

● NA DARZE MŁODZIEŻY  
PRZEZ ATLANTYK

● SUP - AKTYWNY SPOSÓB  
NA WYPOCZYNEK

● KALENDARZ IMPREZ JESIEŃ 2026

● 1670 - REFLEKSJA W KAPELUSZU

ZAWÓD - DZIENNIKARZ



## RÓŻNI LUDZIE

wspólna pasja

NOWY  
ROZDZIAŁ,  
TWOJA  
HISTORIA.

Powrót do szkoły  
i na uczelnię



WYZNACZ CEL

SZUKAJ  
INSPIRACJIDZIAŁAJ  
SYSTEMATYCZNIE

WIERZ W SIEBIE

≡ *Dasz radę!* ≡

## Koniec wakacji

Jak poradzić sobie ze zmianami, które nie-  
sie koniec wakacji?

Już niedługo temperatury będą coraz niż-  
sze, a na wystawach w sklepach pojawiają  
się już kcesoria jesienne. Mówiąc w dużym  
skrótce wszystko to mówi nam o powrocie do  
szkoły oraz zmieniającej się porze roku.

Zerwanie z wakacyjną rutyną to dla uc-  
niów nie lada wyzwanie. Główną zmianą bę-  
dzie wczesne wstawanie, które dla więk-  
szości w wakacje było rzadkością. Jak sobie  
z tym poradzić? Jednym ze sposobów jest za-  
sypianie wcześniej niż zwykle już od końca  
sierpnia. Być może tym uda się przyzwyczaić  
organizm do wczesnego budzenia się.

Kolejną zmianą, która nas czeka, będą co-  
raz krótsze dni i mniej słońca. Warto zatem  
pamiętać o dostarczaniu organizmowi odpo-  
wiedniej porcji witamin, a przede wszystkim  
witaminy D.

Powrót do szkoły lub do pracy często wią-  
że się z dużą ilością obowiązków, przy któ-  
rych często zapominamy, że powinniśmy



dbać o swoje zdrowie fizyczne  
i psychiczne. Dobrym sposobem  
na zadbanie o obie z tych rze-  
czy są ćwiczenia i aktywności fi-  
zyczne. Dodadzą one potrzebnej  
energii, ale i pozwolą się chwilo-  
wo odciąć od codziennych czyn-  
ności i rozładować napięcie.

Koniec wakacji nie musi być  
tylko kojarzony z końcem przy-  
gód i odpoczynku, może być  
również początkiem czegoś no-  
wego - jak nowa szkoła, nowa  
praca lub nowe znajomości. Naj-  
ważniejsze jest to, żeby pozy-  
tywnie podchodzić do tego, co  
nas czeka.

Zofia GRUSZECKA

Od lewej: Julia i Zosia.

Sukcesy młodych  
mieszkanek gminy

Dwie młode mieszkanki Rybarzowic - Zosia Gry-  
gierzec i Julia Janusz - są uczennicami klasy spor-  
towej w Szkole Podstawowej nr 2 im. Juliana Fała-  
ta w Bystrej wraz z Oddziałami Sportowymi, gdzie  
poznają tajniki gry w piłkę ręczną. Jednocześnie  
obie należą do Klubu Sportowego Bystra i rozwijają  
swoje pasje, grając w lidze śląskiej i biorąc udział  
w licznych turniejach ogólnopolskich.

Obie dziewczyny już w tak młodym wieku mogą  
pochwalić się znaczącymi sukcesami. Tylko w tym  
roku pod szyldem KS Bystra osiągnęły wicemistrzo-  
stwo Śląska w kategorii dziewcząt (2014), przegry-  
wając finał w rzutach karnych. W tej kategorii nie  
ma mistrzostw Polski w kategorii U12/U13 (rocz-  
nik 2013), więc wspomogły swoje starsze koleżanki,  
które także zdobyły wicemistrzostwo Śląska.

