



# KLUSKA

GAZETA WYDAWANA PRZEZ TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW RYDUŁTÓW OD 1994 ROKU

Nr 465 / 15 wrzesień 2024



w wrześniowym numerze m.in.:

- A kto nam zabroni - nagranie w TVP3
- Relacja zdjęciowa z rozpoczęcia roku szkolnego
- Szarłota Urban Lab - miejsce otwarte dla mieszkańców
- Miasto moje, a w nim... - spacer po Rydułtowach
- Powódź 2024
- Dożynki w Kokoszycach
- Moje rozważania
- ... i wiele innych ciekawostek

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











### Ale się urządzili!

Szarlota LAB zaprasza do swojej nowej siedziby przy ulicy Ofiar Terroru 49.

Serdecznie zapraszamy do miejsca, które łączy ludzi. To przestrzeń integracji mieszkańców, pełna inspirujących spotkań, ciekawych warsztatów i twórczych działań. Przyjdź, poznaj swoich sąsiadów i włącz się w życie lokalnej społeczności!







Dziękujemy za udział  
i już zapraszamy na kolejne!

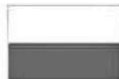
15.10.2024



Spacery po Rydułtowach z cyklu:  
„Miasto moje, a w nim...”



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



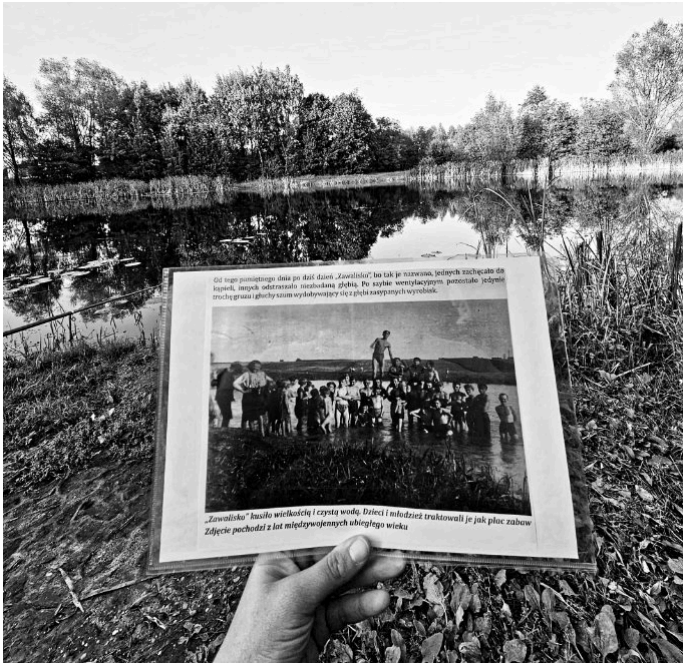
Województwo  
Śląskie











## Powódź w Rydułtowach

Od 13 września 2024 roku południowa Polska zмага się z rozległymi powodziąmi, które dotknęły m.in. województwa dolnośląskie, opolskie, małopolskie i śląskie. Intensywne i długotrwałe opady deszczu spowodowały gwałtowne podniesienie poziomu rzek, co przyczyniło się do zalania licznych miejscowości oraz utrudnień w komunikacji drogowej i kolejowej.

Szczególnie ucierpiały miasta i wsie w dolinach rzek, gdzie intensywne opady deszczu doprowadziły do gwałtownych przyborów wód. Woda zalała drogi, domy oraz obiekty użyteczności publicznej.

Także w Rydułtowach odczuliśmy skutki tego kataklizmu. Ulica Radoszowska w Rydułtowach jest obecnie jednym z najbardziej dotkniętych miejsc w regionie z powodu intensywnych opadów deszczu, które doprowadziły do zalania drogi. Od 13 września 2024 roku, po gwałtownych ulewach, powstało tam duże rozlewisko, co spowodowało, że ulica była nieprzejezdna przez kilka dni.

