów w Halo Rybnik
- Historia Śląska – śląscy kamikaze
- Orszak Trzech Króli kolejny raz w Rydułtowach
- Informacje z TMR-u i nie tylko
- Marsz Śmierci
- Śląski Niezbędnik – Sport
- O zdrowiu i Wele byfja
- Moje rozważania

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





**SPOTKANIE NOWOROCZNE SENIORÓW W HALO RYBNIK 4.01.2025**



## Pływanie MASTERS 2024

Rydułtowanie **Maria Lipa i Jerzy Ciecior** zostali Mistrzami Polski w pływaniu MASTERS 2024 !!!

W dniach 29.11-01.12 2024 w Suwałkach na basenie 25 metrowym o 8-miu torach odbyły się Zimowe Otwarte Mistrzostwa Polski w Pływaniu „MASTERS”. Udział w nich wzięło 311 zawodników z 75 klubów plus niezrzeszeni z Polski, Litwy oraz Ukrainy. Rydułtowską Akademię Aktywnego Seniora 60+ reprezentowali Maria Lipa i Jerzy Ciecior

Każdy z zawodników mógł uczestniczyć w dowolnie wybranych ośmiu konkurencjach, ale najwyżej w dwóch w każdym z czterech bloków. Łącznie odbyły się 4 bloki startowe jeden w piątek, dwa w sobotę i jeden w niedzielę

W sumie odbyły się 42 konkurencje po 21 dla kobiet i mężczyzn w stylach dowolnym, klasycznym, grzbietowym i motylkowym. Rydułtowanie stawali 15 razy na podium i zdobyli łącznie 8 złotych, 4 srebrne i 3 brązowe medale.

W szczegółach wyglądało to tak:

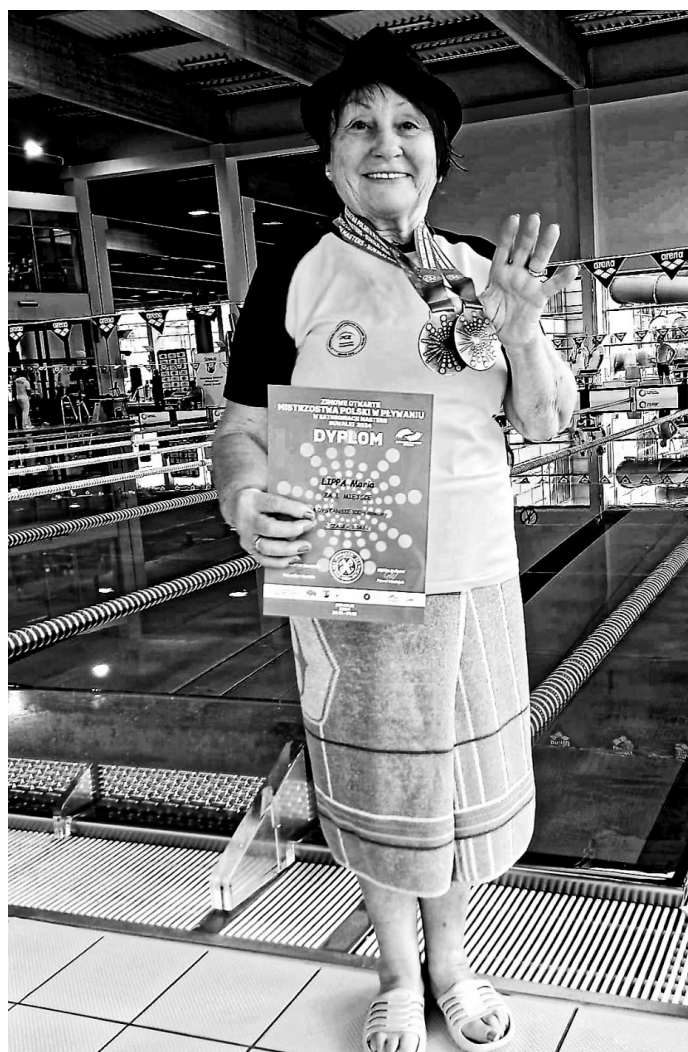
**Maria Lipa** zdobyła:

- 5 złotych medali w konkurencji 100, 200 m grzbietem, 100 dowolnym, 50 i 200 klasycznym
- 2 srebrne medale w konkurencji 50 i 100m stylem dowolnym,

**Jerzy Ciecior** zdobył:

- 3 złote medale w konkurencji 1500 m stylem dowolnym, 50 m i 100 m stylem motylkowym
- 2 srebrne medale w konkurencji 200 m stylem zmiennym, 200 m stylem grzbietowym
- 3 brązowe w konkurencji 100 m stylem zmiennym, 50 i 100m grzbietowym

Serdecznie gratulujemy naszym zawodnikom tak wyśmienitych wyników



## Uczniowie Skalnej pozdrawiają z jarmarku w Krakowie



## Orszak Trzech Króli kolejny raz w Rydułtowach: Tradycja, Wspólnota i Radość

W Rydułtowach kolejny raz odbył się barwny Orszak Trzech Króli! Trzy parafie zjednoczyły swoje siły, by uczcić to wyjątkowe święto w radosnej atmosferze. Orszak poprowadzili trzej królowie, symbolizujący mędrców z dalekich stron świata, którzy tradycyjnie przynoszą dary dla Dzieciątka Jezus.