Największe osiągnięcie uzyskały jednak w roz-  
grywkach szkolnych: w Igrzyskach Dzieci (rocznik  
2013 i młodsze) zdobyły Mistrzostwo Śląska, re-  
wanżując się za przegraną w rozgrywkach klubo-  
wych drużynie z Rudy Śląskiej. Wygrana dała bezpo-  
średni awans do Mistrzostw Polski, które odbyły się  
w dniach 18-22 czerwca w Dźwirzynie. Tam, wraz  
z koleżankami z rocznika 2013, dziewczyny z KS By-  
stra rywalizowały z mistrzyniami pozostałych wo-  
jewództw. Z kompletem zwycięstw awansowały do  
finału ulegając jedną bramką mistrzyniom woje-  
wództwa pomorskiego i zdobywając tytuł wicemi-  
strzyn Polski.

cd. na str. 21

# Na Darze Młodzieży przez Atlantyk



Zosia Wrona - mieszkanka Buczkowic, studentka Wydziału Nawigacji Uniwersytetu Morskiego w Gdyni - uczestniczyła w wyjątkowym rejsie Daru Młodzieży do Stanów Zjednoczonych. Wyprawa była połączeniem nauki, żeglarskiej przygody i okazją reprezentowania Polski na arenie międzynarodowej, a jednym z jej najważniejszych wydarzeń był udział żaglowca w nowojorskiej paradzie Sail4th250. O życiu na pokładzie, przeprawie przez Atlantyk, codziennych wyzwaniach oraz emocjach związanych z wejściem do Nowego Jorku opowiada w rozmowie, dzieląc się doświadczeniami z rejsu, który na długo pozostanie w jej pamięci.

**Jak to się stało, że znalazłaś się na pokładzie Daru Młodzieży podczas tego wyjątkowego rejsu?**

To była praktyka w ramach moich studiów. Rejs na pokładzie Daru Młodzieży był więc dla mnie nie tylko wyjątkową podróżą i możliwością odwiedzenia Stanów Zjednoczonych, ale przede wszystkim okazją do zdobycia praktycznego doświadczenia i wykorzystania wiedzy zdobytej podczas studiów. Co poczułaś, kiedy dowiedziałaś się, że popłyniesz w rejs z okazji 250-lecia niepodległości USA?

Dowiedzieliśmy się o tym w połowie pierwszego semestru i wszyscy byliśmy tym podniekscytowani.

**Czy ważne było dla ciebie to, że rejs nawiązywał do wyprawy Daru Pomorza z 1976 roku?**

Tak, zdecydowanie, ponieważ tamten rejs był historycznym wydarzeniem. Było to również istotne dla naszej uczelni, dlatego ten rejs był czymś więcej niż tylko praktykami. Jak wyglądał twój zwykły dzień na Darze Młodzieży?

Dzień każdego uczestnika rejsu wyglądał inaczej, ponieważ byliśmy podzieleni na trzy wachty. Ja byłam w trzeciej wachcie, więc mój dzień zaczynał się około 7 rano - wtedy można było pójść na śniadanie. Wachta trwała od 8 do 12, przekazanie następowało dopiero po podniesieniu bandery po 8 rano. Podczas wachty porannej w większości wykonywaliśmy prace konserwacyjne i remontowe na pokładzie, ale poszczególne osoby danego dnia miały różne zadania - np. w kuchni, czy na mostku. Po wachcie mieliśmy obiad i później czas dla siebie do godz-

ny 20. W czasie wolnym uczyliśmy się, graliśmy w gry lub odpoczywaliśmy. O 20 znowu szliśmy na wachtę. Zazwyczaj na nocnych wachtach robi się rzeczy, które są przypisane do konkretnej wachty, dla nas to była segregacja odpadów. Kończyliśmy o północy i szliśmy spać, żeby kolejnego dnia wrócić z nową energią. Znaczącą różnicą jest rozbieżność 8 godzin pracy na dwie wachty po 4 godziny i 8 godzin przerwy pomiędzy wachtami. Czy wiedza wyniesiona ze studiów na Wydziale Nawigacyjnym przydała ci się podczas rejsu?

Tak, szczególnie podczas wacht na mostku. Jak było największe wyzwanie?

Było kilka różnych. Pierwszym był brak internetu i co za tym idzie - kontaktu z bliskimi. Drugim było uszkodzenie klimatyzacji na statku po wyjściu z Kadyksu, naprawiona została dopiero przed Bahamami, więc w trakcie przelotu przez Atlantyk było bardzo ciepło na pokładzie i pod pokładem.

**Jak wspominasz przepłynięcie Atlantyku?**

W trakcie naszego rejsu ocean był bardzo spokojny, maksymalnie do 4 w skali Beauforta. Było też dość ciepło, w dzień prażyło słońce, a na wachtach nocnych można było chodzić w t-shirtach, bo było ciepło pomimo wiatru.