Polska Grupa Górnicza (PGG) prowadzi prace nad regulacją rzeki Nacyny w Rydułtowach, mające na celu zmniejszenie ryzyka powodziowego w tym obszarze. Problem zalewania ulic, w tym Radoszowskiej, jest spowodowany działalnością górniczą, która wpłynęła na deformacje terenu i zaburzenia w naturalnym odpływie wód opadowych.

PGG jest zaangażowana w projekt mający na celu wykonanie obniżenia koryta rzeki Nacyny oraz innych działań infrastrukturalnych, takich jak budowa mostów i przepustów, które mają pomóc w sprawnym odprowadzaniu wód deszczowych. Proces ten jednak napotyka na opóźnienia ze względu na trudności z uzyskaniem zezwoleń od Wód Polskich oraz koordynację działań z PKP, które również mają swoje interesy w tym regionie.

Władze Rydułtów naciskają na PGG, aby przyspieszyć prace i wprowadzić trwałe rozwiązania zapobiegające zalewaniu. Planowane jest podniesienie terenu lub zmiana koryta rzeki, co pozwoliłoby na bardziej efektywne odprowadzanie wody z obszarów zalewowych.









Za trud włożony w pracę na roli, za zebrane plony-  
**DZIĘKUJEMY.**

Zespół Kokoszycki wraz z zespołem Zespół REstart  
śpiewem uświetniły dzisiejsze Święto Plonów czyli  
Dożynki.

Na zaproszenie przewodniczącej Koło Gospodyń  
Wiejskich w Kokoszykach wraz z nami, na wspólnej  
scenie wystąpiły zaprzyjaźnione z nami zespoły:  
Rogowianki, Czyżowianki, Melodia, Klika Machnika.

### Dziękujemy.

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyła się wystawa  
fotografii archiwalnej, przedstawiająca życie  
w Kokoszykach. Pomysł, a także całą wystawę  
przygotowało Stowarzyszenie Kokoszycka Grupa Art.  
Dziękujemy mieszkańcom Kokoszyk za miłe spędzony  
czas.



## GRYdułtowy zapraszają !!!

Piątek, a to oznacza, że znowu spotkamy się w Szarlota  
LAB podczas kolejnego SPOTKANIA GRYdułtowy  
Startujemy jak zawsze o 18:00. Więc wpadajcie i pograjcie  
razem z nami

Oprócz piątkowego spotkania odwiedziliśmy też  
przyjaciół z Opola podczas Festiwalu Opolcon, który  
organizują co roku Super impreza z ogromem ludzi,  
a i planszówek było sporo. Zorganizowaliśmy tam turniej  
#ZłapKadr od Muduko

W Rydułtowach zagraliśmy w #Ethnos Portal Games  
Polska #GloomHaven #szczekilwa #albi #szachy  
#palecboży foxgames.pl #Cyklady Rebel.pl  
W co zagramy jutro?







## Kolejne inwestycje w Rydułtowach !!!

Kolejne umowy w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład na realizację inwestycji:

pn. **"Modernizacja ul. Niewiadomskiej i Osiedla Na Wzgórzu"**, która obejmuje dwa zadania:

- zadanie nr 1 - "Modernizacja ul. Niewiadomskiej", realizacja w formule zaprojektuj i wybuduj, z terminem realizacji - 15 miesięcy od dnia podpisania umowy, Wykonawcą umowy jest Zakład Usług Wodociągowo-Kanalizacyjnych i Remontowo-Budowlanych „ROLES” s.c. L. Gierucki, J. Michna, z siedzibą przy ul. Dworcowej 30 w Krzyżanowicach. Wartość umowy: 1 596 290,28 zł brutto.
- zadanie nr 2 - "Modernizacja ulicy Osiedle Na Wzgórzu" - realizacja robót budowlanych w terminie 9 miesięcy od dnia podpisania umowy. Wykonawcą umowy jest PRD Kuhn Sp. z o.o. z siedzibą w Krzyżanowicach. Wartość umowy: 465 265,43 zł brutto.

