

# Młody Kraków

MAGAZYN  
MŁODYCH

*Czytajże!*

nr 13 • wrzesień 2020 • [www.mlodziez.krakow.pl](http://www.mlodziez.krakow.pl) • ISSN 2657-585X • nakład 3000 egz.

## Krótka historia Internetu

Dlaczego jesteśmy  
**nieśmiali?**



**Plastik**  
kontra **oceany**





## Młody Kraków wraca do szkół

Nim się spostrzeżliśmy, a już minęły pierwsze tygodnie września, znów jesteśmy w szkole. Trochę dziwnej: pooddzielani od siebie, czasami zamaskowani. Pewnie wielu z nas trudno się w takiej sytuacji odnaleźć. Chyba nie ma takiej drugiej grupy społecznej jak młodzież, która tak lubi kontakty i chętnie wchodzi w relacje.

Dla nas, redaktorów Młodego Krakowa – Czytajże, ostatnie miesiące były też nieco dziwne, ponieważ pomimo że redagowaliśmy czasopismo, ukazywało się ono tylko w Internecie. Trzy ostatnie numery nie ukazały się drukiem, ponieważ z powodu zamknięcia szkół nie mieliśmy komu ich wysłać. Gdybyście chcieli je przeczytać, zapraszamy na naszą stronę internetową: <https://mlodziez.krakow.pl/category/mlody-krakow/> lub naszego fanpage'a: <https://www.facebook.com/MlodyKrakowCzytajze/>

Tymczasem wracamy w formie drukowanej. I chcemy przypomnieć, że Młody Kraków – Czytajże jest czasopismem, którego wydawcą jest Urząd Miasta Krakowa, a redaktorami uczniowie szkół ponadpodstawowych oraz studenci. W czasopiśmie piszemy o sprawach, które nas interesują. W tym numerze szczególnie polecamy krótką historię Internetu, tekst o tym, dlaczego jesteśmy nieśmiali, oraz artykuł o walce oceanów z plastikiem.

Zapraszamy do lektury. Czytajże!

**Mateusz Talaczyński**

**Młody Kraków**  
MAGAZYN MŁODYCH  
*Czytajże!*

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”  
otrzymał nagrodę Europejskiej  
Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom  
w Stuttgarcie w roku 2011.



Wydawca:

**Urząd Miasta Krakowa**  
**Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia**  
**ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków**

Adres redakcji:

**Referat ds. młodzieży, pok. 16**  
**ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków**

Kontakt z redakcją:

**tel. 12 616-78-19**  
**e-mail: mlodziez@um.krakow.pl**

**Redaguje zespół:**

Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny),  
Mikołaj Gedl, Bartek Hałatek,  
Lidia Kędra, Kinga Kowal,  
Mikołaj Ługowski, Kamil Marciniak,  
Jakub Pilarski, Błażej Renc,  
Martyna Smoter, Mateusz Talaczyński,  
Jerzy Walaszek

**Współpraca:**

Zuzanna Bober, Łucja Woźniak,  
Jan Woźniak

**Opracowanie graficzne,  
pomoc redakcyjna i korekta:**

Pracownia Register  
ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków  
tel. 12 265-85-50  
e-mail: [info@pracowniaregister.pl](mailto:info@pracowniaregister.pl)  
[www.pracowniaregister.pl](http://www.pracowniaregister.pl)

**Ilustracja na okładce:**  
Adobe Stock / Sikov

Redakcja nie zwraca materiałów  
niezamówionych, zastrzega sobie prawo  
ich skracania, zmiany tytułów oraz  
redakcyjnego opracowywania tekstów  
przyjętych do druku.  
Fotografie zamieszczone w magazynie  
są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze  
przedstawiają bohaterów artykułów.



**młody  
KRAKÓW**  
2.0

- 4 Zaplątani w sieci, czyli  
krótka historia Internetu**
- 7 Dwa koła i świat dookoła**
- 10 Dlaczego jesteśmy nieśmiali?**
- 12 Ograniczenia proszą,  
by je pokonywać**
- 14 Młody talent nie chce czekać**
- 16 Plastik kontra oceany**
- 18 Mroczne strony turystyki**



Już od października samorządy uczniowskie krakowskich szkół będą mogły ubiegać się o dofinansowanie swoich projektów.