Barwne grupy z różnych stron miasta połączyły się pod Urzędem Miasta, skąd wspólnie wyruszyły na rynek. Uroczystość zakończyła się kolędowaniem przy żywej szopce, gdzie atmosferę świąteczną zapewniła orkiestra KWK Rydułtowy.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność i zaangażowanie w tę piękną tradycję. Do zobaczenia za rok!







**„SPOTKANIE Z OPOWIEŚCIĄ” - SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4**





## Historia Śląska – śląscy kamikaze

Do marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego nadeszły prośby mieszkańców Śląska. Zwracali się o przyjęcie ich do tzw. żywych torped. Decyzję swoją uzasadniali koniecznością obrony kraju, któremu mogą poświęcić życie, ponieważ nie mogą w inny sposób wzmocnić jego obrony z powodu braku środków finansowych na dozbrojenie armii.

„Melduję posłusznie swą gotowość do walki w obronie granic naszego kraju. Chcę być żywą torpedą – Kocham Polskę, jej naród i Ciebie, kochany Wodzu. Chcę zginąć za Ojczyznę. Tak mi dopomóż Bóg” – napisał 18-letni Jan Sikora z Cieszyna.

Dodam, z moich informacji, że fascynacja morzem i okrętami wojennymi w Rydułtowach również była ogromna, o czym świadczyło istnienie przed wojną oddziału Ligi Morskiej oraz coroczne zawody na Zawalisku na tratwach i kajakach.

**Jerzy Drobny**

## Informacje z TMR-u i nie tylko

- Liczni mieszkańcy, rodzina oraz delegacje (w tym TMR-u) uczestniczyli w pogrzebie zmarłej, prawie 100-letniej mieszkanki Rydułtów, śp. Krystyny Barnabas. Wspomnienia o zmarłej znajdziecie w naszej gazecie *Kluka*.

- Delegacja TMR-u była obecna także na pogrzebie śp. Katarzyny Świerczek – żony znanego muzyka Waldemara Świerczka. Zmarła, 51-letnia Katarzyna, śpiewała w zespole „Dzimirzanki”, który kilkakrotnie występował w Rydułtowach. Ceremonia pogrzebowa w Brzeziu zgromadziła ogromną liczbę żałobników, ponieważ śp. Kasia i cała muzyczna rodzina byli i są znani oraz cenieni w całym regionie.

- Wielu parafian uczestniczyło w pasterkach w naszych kościołach. Moja rodzina miała okazję wziąć udział w niezwyklej pasterce – w rudzkim lesie, na tzw. Magdalence. Miejsce, noc, wystrój, uroczysta msza św., kolędy, gorące napoje po mszy, kilkaset osób (nie tylko miejscowych) i dalsze wspólne śpiewy – to wszystko sprawiło, że było to niezapomniane przeżycie.

- Nasz męski zespół Klika Machnika tworzą obecnie: Henryk Sosna, Jerzy Adamczyk, Józef Grzenkiewicz, Jerzy Latoń, Henryk Mańka, Jerzy Majer, Grzegorz Dymter, Jerzy Drobny, Stefan Zieleźny, Stanisław Płoński, Kazimierz Rogala, Jerzy Jankowski, Stanisław Dziwoki, Stanisław Tężycki, Roman Gunia, Henryk Machnik i debiutujący Jan Machnik.

- Na bieżąco informujemy poprzez *Klukę* oraz internet o kolejnych koncertach zespołu. Teraz podajemy aktualne i wstępne terminy koncertów w bieżącym miesiącu:



o 4 stycznia zespół, na zaproszenie rybnickich seniorów, wystąpił na spotkaniu wielbicieli poezji w „Halo Rybnik”. Było to miłe spotkanie z rybnickimi seniorami po 2-letniej przerwie.

o 15 stycznia kolejny występ na zaproszenie zespołu „Syryniczki” w WDK w Syryni.

o 19 stycznia, na zaproszenie zespołu „Trojak”, Klika wystąpi w Czernicy.

o Pod koniec stycznia zespół ma wystąpić w Domu Kultury w Niedobczycach na zaproszenie prezesa Ryszarda Mazurka. Jeśli dodamy do tego, że Zarząd TMR-u zaplanował „Spotkanie Noworoczne” na 17 stycznia w rydułtowskiej Villi, widać, jak nasi śpiewacy i muzycy są zapracowani. Tym bardziej że pięciu członków zespołu śpiewa także w Chórze Cecylia.

- 6 stycznia w programie „Farma” telewizji Polsat miała wystąpić jako farmerka pochodząca z Rydułtów, a mieszkająca w Anglii, Żaneta Hałas. Nie ukrywa ona swojej śląskiej tożsamości. Nie widziałem tego programu, może ktoś z Czytelników podzieli się informacjami na ten temat.

- 6 stycznia, czyli Święto Trzech Króli, rydułtowskie parafie po raz drugi zorganizowały barwny pochód królów i egzotycznych poddanych. Na zakończenie przemarszu, na rynku odbyło się wspólne kolędowanie z zespołem muzyczno-śpiewaczym Jana Wojaczka. Uczestnicy mogli skorzystać z przygotowanego poczęstunku pod namiotem. Były też inne stoiska, a przede wszystkim atrakcyjne zagrody z egzotycznymi zwierzętami – prawdziwa atrakcja, szczególnie dla dzieci. Była to udana impreza o zabarwieniu religijno-historycznym. Relacje zdjęciowe w gazecie i w internecie najlepiej obrazują tę uroczystość. Podobne pochody odbyły się w wielu innych miejscowościach.