Łącznie inwestycja uzyskała dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych w wysokości ponad 1,9 mln złotych.

pn. **"Modernizacja ul. Adama Mickiewicza"**.

Wykonawcą umowy jest INŻBUD TT Sp. z o. o. z siedzibą w Rybniku.

Wartość umowy: 10 208 458,80 zł brutto.

W zakresie zamówienia przewiduje się modernizację ul. Adama Mickiewicza na odcinku od skrzyżowania z ul. Raciborską do ronda przy ul. Ładnej. Celem zamówienia jest przebudowa drogi, ulicy Adama Mickiewicza w Rydułtowach poprzez przebudowę jezdni, budowę dwukierunkowej drogi dla pieszych i rowerów, przebudowę chodników oraz zatok postojowych, przebudowę zjazdów zwykłych i publicznych a także budowę kanalizacji deszczowej, kanału technologicznego, doświetlenia przejść dla pieszych oraz przebudowę kolidującej infrastruktury technicznej.

Inwestycja uzyskała dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych w wysokości 8 mln złotych.



## Wieczór autorski EWY WIERZBINSKIEJ - KLOSKA

odbył się w Bibliotece Publicznej Miasta Rydułtowy w dniu 4.09.24. Autorka promowała swój najnowszy tomik wierszy „Zwyczajne zauroczenie”

Kocham... mężą, przyrodę, muzykę i życie.

Tak kiedyś powiedziała o sobie Ewa. Z tego wynika, że Ewa jest KOBIEȘA, człowiekiem i poetką w jednym. Jest osobą absolutnie nie tuzinkową, osobą, która zebrała w sobie ogrom różnorodnych doświadczeń i wykorzystała je do wzbogacenia siebie i własnej twórczości. Jest kobietą, która wielokrotnie była bliska poddania się ale wtedy budziła się Jej druga, wewnętrzna EWA – ta z ukochanym człowiekiem u boku, z gronem przyjaciół i z niebywałą siłą charakteru. Wstawała raz za razem i szła do przodu. Tak rodziła się w Niej poezja, słowa przelewane na papier czasem z wielkim wysiłkiem, okupione bólem i łzą ale zawsze bogate w treści, pełne wewnętrznej emocji.

Spotkaliśmy się z EWAŦ zauroczoną pięknem, pełną dobrych uczuć i czekającą na naszą odpowiedź, reakcję na Jej słowa i malowane poezją obrazy.

„O każdej porze  
szuka jasności chwili  
ulotna i barwna  
niczym wiosna  
leci na oślep  
stalówki  
by spać jak ćma  
na biel kartki  
myśl poetycka”









## Interwencje

- Otoczenie Szkoły Podstawowej Nr1 czyste ,za to szokuje zanieczyszczeniem przejście od ul Kolbego do parku Hrvdivore przy ul Ofiar Terroru. Do kogo to należy i kto to posprząta ?
- Potrzebne są częstsze kontrole na rynku miasta. To nie może być ulubione miejsce bezdomnych do mycia się w fontannie, spożywania alkoholu, zaczepianie przechodniów czy tych w ogródkach piwnych.
- W szkołach należy pilnie przypominać uczniom jeżdżącym na rowerach i hulajnogach elektrycznych, że na przejściach dla pieszych trzeba przejść a nie przejechać rowerem czy hulajnogą.