W Krakowie rusza Program Wsparcia Samorządów Uczniowskich **#SU-w-ak** (czyt. **Samorząd Uczniowski w Akcji**).

Więcej informacji na **www.mlodziez.krakow.pl**  
lub Urząd Miasta Krakowa Referat ds. Młodzieży, tel.: 12 616-78-19

## Krakowska Akademia Samorządności

zaprasza uczniów szkół ponadpodstawowych Krakowa.

**Zmieniamy uczniów w LIDERÓW!**

### W KAS uczymy:

- jak sprawnie pracować w grupie,
- jak tworzyć własne projekty społeczne,
- jak zdobywać poparcie dla działań samorządu uczniowskiego.

### W KAS skorzystasz:

- z treningu wystąpień publicznych,
- z warsztatów negocjowania,
- z warsztatów autoprezentacji.

### Dzięki KAS:

- nauczysz się pozytywnie wpływać na rówieśników,
- poszerzysz wiedzę na temat życia w społeczeństwie obywatelskim.

**CYKL ZAJĘCIOWY OBEJMUJE 8 SOBOTNICH SPOTKAŃ  
OD PAŹDZIERNIKA DO CZERWCA!!!**

Inauguracja 24 października 2020 r.

Nabór już od  
**14**  
WRZEŚNIA

Informacje telefoniczne:  
Urząd Miasta Krakowa Referat ds. Młodzieży, tel.: 12 616-78-19  
Więcej informacji na **www.mlodziez.krakow.pl**



# Zaplątani w sieci, czyli krótka historia Internetu

**Rozszerza się tak jak kosmos, ma swoją historię, swoich gigantów i strażników. Czy jeszcze nad nim panujemy?**

Ostatnia przymusowa światowa izolacja tylko przyspieszyła nieuniknione zmiany. Kontakt, nauka, praca, rozrywka – coraz częściej odbywają się i odbywać się będą na odległość, z pomocą Internetu.

Według danych GUS w 2018 r. z Internetu korzystało 84% Polaków. W 2019 r. miał on 4,5 mld użytkowników na całym świecie. Internet bez wątpienia odmienił nasze życie. Okazuje się, że nie byłoby to możliwe, gdyby nie... wyścig zbrojeń i strach przed III wojną światową. Co ciekawe, ta historia zawiera również polski akcent.

## Rozproszony przepływ informacji w służbie armii

Pomysł utworzenia sieci podobnej do tej, jaką dzisiaj nazywamy Internetem, przypisuje się Paulowi Baranowi – amerykańskiemu informatykowi urodzonemu przed II wojną światową w polskim Grodnie. Baran w 1962 r. opublikował 12-tomową pracę dotyczącą stworzenia projektu wytrzymałych rozproszonych sieci cyfrowych transmitujących dane, które byłyby przydatne w warunkach wojennych. Zlecenie zostało wykonane na prośbę amerykańskich sił zbrojnych. Nie bez przyczyny myślano wówczas o takim rozwiązaniu. Transmisje danych w rozproszonych sieciach miały zapewnić wielobiegunowy przepływ komunikacji w procesie dowodzenia. Były to czasy, gdy w związku z napięciami pomiędzy USA i ZSRR obawiano się wybuchu III wojny światowej.

## Uniwersytety ruszają z pomocą

Istotnym wydarzeniem tego czasu było zainstalowanie w 1969 r. na Uniwersytecie Kalifornijskim, a następnie na trzech innych amerykańskich uczelniach, węzłów sieci ARPANET. Eksperyment ten miał zbadać możliwość stworzenia sieci komputerowej bez wyróżnionego punktu centralnego, która mogłaby nadal funkcjonować mimo uszkodzenia pewnej jej części. Był to przełom, ponieważ wszystkie istniejące wcześniej sieci zarządzane były przez jeden główny komputer. Jego awaria wykluczała dalszą pracę wszystkich pozostałych urzędów. Taka sieć nie nadawała się do dowodzenia armią podczas wojny, ponieważ centralny węzeł byłby pierwszym celem ataku wroga. Z tego powodu postanowiono już ostatecznie na rozwiązanie przedstawione kilka lat wcześniej przez Paula Barana – koncepcję sieci rozproszonej.