- Warto skorzystać z kolejnej oferty. 25 stycznia Szkoła Muzyczna zaprasza na koncert kolędowy do kościoła św. Jerzego. Gwarancja wysokiego poziomu oraz różnorodny program to piękny wyróżnik spośród wielu koncertów kolędowych, jakie odbywają się w różnych kościołach i domach kultury.

- Nie samą kulturą żyje człowiek, więc warto przypomnieć o doskonałych egzotycznych potrawach serwowanych w restauracji przy ul. Ofiar Terroru.

- Teraz trochę narzekania. Czekający na dworcu PKP i na przystanku autobusowym skarżą się, że zlikwidowano Toy Toy. Proponują ustawienie nowej toalety w pobliżu dworca, z zabezpieczeniem przed wandalami w postaci monitoringu. Toaleta to podstawowa potrzeba człowieka, dlatego uczulamy Władze Miasta na ten problem.

- Widać, że jeszcze długo będziemy borykać się ze smogiem. W wielu domach nadal funkcjonują stare „kopciuchy”. W ostatnich dniach kilkusetprocentowe przekroczenia norm jakości powietrza spowodowały wzrost zachorowań, co było widoczne w naszych przychodniach. Służba zdrowia przypomina o konieczności noszenia maseczek.

**Henryk Machnik**

## Marsz Śmierci

W osiemdziesiątą rocznicę ewakuacji więźniów z podobozy w Rydułtowach chciałam przypomnieć kilka informacji na temat tego tragicznego wydarzenia.

**Joanna Rusok**

W styczniu 1945 r. z niemieckiego obozu KL Auschwitz w wyniszczającą, 63-kilometrową wędrówkę wyruszyło około 56 tysięcy więźniów. Trasy wiodły do Gliwic i Wodzisławia Śląskiego. Dziennie pokonywano 20–30 kilometrów. 22 stycznia kolumny dotarły do Wodzisławia Śląskiego, skąd w odkrytych, węglowych wagonach więźniowie zostali wywiezieni do obozów w głąb III Rzeszy.

Mroźna i śnieżna zima, wycieńczenie ciężką pracą w obozie oraz brutalność hitlerowców stały się przyczyną śmierci blisko 15 tysięcy więźniów. Każde odstępstwo od kolumny było karane natychmiastową egzekucją. Wielu spośród tych, którzy przeżyli Marsze Śmierci, zginęło później w obozach w głębi Rzeszy.

Ewakuacja miała dotyczyć więźniów zdolnych do pracy, jednak w kolumnach znalazły się również osoby wycieńczone, chore oraz dzieci. Esemmani mordowali tych, którzy opadli z sił lub próbowali uciec. Na terenie Górnego Śląska i Opolszczyzny życie straciło około 3 tysiące osób, a w trakcie całej ewakuacji – od 9 do 15 tysięcy więźniów Auschwitz.

<https://rydultowy.naszemiasto.pl/komisja-instytutu-pamieci-narodowej-z-wizyta-w-wodzislawiu/ar/c16-7522483>





**Charlottegrube – podobóz Rydułtowy**

**Warunki życia i pracy**

Podobóz Charlottegrube został utworzony przy kopalni węgla kamiennego Charlotte w Rydułtowach, należącej do koncernu Hermann Göring Werke. Więźniów osadzono w dwóch z pięciu istniejących już obozów przeznaczonych dla robotników przymusowych i jeńców wojennych.

Pierwszych 200 więźniów trafiło tam we wrześniu 1944 roku, a miesiąc później liczba osadzonych wzrosła do ponad 600. Większość stanowili Żydzi z Węgier, Czech i Słowacji. Warunki bytowe były tragiczne – więźniowie spali na trzypiętrowych pryzkach w murowanych barakach, otoczonych ogrodzeniem z