## Wydarzenia sierpniowe w których warto było uczestniczyć

- W Rodzinnym Ekopikniku przy RCK Feniks-zdjęcie
- W plenerowym nocnym widowisku o losach więźniów filli obozu koncentracyjnego z Rydułtów w wykonaniu artystów teatru „Safo” poprzedzone „Paradą Świateł”.
- W dyskotecce pod chmurką; ”Karaiby na niby”
- Kibicowaniu wieczornym sportowcom –biegaczom startującym o puchar i nagrodę Burmistrza Miasta Rydułtowy
- Warto będzie;
- Być w kinie na retransmisji koncertu Andre Rieu „Potęga Miłości”

Zebrał H. Machnik

## Z życia miasta

Mamy nowy rok szkolny. Życzymy Uczniom jak najlepszych wyników w nauce, Nauczycielom zdrowia i nowych pomysłów na skuteczne nauczanie a kadrze administracyjnej szkół odpowiednich środków na wybitne szkolnictwo.

TVP3 Katowice od 2 września pokazuje od godz 15,45 odcinki programu; „A kto nam zabroni”. To reportaże o różnorodnych grupach emeryckich wyróżniających się szczególną aktywnością. W jednym z odcinków pokazywany będzie nasz męski zespół ;”Klika Machnika”. Nasze hasło brzmiało; „A kto nam zabroni czuć się młodo?”. Mamy nadzieję ,że wielu naszych Mieszkańców obejrzało te odcinki ,a nas –członków Kliki rozpiesza duma, że Jury złożone z przedstawicieli różnych organizacji wybrało reportaż właśnie o nas. Dzięki temu otrzymaliśmy na 11 września zaproszenie do telewizji w Katowicach i niewątpliwie o tym napiszemy w następnym wydaniu. W sierpniu nie brakowało różnorodnych imprez kulturalnych, sportowych, towarzyskich. Przypomnę

imprezy muzyczno –taneczne organizowane przez RCK Feniks, nocne biegi o nagrody Burmistrza Miasta Rydułtowy, zabawy przy ognisku zorganizowane przez Stowarzyszenie Rodzin i Osób Niepełnosprawnych ,spotkanie poetyckie członków „Zwrotki”, czy atrakcyjne zakończenia turnusów półkolonijnych. Nie brakowało też naszej inicjatywy tj koncertu w dn 9 sierpnia w ogródku piwnym na Rynku z udziałem zespołów; Rzuchowianki, Łan, solistki Czelodki - Maji Musioł i oczywiście naszego zespołu Kliki Machnika a dodatkowy godzinny występ dali muzycy; Henryk Sosna i Jerzy Adamczyk. Przypomnę ,że w tym samym dniu liczna grupa z p Prezes TMRu Alicją Kołodziej zwiedzała kolejny zakątek naszego miasta. Jeśli do tego dodamy inicjatywy UM na rzecz kobiet w ramach kolejnego projektu z „Norwega” -to każdy kto chciał w czymś uczestniczyć miał szansę.

1 września na zaproszenie KGW z Kokoszyc nasz zespół Kliki Machnika uczestniczył w części zabawowej na dożynkach zorganizowanych na zapleczu OSP. Prócz naszego zespołu w występach wzięły też udział zespoły ze Pstrążnej, Czyżowic i oczywiście doskonały zespół Kokoszyżanki. Na pochwałę zasługuje prowadzący ,doskonała organizacja biesiady i żywo reagująca publika. Piękną promocję tej imprezy w internecie zrobiła nasza redakcyjna koleżanka Bernadeta Oślizły. Pragnę podkreślić ,że właśnie promocja w mediach społecznościowych działań TMRu i nie tylko ,to szczególnie zasługa Bernadety i Jana Oślizły oraz Grażyny i Romana Gunia.

**Henryk Machnik**

## O zdrowiu

Opracowując menu dla cukrzyków, warto brać je pod uwagę. Są one bezpieczne, ale w nadmiarze – jak każdy produkt – mogą szkodzić.

Organizm osoby chorej na cukrzycę nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie potrafi jej prawidłowo użyć i dlatego w jej krwi gromadzi się glukoza. Stale wysoki poziom glukozy we krwi, czyli hiperglikemia, może uszkadzać naczynia krwionośne oraz system nerwowy, prowadzić do zaburzeń wzroku, pracy serca i nerek. Najlepiej nie dopuścić do takiego stanu. Jednym ze sposobów kontrolowania poziomu cukru we krwi jest wprowadzenie do codziennego menu produktów, które wpływają na obniżenie poziomu glukozy. Chodzi o produkty, które mają niski poziom glikemiczny i organizm powoli je wchłania.