**Co było większym przeżyciem - żegluga przez Atlantyk czy wejście Daru Młodzieży do Nowego Jorku?**

Dla mnie większym przeżyciem było wejście do Nowego Jorku, ponieważ mogłam być wtedy na mostku i oglądać wszystko, co się działo.

**Jak wyglądał 4 lipca na pokładzie Daru Młodzieży i udział w paradzie Sail4th250?**

**Jak mieszkańcy Nowego Jorku i inni uczestnicy parady reagowali na Dar Młodzieży?**

4 lipca parada wpływała do Nowego Jorku. Wtedy na nasz pokład weszła telewizja i pokazywała widzom w Polsce, jak taka parada wygląda. Gdy już zacumowaliśmy, mogliśmy pójść na kilka godzin w miasto. Zwiedzaliśmy Nowy Jork ubrani w mundury i zdarzało się, że ludzie nas zaczepiali, żeby zapytać, skąd jesteśmy i dlaczego mamy mundury.

Z pewnością wszystkim zwiedzającym podobał się nasz żaglowiec. Miło też było, gdy przychodzili z nami porozmawiać Polacy mieszkający w Ameryce; niektórzy nawet przyjechali specjalnie z innych stanów, by zobaczyć Dar Młodzieży u siebie.

**Jak się czułaś, reprezentując w Nowym Jorku swoją uczelnię, Gdynię i Polskę?**

Zdecydowanie czułam dumę i radość. Co podczas rejsu wydarzyło się zabawnego lub niespodziewanego?

Zabawne i niespodziewane były dni sportu organizowane przez studentów. Mogliśmy wyrwać się z rutyny pracy i trochę się rozrelaksować, biorąc udział w konkurencjach lub je oglądając. Zintegrować się jako grupa.

**Czy ten rejs zmienił twoje podejście do morza, albo przyszłej pracy?**

Rejs pokazał mi, że jestem w stanie pracować w przyszłości na morzu. Moje podejście do morza jest takie samo, od zawsze je lubiłam, a teraz miałam okazję nauczyć się na nim funkcjonować.

**Co najbardziej zapamiętałaś z rejsu i czego najbardziej brakuje ci po powrocie na ląd?**

Na pewno zapamiętam szkwał, który przyszedł, gdy staliśmy na kotwiczowisku w Nowym Jorku. Wiedzieliśmy, że się szykuje, ale nadszedł bardzo szybko, w ciągu 5 minut po przekazaniu wachty. Wszystkie statki były bardzo przechylone, a jeden dryfował bardzo blisko przed naszym dziobem; to była



Żaloga Daru Młodzieży. Źródło Uniwersytet Morski w Gdyni

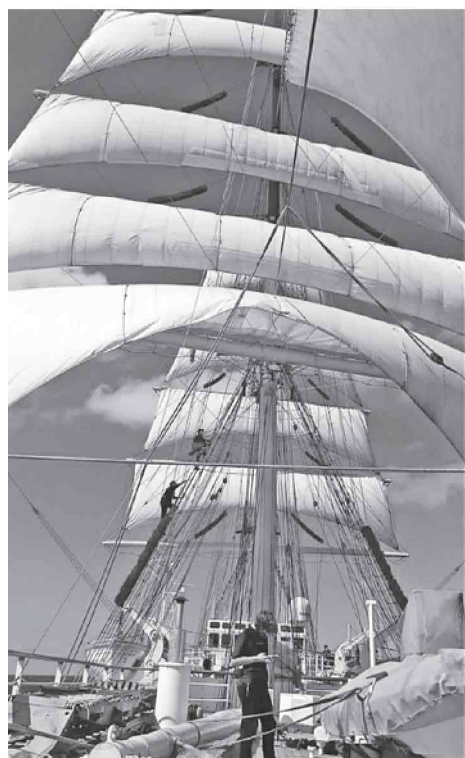
potencjalnie niebezpieczna sytuacja.

Zapamiętam też pobyt na Bahamach, bo bardzo mi się tam podobało i fajnie spędziłyśmy tam czas ze znajomymi.

A po powrocie na ląd bardzo brakowało mi statkowej rutyny oraz koleżanek i kolegów ze studiów.

Gratuluje tego niezwykłego przeżycia i możliwości reprezentowania Polski na pokładzie Daru Młodzieży. Życzę, aby zdobyte podczas rejsu doświadczenia, nowe znajomości i wspomnienia były inspiracją do dalszego rozwoju oraz realizacji kolejnych, równie ambitnych marzeń i żeglarskich przygód. Niech będzie to dopiero początek pięknej drogi związanej z morzem i nawigacją!