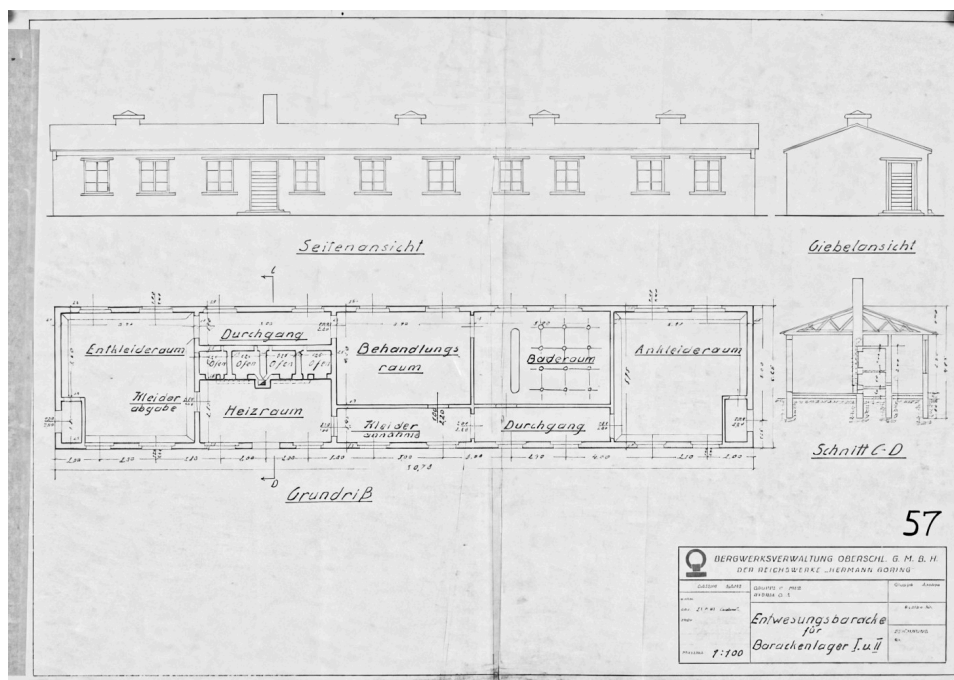
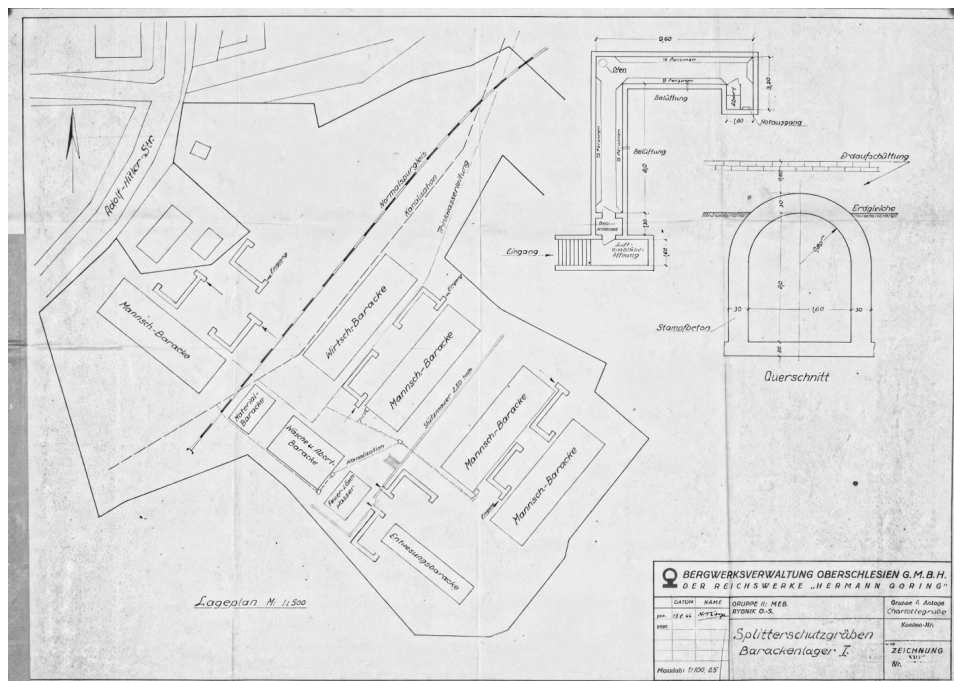
drutu kolczastego (niepodłączonym do prądu).

Kierownikami obozu byli kolejno SS-Oberscharführer Alfred Tschiersky i SS-Hauptscharführer Kurt Kirschner, a załogę stanowiło 54 esesmanów. Do pilnowania więźniów zatrudniano dodatkowo policjantów, żołnierzy Wehrmachtu oraz członków SA.

Więźniowie pracowali w dwóch grupach:

- **Pod ziemią** – w szybach Leon I i Leon II,
- **Na powierzchni** – przy transporcie i sortowaniu węgla, w warsztatach kopalnianych oraz przy budowie elektrowni Charlotte.

Warunki pracy były niezwykle ciężkie. W ciągu czterech pierwszych miesięcy funkcjonowania podobozu zdolność do pracy straciła połowa więźniów. Byli oni zastępowani kolejnymi, przywozonymi ciężarówkami z Auschwitz. Dzięki temu stan zatrudnienia wynosił 909 osób. Dodatkowo około 100 więźniów pracowało w kuchni, magazynach oraz w izbie chorych.



**Tragiczne statystyki**

Według meldunku z 17 stycznia 1945 r. w obozie przebywało 833 więźniów. W ciągu miesiąca kolejne 20% z nich utraciło zdolność do pracy i zostało odesłanych do Birkenau. W obozie zmarło ponad 50 osób, a kilka popełniło samobójstwo.

**Ewakuacja więźniów**

W styczniu 1945 r. podjęto decyzję o pieszej ewakuacji więźniów do obozu Gross-Rosen. Po dwóch dniach marszu drogi odwrotu zostały jednak odcięte przez jednostki Armii Czerwonej, dlatego kolumny skierowano z powrotem do Rydułtów, a następnie do Wodzisławia Śląskiego. Stamtąd więźniów przewieziono koleją do obozu Mauthausen.

Źródło: *Auschwitz od A do Z. Ilustrowana historia obozu*

## „Bóg się rodzi!” – wielkie wydarzenie w SP1

Koncert Noworoczny to piękna tradycja naszej szkoły. W piątek, 3 stycznia, w hali SP1 odbyło się niezwykle przedstawienie o narodzeniu Pańskim, które w ciepły i piękny sposób przedłużyło wszystkim wykonawcom i słuchaczom świąteczny czas Bożego Narodzenia.