Produkty, które pomagają utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi to:

1. Chleb pełnoziarnisty lub pumpernikiel
- Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel mają niski indeks



glikemiczny (IG) i mniej węglowodanów niż białe pieczywo. Takie pieczywo zawiera potrzebne białka, aminokwasy, lipidy, substancje mineralne oraz witaminy. Pomaga też utrzymać prawidłową wagę – co w cukrzycy jest niezwykle ważne. Syci na dłużej, bo zawiera mnóstwo błonnika, który wiąże wodę. Poprawia trawienie i zapobiega zaparciom.

Chleb pełnoziarnisty oraz pumpernikiel obniżają poziom tzw. złego cholesterolu oraz minimalizują ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Nie należy jednak przesadzać z jego jedzeniem – w dużych ilościach u osób wrażliwych może spowodować wzdęcia.

## 2. Czosnek

Czosnek jest nie tylko popularnym dodatkiem do potraw, ale też składnikiem wielu leków przeciwcukrzycowych. Związki zawarte w czosnku mogą pomóc w obniżeniu poziomu cukru we krwi poprzez poprawę wrażliwości na insulinę i jej wydzielanie. W badaniu z 2013 r. okazało się, że u osób przyjmujących metforminę oraz czosnek dwa razy dziennie znacznie obniżył się poziom cukru we krwi po posiłku.

## 3. Owsianka i otręby owsiane

Otręby owsiane znacznie obniżają poziom cukru we krwi... pod warunkiem, że są krótko gotowane lub tylko zalane gorącym mlekiem. Owies zawiera Beta-glukany, które pomagają utrzymać kontrolę glikemii, m.in. zmniejszając stężenie glukozy i insuliny po posiłkach, poprawiając wrażliwość na insulinę, a także zmniejszając stężenie lipidów we krwi. Indeks glikemiczny owsa wynosi 55 lub mniej.

## 5. Orzechy

Badania wskazują, że orzechy mogą być istotne w leczeniu cukrzycy. Najlepszą poprawę kontroli glikemii uzyskano u osób, które zastąpiły węglowodany samymi orzechami. Co ważne, orzechy nie tylko pomagają, ale i nie szkodzą. Regularne spożywanie orzechów korzystnie wpływa na zdrowie, ponieważ zawierają one nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 oraz stanowią świetne źródło witaminy E. Ponadto zawierają znaczne ilości składników mineralnych – magnezu, potasu czy fosforu. Orzechy są też bogate w błonnik pokarmowy i mają ocenę IG na poziomie 55 lub mniej.

## 6. Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe, takie jak fasola, groch, ciecierzycyca i soczewica, mają bardzo niskie wartości IG. Są również dobrym źródłem składników odżywczych, które mogą pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Te składniki odżywcze to: błonnik, złożone węglowodany, białko. W badaniu z 2012 r. potwierdzono, że włączenie roślin strączkowych do diety poprawiło kontrolę glikemii i zmniejszyło ryzyko choroby niedokrwiennej serca u osób z cukrzycą typu 2.

Rośliny strączkowe najlepiej spożywać świeże, podane

obróbce cieplnej. Raczej należy unikać produktów przetworzonych, np. w puszkach. Syropy, sosy czy marynaty w puszkach mogą zawierać cukier i proste skrobie

## 7. Jogurt

Codziennie spożywanie jogurtu naturalnego, najlepiej rano, bez cukru i bez dodatków aromatycznych, może zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2. Jogurty mają niski indeks glikemiczny, ale sprawiają, że jesteśmy w stanie na dłużej zaspokoić głód. Najlepszy dla cukrzyków będzie jogurt grecki, ponieważ zawiera większą ilość białka oraz mniej węglowodanów i cukrów w porównaniu z jogurtem tradycyjnym.