ROZMAWIAŁA  
AGNIESZKA RZESZÓTKO



Podczas rejsu.



Gdyni.



Skład reprezentacyjny.

### SUKCESY MŁODYCH MIESZKANEK GMINY - dok. ze str. 19

Ciekawostką jest to, że w rozwijaniu talentu pomagają młodym Rybarzowiankom były Buczkowianin - trener Marcin Węgrzyn.

Dziewczęta są na początku swojej sportowej kariery, dlatego życzymy im wytrwałości, niegasnącej pasji i kolejnych artykułów o ich przyszłych osiągnięciach.

oprac. E.J-P

#### Julia Janusz

Swoją przygodę z piłką ręczną zaczęłam 4 lata temu na zajęciach sportowych organizowanych przez KS Bystra. W 3 klasie dowiedziałam się, że w Szkole Podstawowej nr 2 w Bystrej otwierają klasę sportową. Od razu wiedziałam, że przejście do tej szkoły będzie moim marzeniem.

Wspólne treningi, zawody, wyjazdy, no-

we znajomości oraz trenerzy, którzy tworzą świetną atmosferę, sprawiły, że decyzja o przejściu do tej szkoły była jeszcze łatwiejsza. Uważam, że była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu. Bardzo się cieszę, że mogę być częścią tej wspaniałej ekipy.

#### Zofia Grygierzec

Moja przygoda z piłką ręczną tak naprawdę rozpoczęła się od zajęć multisportu organizowanych przez klub KS Bystra. Z czasem pojawiło się coraz więcej elementów piłki ręcznej. Jest to dyscyplina, która od każdego zawodnika wymaga dużego zaangażowania, wielu godzin treningów i umiejętności dobrej komunikacji w drużynie. Bardzo lubię rywalizację, kontakt z przeciwnikiem i osiąganie kolejnych sukcesów.

## SUP - aktywny sposób na wypoczynek

SUP (Stand Up Paddle) to sport wodny polegający na poruszaniu się po powierzchni wody na specjalnie przystosowanej do tego desce, przy wykorzystaniu pojedynczego wiosła. Pływak przyjmuje pozycję stojącą na desce i zachowując równowagę oraz stabilność, napędza ją poprzez rytmiczne ruchy wiosłem.

Współczesny SUP wywodzi się z Hawajów, jego początki są związane z rozwojem surfing. W latach 50. XX wieku instruktorzy surfing zaczęli wykorzystywać większe deski oraz wiosła, które ułatwiały im poruszanie się po wodzie i lepsze obserwowanie swoich uczniów.

Z czasem pływanie SUP-em zmieniło się w samodzielną formę aktywności. SUP stopniowo zyskiwał popularność poza Hawajami. Szczególnie dynamiczny rozwój tej dyscypliny nastąpił na początku XXI wieku, kiedy ten sport rozpowszechnił się w wielu częściach świata.

SUP to nie tylko rekreacja, ale również forma treningu. Pływanie wspomaga rów-

nowagę ciała i koordynację, angażuje wiele mięśni. W toku rozwoju powstały różne odmiany SUP-owania.

W cieplejszych dniach lata warto wybrać się nad wodę i spróbować tego sportu. W okolicy można popływać SUP-em na Jeziorze Żywieckim, gdzie jest również możliwe wypożyczenie niezbędnego sprzętu.

Tobiasz STEC



Musisz to obejrzeć

## 1670 - refleksja w kapeluszu

„1670” to serial, obok którego nie da się przejść obojętnie. To istny satyryczny majstersztyk, podbijający serca miłośników Netflixa. W zabawny i nowoczesny sposób wyśmiewa zachowania polskiej szlachty, jej przywary oraz sposób postrzegania świata.

Serial niesamowicie bawi, ale również skłania do refleksji nawet osoby, które nie są szczególnie zainteresowane historią, przedstawiając współczesne problemy w realiach XVII-wiecznej Polski.