Chyba nikt z oglądających nie spodziewał się takich wrażeń i wzruszeń. Treść spektaklu w tradycyjny sposób przedstawiała historię narodzin Boskiego Syna. Wszystko to zostało przygotowane przez zdolnych aktorów, wokalistów i tancerzy naszej szkoły – głównie uczniów klas 1–3. Ponad 160 artystów wprowadziło widzów w magiczną atmosferę, pozwalając poczuć autentyczność cudów dokonanych za sprawą maleńkiego Jezuska. Wszyscy uczniowie – zarówno ci starsi, jak i zupełnie mali – byli skoncentrowani na swoich rolach i z wielkim zaangażowaniem ilustrowali widzom pierwsze chwile po narodzinach Pana.

Wspaniałe stroje we wszystkich odcieniach bieli dodawały elegancji i wyjątkowości temu widowisku. Całość przedstawienia, ukazująca scenki z życia nowonarodzonego Dzieciątka, odwiedzających go pasterzy, królów oraz aniołów, przeplatana była wzruszającymi kolędami i pastoralkami.

Dla członków naszej społeczności było to niezapomniane wydarzenie – prawdziwa uczta dla oka i ucha. Mali artyści musieli opanować ogromną treść, ponieważ widzami byli nie tylko zaproszeni goście z Rady Miasta i rydułtowski radni, ale również tłumnie zgromadzeni rodzice, dziadkowie i przyjaciele Jedynki.

Reżyserami tego niezwykłego wydarzenia były Danuta Macionczyk i Izabela Blazy. W przygotowanie występów włączyły się także: Beata Kuźnik, Anna Siwczyk, Katarzyna Wyplata, Anita Kubik, Mariola Piel, Paulina Ogrocka i Justyna Kampik. O muzyczny klimat zadbał Radosław Drobczyk, a niezwykle efektowne dekoracje i stroje przygotowały: Agata Pozimska, Daria Grela, Izabela Groborz, Magdalena Stedin i Weronika Kwiecień.

Na zakończenie pani dyrektor Aldona Skrzyszowska, trzymając w ręce gwiazdę kolędniczą, złożyła wszystkim uczestnikom, gościom i twórcom koncertu podziękowania oraz najserdeczniejsze życzenia noworoczne: „Szczęśliwego Nowego Roku 2025!”

Danuta Macionczyk





## Śląski Niezbędnik – Sport

### Legenda przedwojennego Ruchu: Czternaście gwiazdek!

Taką liczbą mistrzowskich tytułów w całej polskiej lidze mogą się pochwalić tylko dwa kluby. Oba są oczywiście ze Śląska! Legenda Ruchu narodziła się w latach 30. XX wieku.

„Niebiescy” od początku byli najbardziej polskim ze śląskich klubów. Tworzyli go Ślązacy, którzy przede wszystkim czuli się Polakami – działacze plebiscytowi i powstańcy śląscy. Już sama nazwa klubu nawiązuje do ruchu narodowo-wyzwoleńczego. To chyba nie przypadek, że pierwszy mecz piłkarze Ruchu rozegrali w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Klub powstał 20 kwietnia 1920 roku. W czasach PRL-u nie mógł zbyt hucznie świętować swoich urodzin, bo akurat tego samego dnia urodził się Adolf Hitler. Szybko jednak, bo już w latach 30., bez przesady można powiedzieć, że Ruch był jednym z najlepszych klubów europejskich.

Pierwszy raz drużyna z gminy Hajduki Wielkie (wówczas

w granicach Świętochłowic) została mistrzem Polski w 1933 roku. Sukces powtórzyła rok później. W 1934 roku narodziła się jedna z największych gwiazd polskiej piłki nożnej – 18-letni Ernest Wilimowski, który podbił serca kibiców w całej Polsce. W swoim debiutanckim sezonie w 22 meczach strzelił aż 33 gole i został królem strzelców! Był jednym z „Trzech Króli” Ruchu – dwaj pozostali to świetnie grający głową środkowy napastnik Teodor Peterek oraz szybki jak wiatr lewoskrzydłowy Gerard Wodarz. Ta drużyna, jako jedyny polski zespół, potrafiła pokonać na wyjeździe Bayern Monachium w 1934 roku. „Niebiescy” zdobywali mistrzostwo jeszcze w latach 1935, 1936 i 1938. Kiedy wybuchła wojna, byli na czele tabeli.

### O przedwojennych boiskach Ruchu krążą legendy.

Przed 1923 rokiem drużyna grała na targowisku między ulicami Parną i Wrocławską. Było to nieogrodzone klepisko, na którym w tygodniu rozstawiali się sklepikarze. Kibice oglądali mecze z pobliskich ulic. Zdarzało się, że kobiety idące do kościoła skracały sobie drogę przez boisko, nawet gdy trwał mecz!

Najważniejszym boiskiem Ruchu, zanim wybudowano stadion na Cichej, był tzw. „hasiok” przy ul. Kaliny. Nazwa wzięła się od „hasi” – popiołu, który dawał się we znaki zawodnikom i kibicom. Kibice stali tuż przy liniach bocznych, a dla najzaciewniejszych gości przywożono wózki transportowe, z których mogli oglądać mecze.

Zmieniło się to dopiero, gdy wybudowano stadion przy ul. Cichej. Dziś, w miejscu, gdzie „Niebiescy” zdobywali swoje pierwsze tytuły mistrza kraju, znajdują się ogródki działkowe.