Pamiętajmy, że jogurt jogurtowi nierówny. Oznacza to, że należy uważnie czytać informacje na opakowaniu – w ten sposób będziemy pewni, czy dany produkt nadaje się do zastosowania w diecie diabetyka, czyli czy nie zawiera składników podnoszących poziom cukru we krwi. Należy też uważać na jogurty typu light. Mają one co prawda obniżony poziom tłuszczu, ale zawierają mnóstwo węglowodanów.

## 8. Bataty

Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) zaleca włączenie batatów do diety chorego na cukrzycę. Bataty zawierają węglowodany, które się wolniej wchłaniają (mają niższy indeks glikemiczny = 54), a tym samym nie wpływają tak bardzo na poziom glukozy we krwi. Dla porównania - indeks glikemiczny ziemniaków wynosi od ok. 60 (gotowane) do ponad 80 (pieczone). Poza tym miąższ słodkiego ziemniaka zawiera więcej błonnika niż skóra, co wskazuje, że całe warzywo może być korzystne dla osób z cukrzycą.

Jest mnóstwo odmian batatów, mogą się one różnić kolorem skórki, a także miąższu. Czerwona odmiana batatów to doskonałe źródło likopeny, który może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca i niektórych nowotworów. Z kolei fioletowe zawierają antocyjany - silne przeciwutleniacze. Odmiany o żółtym miąższu są skarbnicą karotenoidów, w tym poprawiającej kondycję wzroku luteiny. Poza tym bataty zawierają sporo związków mineralnych, takich jak: wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarka, chlor, żelazo, jod, a także niewielkie ilości manganu, miedzi, molibdenu i selenu. Bulwy zawierają również witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminę B6), witaminę C, kwas foliowy i witaminę E.

Pamiętaj, aby każdą zmianę diety omówić z lekarzem prowadzącym, który zna Twoją historię choroby. W przypadku cukrzycy ścisła współpracy z diabetologiem jest gwarancją sukcesu w leczeniu tej choroby.





### Moje rozważania

Niektórzy mi zarzucają, że w moich rozważaniach znajdują powtarzania. Mają rację, bo nie mogę znieść informacji o trwających wojnach, szalonych wydatkach na zbrojenia, na kontynuowanie wojny. Tymczasem potrzebne są ogromne środki na powstrzymanie katastrofy klimatycznej. Mam wrażenie, że „wielcy” tego świata nadal nie rozumieją zbliżającej się katastrofy migracyjnej, gdy miliony osób ze wschodu, Afryki, Polinezji ruszy na Europę i północ Ameryki z powodu faktu, że na ich terenach nie da się żyć. To będzie bitwa na przetrwanie - jeśli narody nie zmądrzeją a rządy nie zmienią polityki. Póki co widzę, że Ukraina chce wciągnąć Zachód w wojnę, zamiast przerwać tę wojnę. Po wypowiedzi ukraińskiego ministra Kuleby, że lubelskie, Bieszczady - to terytoria ukraińskie powinniśmy zacząć bać się Ukrainy, która posiada ponad milionową armię. Nawet Olimpiada nie przerwała wojen i mamy sytuację, że jedni się bawią a inni wykrwawiają i mamy herosów sportowych i „bohaterów” wojen, szcycących się celnym trafieniem. Na szczęście są autentyczni bohaterowie - ratujących życie jak poznańscy strażacy i inni ratownicy. Tu nasuwa się już kolejny temat - sytuacja naszej kopalni Rydułtowy. Z różnych przekazów płyną niejednoznaczne informacje, że obowiązuje nadal społeczna umowa, że kopalnia ma nadal obowiązującą umowę z Austrią na dostawę węgla, że ogromne środki na udostępnienie złoża nie pozwalają na zamknięcie kopalni. Z drugiej strony argumenty o potężnych zagrożeniach tąpnięciami i zagrożeniu metanowym - tym większym, że przerwane jest odmetanowanie z rejonu gdzie wystąpiło katastrofalne tąpnięcie. Do tego dochodzą problemy z palącą się hałdą, wywozem kamienia a nadto palącą się hałdą w Radlinie. To są ważne argumenty za wstrzymaniem wydobycia. Niestety takie wstrzymanie to nie tylko utrata miejsc pracy, dochodów dla miasta, potężnych kłopotów Ciepłowni Rydułtowy, ale też przerwanie tradycji górniczych, katastrofa dla Orkiestry Górniczej i ogromny problem finansowy i koncepcyjny dla miasta z zagospodarowaniem całej powierzchni kopalni. Kiedy nastąpią decyzje - oby nie tak szybko! Nasi mieszkańcy jakoś dziwnie nie zauważają pozytywnych zmian w mieście. Czemu nikt