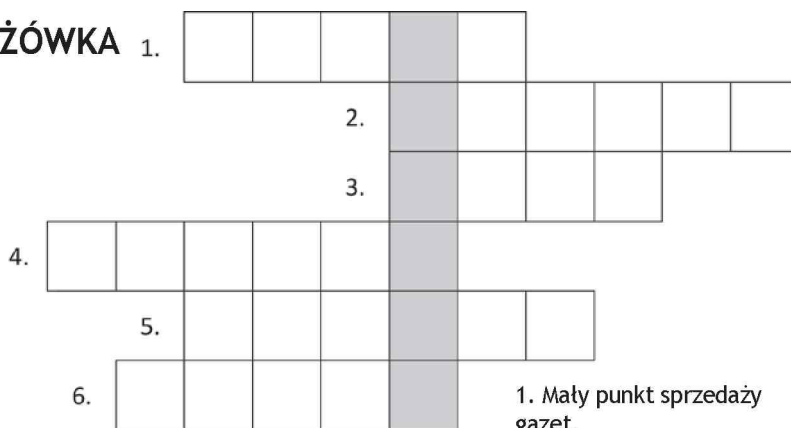
Zdecydowanie urzekło mnie przedstawienie postaci w tym serialu. Jedną z głównych jest Jan Paweł, będący karykaturą typowego polskiego szlachcica. Jest głośny, dumny, pewny siebie i przekonany o własnej wyjątkowości, co z perspektywy widza wydaje się skrajnie absurdalne i śmieszne, szczególnie gdy obserwujemy jego wiedzę oraz sposób pojmowania świata. Zupełnie inną postacią jest jego córka, Anieła, która stanowi przeciwieństwo ojca. Reprezentuje liberalne poglądy, jest wrażliwa na cierpienie chłopów i sprzeciwia się panującym normom społecznym. Zestawienie tych dwojga bohaterów pozwala jeszcze wyraźniej dostrzec kontrast pomiędzy różnymi sposobami myślenia.

„1670” skłania również do refleksji nad wciąż aktualnymi problemami, takimi jak nierówności społeczne, patriarchy, konflikty polityczne czy obsesja na punkcie pieniędzy. Co najważniejsze, twórcy nie przedstawiają ich w sposób przesadnie poważny, lecz wykorzystują humor i groteskę. Dzięki temu widz może jednocześnie śmiać się z przedstawionych sytuacji i zastanawiać się, czy niektóre z nich nie przypominają problemów współczesnego świata.

„1670” to wręcz definicja groteski – postacie są przerysowane, sytuacje absurdalne, a dialogi bywają tak komiczne, że trudno powstrzymać śmiech. Moim zdaniem właśnie połączenie groteski, satyry i współczesnych odniesień sprawia, że serial wyróżnia się na tle innych produkcji. Polecam go przede wszystkim osobom z dystansem do siebie i świata, a także tym, którzy są otwarci na nowe perspektywy i inne poglądy. Każda z przedstawionych postaci reprezentuje bowiem pewne społeczne lub polityczne skrajności, dzięki czemu serial nie tylko bawi, ale również zmusza do spojrzenia na znane problemy z zupełnie innej perspektywy.

PATRYCJA MENDROK

## KRZYŻÓWKA 1.



opracował Tobiasz Stęć

Litery z zaznaczonych pól utworzą hasło. Pierwsza osoba, która prześle prawidłowe rozwiązanie na maila [gokbuczkowice@gokbuczkowice.com](mailto:gokbuczkowice@gokbuczkowice.com) otrzyma nagrodę rzeczową.

Red.

1. Mały punkt sprzedaży gazet.
2. Dawna miara długości.
3. Zielony obszar położony na pustyni.
4. Miasto z koziołkami.
5. Płynny składnik krwi.
6. Duży zbiornik słonej wody.

## KALENDARZ IMPREZ WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK



- WRZESIEŃ**
- 01 → Upamiętnienie 87 rocznicy wybuchu II wojny światowej
  - 05 → Piknik Ekologiczny w Buczkowicach
  - 12 → XXVI Rajd Rowerowy
  - 26 → II Jesienna Biesiada

- PAŹDZIERNIK**
- 02 - 03 → Święto Trzech Serc w Godziszce
  - 03 → Mieszkańcy dla Żylicy w Buczkowicach
  - 08 → Dzień Seniora w Buczkowicach
  - 10 → Dzień Seniora w Rybarzowicach
  - 11 → Dzień Seniora w Kalnej
  - 18 → Dzień Seniora w GOK
  - 19 → 100-lecie Gminnej Biblioteki Publicznej w Buczkowicach
  - 22 → Dzień Seniora w Godziszce
  - 21-24 → XXVI Jesienne Dni Książki

WIĘCEJ INFORMACJI:

**WWW.GOKBUCZKOWICE.COM**