**Jerzy Drobny**

## O zdrowiu

### Haluksy – co robić?

Haluksy to deformacje śródstopia charakteryzujące się odchyleniem dużego palca. Istnieje wiele domowych sposobów, które mogą przynieść ulgę w bólu i wspomóc walkę z haluksami. Należą do nich m.in.: masaże, kąpiele stóp czy okłady z jodyną. Pomocne może być także stosowanie aparatów korygujących. Jakie są najlepsze domowe metody na haluksy?

### Czym są haluksy i dlaczego powstają?

Haluksy to guzowate narośla, które powstają u podstawy dużego palca stopy. Deformacja ta pojawia się, gdy struktury kostne w przedniej części stopy przemieszczają się ze swojego fizjologicznego położenia. W efekcie czubek palca odchyła się w kierunku bocznym, co zmusza staw u jego podstawy do koślawego ustawienia. Skóra w tej okolicy staje się zaczerwieniona i obolała.

Przyczyn haluksów może być wiele, w tym:

- deformacje wrodzone,
- wady ustawienia i budowy stopy,
- przebyte zapalenia stawów,
- noszenie zbyt ciasnego obuwia.

Podobne zmiany mogą również występować w innych miejscach, np. w obrębie małego palca (tzw. haluksy małego palca).

### Domowe sposoby na haluksy

Istnieje wiele domowych sposobów na haluksy. Niektóre są bardziej skuteczne, inne mniej, dlatego warto połączyć kilka metod, aby zwiększyć efektywność leczenia.

#### Masaż na haluksy

Masaż to metoda znana od starożytności, pomagająca złagodzić ból i poprawić krążenie krwi. Regularne masowanie haluksów może przyczynić się do redukcji stanu zapalnego.

Jak wykonać masaż?

1. Przyjmij wygodną pozycję, np. usiądź i połóż stopę na przeciwległym kolanie.
2. Użyj olejku lub innego środka poślizgowego.
3. Zaczynij od delikatnego głaskania palucha i wewnętrznej krawędzi stopy w kierunku pięty.
4. Następnie wykonaj rozcieranie kciukami w przeciwnym kierunku.
5. Na końcu uchwycić paluch i delikatnie zataczaj nim kółka oraz rozciągaj.
6. Cały masaż powinien trwać 10–15 minut dziennie.

#### Jodyna na haluksy

Jodyna to znany środek na łagodzenie bólu i zmiękczenie zgrubień.

Jak przygotować okład z jodyny?

1. Wymieszaj 1 łyżkę jodyny z 2 pokruszonymi tabletkami aspiryny.
2. Nałóż mieszankę na haluks i przykryj kompresem lub materiałem opatrunkowym.
3. Pozostaw na kilka godzin.
4. Jodyna działa odkażająco, przeciwzapalnie i zmiękczejaczo.

#### Liście laurowe na haluksy

Napój z liści laurowych może pomóc w łagodzeniu bólu oraz usuwaniu toksyn z organizmu.

Jak przygotować napar?

1. Pokrusz 15 g liści laurowych i zalej 400 ml gorącej wody.
2. Spożywaj napar przez 3–4 dni każdego ranka.
3. Kurację należy kontynuować przez 8 tygodni. Pamiętaj jednak, że nadmiar liści laurowych może być toksyczny.

#### Kąpiele z solą Epsom

Sól Epsom (angielska) ma właściwości przeciwzapalne i zmiękczejacze.

Jak przygotować kąpiel?

1. Dodaj kilka łyżek soli do ciepłej wody i dokładnie wymieszaj.

2. Moczyć stopy przez 15–20 minut.
3. Dla lepszego efektu możesz dodać olejek lawendowy, który działa łagodząco i rozkurczająco.

### Maść na haluksy

Maści z solą biszofitu są popularnym środkiem na haluksy. Biszofit to źródło mikroelementów, które pomagają zmiękczyć skórę i zmniejszyć objawy zapalenia.

Jak stosować maść?

1. Wmasuj niewielką ilość maści w haluks raz dziennie.
2. Kontynuuj kurację przez około 10 tygodni.

### Podsumowanie

Domowe sposoby na haluksy mogą być skuteczne w łagodzeniu bólu i zmniejszaniu dyskomfortu, jednak w przypadku zaawansowanych deformacji konieczna może być konsultacja z lekarzem. Pamiętaj, aby regularnie dbać o stopy, wybierać odpowiednie obuwie i stosować metody, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom.

Źródło: [doz.pl](http://doz.pl)

## Wele byfija

### Najlepsze napoje odtruwające wątrobę – składniki masz w kuchni

Wątroba to jeden z najważniejszych organów w ludzkim ciele – to właśnie tutaj zachodzą procesy oczyszczania organizmu z toksyn. Jednak wątroba również potrzebuje detoksu. Aby utrzymać ją w dobrej kondycji, warto nie tylko unikać alkoholu i tłustych potraw, lecz także regularnie spożywać napoje odtruwające wątrobę. Składniki potrzebne do ich przygotowania są łatwo dostępne, pełne wartości odżywczych i mogą być idealnym dodatkiem do codziennej diety.

### Dlaczego warto wspierać wątrobę?

Wątroba to niezwykle ważny organ, który odpowiada za wiele kluczowych funkcji w organizmie, takich jak:

- regulacja poziomu tłuszczów i cukru we krwi,
- oczyszczanie organizmu z toksyn,
- metabolizm wielu leków,
- magazynowanie cukru w postaci glikogenu.