z mieszkających przy ul Skalnej nie wyraził zadowolenia ze zbudowanej kanalizacji i drogi podobnie mieszkający przy ul Nowej. Czy jesteśmy tylko od narzekania? A powinniśmy się szcycić z każdej nowej inwestycji ale też udanych lokalnych inicjatyw o charakterze sportowym, kulturalnym, społecznym. Znowu niektórzy powiedzą; „z czego mamy się cieszyć jak zamykają nam szpital i już z nazwy skreślono -rydułtowski”. Moi drodzy trzeba być realistą-szpitala już nie ma od dobrych paru lat, powody chyba są znane ale jest problem z zagospodarowaniem budynków i to musi się stać jak najszybciej. W internecie złośliwi podali informację, że to Klika Machnika przejmie budynki szpitalne. Nie wiedzieliśmy, że jesteśmy taką potęgą finansową i organizacyjną ale to miłe, że tak nas widzą niektórzy mieszkańcy. Póki co Klika Machnika pokazuje nadal swą aktywność, bo 1 września koncertujemy w Kokoszycach, 11 września jedziemy do Telewizji Katowice w ramach programu; „kto nam zabroni czuć się młodo”, 28 września będziemy na 10 leciu zespołu „Trojak „z Czernicy itd.. Najbardziej dumni jesteśmy jednak z faktu, że lubią występować na naszych koncertach dzieci, że nadal trwa więź pokoleniowa. Wakacje za nami, młodzież znów wróci do szkół ale trzeba będzie spróbować ocenić ile dzieci było na koloniach, półkoloniach, obozach, wczasach i to spróbujemy zrobić w następnym wydaniu.

**H. Machnik**

### Podziękowanie

W imieniu Zarządu TMRu składamy gorące podziękowania niżej wymienionym Członkom, którzy finansowo, lub swoją użyteczną pracą wspomogli działania Zarządu. Byli to w okresie wakacji: Grzegorz Krajczok, Marcin Połomski, Ryszard Malerz, Anna i Stanisław Płoński, Henryk Mańka, Mariola Bolisęga. Szczególne podziękowania kierujemy też do naszych ofiarnych fotoreporterów: Grażyny i Romana Gunia, Bernadety i Jana Oślizły oraz całego zespołu „Kliki Machnika” za promocję TMRu i miasta na występach w Regionie i poprzez telewizję TVP3 w programie: A kto nam zabroni?”

**Za Zarząd: Joanna Rusok, Alicja Kołodziej**

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

**Krystyna Gargas, Jerzy Majer,  
Zygmunt Matuszek, Zenon Leks,  
Salwiczek Jerzy, Krystyna Gwoździk**





# 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)



**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 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 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.stavapalmiarnia.pl](http://www.stavapalmiarnia.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. Wierzbńska-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 Oślizły, Damian Bizoń, Roman Gunia, Monika Marszolik Druk gazety: MZ Druk Radlin