Łącznie wątroba pełni blisko 500 różnych funkcji! Zaniedbanie tego narządu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, dlatego warto zadbać o jej zdrowie. Poza racjonalnym odżywianiem i unikaniem obciążających ją produktów, pomocne mogą być napoje wspierające jej regenerację i oczyszczanie.

### Najlepsze napoje odtruwające wątrobę

#### 1. Napój z buraków

Buraki od dawna są znane z właściwości odtruwających. Zawierają dużą ilość przeciwutleniaczy, które neutralizują wolne rodniki i wspomagają pracę wątroby. Są także bogate w błonnik, witaminy i minerały.

#### Jak przygotować?

- Wyciśnij sok z dwóch buraków.
- Dodaj wodę i sok z cytryny.

**Uwaga:** Napój należy pić tylko przez tydzień. Zbyt długie spożywanie może obciążyć organizm.

#### 2. Odwar z kocanki

Kocanka to jedno z najczęściej polecanych ziół na wątrobę. Działa przeciwzapalnie, moczopędnie i wspiera naturalną detoksykację organizmu.

#### Jak przygotować?

- Łyżkę suszonej kocanki zalej szklanką wody.
- Doprowadź do wrzenia i odstaw do wystudzenia.

#### Jak stosować?

Odwar pij co drugi dzień przez 3 tygodnie.

#### 3. Napar z płatków owsianych

Płatki owsiane są bogate w błonnik i witaminy z grupy B, co wspiera pracę jelit i wątroby.

#### Jak przygotować?

- Łyżkę płatków owsianych zalej szklanką wody w rondelku.
- Odstaw na cały dzień.
- Po tym czasie odcedź płatki, zalej letnią wodą i zmiksuj.

#### Jak stosować?

Napój pij przez 3 tygodnie, najlepiej na noc. Możesz dodać daktylę, miód lub suszone owoce, ale w niewielkich ilościach.

#### 4. Woda z sokiem z cytryny

Cytryna to prawdziwa bomba witalna. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C oczyszcza wątrobę z nadmiaru tłuszczów, wspomaga trawienie i działa moczopędnie, przyspieszając usuwanie toksyn z organizmu.

#### Jak przygotować?

- Wyciśnij sok z połowy cytryny i wymieszaj z szklanką ciepłej wody.

#### Jak stosować?

Napój można pić codziennie, najlepiej rano, aby pobudzić metabolizm.

### Podsumowanie

Regularne spożywanie napojów odtruwających może wspierać zdrowie wątroby i poprawiać ogólną kondycję organizmu. Pamiętaj jednak, że nadmiar niektórych składników (np. buraków czy liści laurowych) może być szkodliwy, dlatego stosuj te metody z umiarem i w połączeniu z zbilansowaną dietą.

Źródło: [fit.poradnikzdrowie.pl](http://fit.poradnikzdrowie.pl)



### Moje rozważania

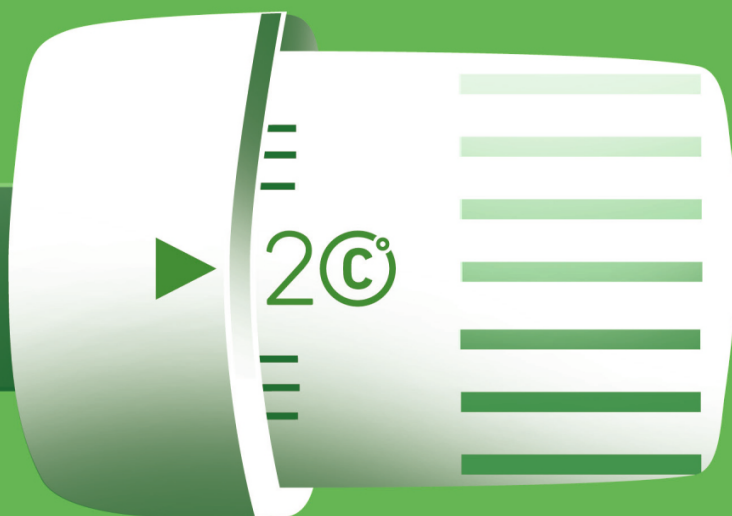
„Każde pokolenie odejdzie w cień”, „Każde pokolenie ma swoje cele” – mówi poeta i piosenkarz. Obydwaj mają rację, choć ostatnio wydaje się, że na lewicującym dotąd Zachodzie (a także u nas) cele młodych są podobne do mrocznych lat 30. XX wieku. To jest niepokojące. Ja należę do pokolenia, które wkrótce „odejdzie w cień”, choć niektóre jednostki nadal pozostają na szczycie (jak Trump czy niedawni przywódcy chińscy). Wyjątki potwierdzają regułę, lecz pałeczkę zdecydowanie przejmuje pokolenie w wieku 30–60 lat, a nawet młodszy. To zjawisko widoczne jest również w naszym kraju, na Śląsku i w naszych Rydułtowach. Co ciekawe, na czoło wysuwają się kobiety, co bardzo wyraźnie widać w naszym mieście. Nie chodzi tu tylko o kobiety starsze, które od lat są aktywne, ale także o młode liderki działające w różnych obszarach. Byłem ostatnio na szkoleniu, gdzie jako najstarszy uczestnik musiałem przyznać, że nowatorskie podejście młodych liderów do rozwoju naszego miasta idzie w parze z ich umiejętnościami w pozyskiwaniu funduszy – i robią to skutecznie. Nie będę wymieniał rydułtowskich liderek, ponieważ ich sylwetki wybrano już w konkursie w ramach projektu „Akademia Kobiet”. Powstał z tego kalendarz, a liderka jest znacznie więcej. Mnie ostatnio zachwyciła pracownica UM, pani Anna Starzyczny-Procek, swoją prelekcją o śląskich kobietach oraz osobistymi wypowiedziami na temat życia. Jej refleksje w cyklu „Myślę, więc piszę”, w tym „Choinkowe opowieści z Rynku w Rydułtowach”, pokazują, że należy do grona osób, do których świat teraz należy. Myślę, że dynamika tych zmian to efekt otwartości na pomysły młodych oraz wszechstronnej aktywności naszej zastępczyni burmistrza, pani Marioli Bolisęgi, której działania daleko wykraczają poza obowiązki służbowe. Szkoda tylko, że młodsze pokolenie niechętnie angażuje się w działanie istniejących organizacji. Starsze rydułtowskie pokolenie wciąż broni się dokonaniem aktywnych osób działających w organizacjach, klubach i zespołach. Informacje o naszych mistrzach Polski w pływaniu Masters – Marii Lipka i Jerzym Cieciorze – robią wrażenie. Nasz męski zespół Klika jest bardzo widoczny zarówno w działaniu, jak i w internecie. Podobnie można powiedzieć o redaktorach naszej gazety *Kluka*, działaczach TMR-u, śpiewakach Chóru Cecylia, członkach organizacji „Moje Miasto”, „Nowsi” oraz KGW.

Nie uczestniczę już we wszystkich wydarzeniach w mieście, ale byłem na kapitalnym koncercie naszej Szkoły Muzycznej z okazji 25-lecia działalności. Potwierdzam słowa burmistrza Marcina Połomskiego, że działalność tej prywatnej szkoły to doskonały przykład udanego biznesu i osiągnięć artystycznych, które promieniują na cały region. Trochę zaskakuje mnie brak relacji z biesiad gwarek na naszej kopalni – czyżby nie było się czym chwalić? Zarząd TMR-u wraz z kolegami z Klubu Emeryta SiTG zorganizował jednak biesiadę barbórkową (zdjęcia w poprzedniej *Kluce*) i myślę, że była to udana impreza. Mamy też informacje, że dwa projekty napisane przez naszą prezes Alicję Kołodziej będą realizowane, a kolejne dwa czekają na rozstrzygnięcie. W związku z tym w naszym Towarzystwie Miłośników Rydułtów na pewno nie zabraknie ciekawych propozycji dla mieszkańców. Koniec roku to oczywiście czas zabaw w gronie rodzinnym, ale odbywały się także bale, m.in. w „Oratorium” i w siedzibie „Mojego Miasta”. Głośne witanie Nowego Roku szczególnie podkreślały wybuchy petard w całym mieście – apele niestety nie pomogły. Czekam z niecierpliwością na inaugurację prezydenta Trumpa i jego zapowiedź, że zakończy wojnę w Ukrainie w jeden dzień. Jeśli rzeczywiście tego dokona, uznam go za największego męża stanu, jakiego świat jeszcze nie widział! Z okazji Nowego Roku życzę Czytelnikom *Kluki* zdrowia i zapału do dalszego wspierania naszej wspólnej gazety – przez zakup i przesyłanie informacji do Redakcji. Społecznym Redaktorom *Kluki* (moim Koleżankom i Kolegom) życzę dalszego trwania i aktywności.

Henryk Machnik

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

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



# Zmieniamy ciepło na dobre

Wszyscy chcemy, by ciepło, z którego korzystamy, pozytywnie wpływało na jakość powietrza w miastach i zasoby naszej planety. Przedsiębiorstwa ciepłownicze inwestują w transformację, tak by do 2050 roku całe dostarczane ciepło było bezemisyjne. Zanim zmieni się technologia, warto już teraz zmienić nawyki i sposób, w jaki ogrzewamy swoje domy. Zadbajmy o nasz komfort, wpuszczając do mieszkania ciepło, które dotychczas się marnowało. Ograniczmy też temperaturę do 20 stopni korzystnych dla zdrowia.

Pobierz poradnik i przekonaj się, jakie to proste.

[www.20stopni.pl](http://www.20stopni.pl)

**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 Mimeoza” to miejsce, w którym  
zadbamy 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 Mimeoza” mieściła w sobie przepiękną  
oranżerię - palmiarnię, do której historii nawiązaliśmy po  
renowacji. Organizujemy przyjęcia okolicznościowe,  
wigilijki, komunie, wesela, spotkania biznesowe.*

*Zapraszamy serdecznie!*

Adres:  
ul. Józefa Rymera 44,  
44-270 Rybnik-Niedobczyce

kontakt: +48 663 937 487

[www.starapalmiarnia.pl](http://www.starapalmiarnia.pl)



**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



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. Wierzbińska-Kłoska, e-mail: [kluka.tmr@interia.pl](mailto:kluka.tmr@interia.pl); nasza strona: [www.tmrzydultowy.pl](http://www.tmrzydultowy.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