## Studenci jako testerzy

Lata 70. i 80. to czas wytężonego testowania najczęściej lokalnych sieci międzyuczelnianych. Ich rozwojem zajmowali się nie tylko naukowcy z rządowych oraz prywatnych ośrodków badawczych, ale także studenci informatyki i innych kierunków technicznych, w tym również zwykli zapaleńcy. Dzięki temu rozwój kolejnych sieci, takich jak Usenet, CSNET, Theorynet czy BITNET był jeszcze szybszy niż ARPANET-u. Już wtedy, mniej więcej od 1969 r., możliwe było przesyłanie plików, wymiana danych i działanie poczty elektronicznej.



## Pojawia się nazwa „Internet”

Nazwa „Internet” weszła do powszechnego użycia ok. 1983 r. Natomiast w 1989 r., gdy porzucono projekt ARPANET, Internet przejął od wojskowego zarządzania uniwersytety i organizacje naukowe. Również osoby prywatne oraz instytucje komercyjne zaczęły dostrzegać zalety wynikające z korzystania z tej sieci. Niestety, wkrótce National Science Foundation zakazała używania go do celów komercyjnych. Dopiero cofnięcie tego zakazu w 1991 r. dało dostęp do Internetu szerszemu gronu użytkowników. Od tego momentu nastąpił gwałtowny rozwój globalnej teraz sieci. Skorzystało na tym wiele branż komercyjnych – m.in. reklama czy sprzedaż.

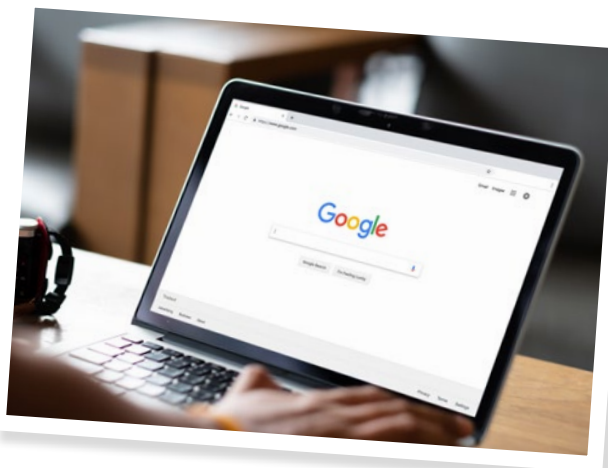
## Co to takiego Wu-Wu-Wu?

Przełomowym momentem dla dalszego rozwoju i upowszechnienia Internetu było stworzenie pierwszej strony WWW (World Wide Web – światowej rozległej sieci komputerowej). Nastąpiło to w grudniu 1990 r. Dokładny jej adres to: <http://info.cern.ch/hypertext/WWW/TheProject.html>

Dwa lata później powstała pierwsza graficzna przeglądarka WWW o nazwie Mosaic. To także moment, gdy przekroczona została liczba 1 mln komputerów podłączonych do sieci. W 1994 r. współtwórca wspomnianej przeglądarki Mosaic – Marc Andreessen – założył w Kalifornii firmę Netscape Communications. Wkrótce po ukazaniu się na rynku komercyjnej wersji przeglądarki, firma wydała zaawansowany system Netscape Commerce S. Poza standardowym udostępnianiem stron WWW innym użytkownikom pozwalał on przesyłać dane za pomocą bezpiecznego połączenia szyfrowanego. Dzięki temu przesyłane być mogły poufne dane, odczytywane tylko przez adresata. Dało to możliwość nowego zastosowania Internetu, który od tej chwili zaczął się gwałtownie rozwijać.

## Sieć rośnie, rodzą się giganci

W listopadzie 1992 r. na świecie działa już 26 serwerów – baz gromadzących dane – a pod koniec następnego jest ich już ponad 200. Kolejny rok to powstanie portalu Yahoo! oraz przeglądarki Opera. W 1995 r. Microsoft prezentuje światu – przy okazji premiery systemu operacyjnego Windows 95 – przeglądarkę Internet Explorer, stworzoną na bazie Mosaika. Równolegle zostaje uruchomiony znany na całym świecie portal sprzedażowy eBay, a w Polsce chociażby WP.pl. Pod koniec lat 90. zarejestrowana zostaje domena Google.com, a następnie spółka Google Technology Inc. – obecnie Google Inc.



## Nowe mocarstwo – Krzemowa Dolina

Początki Internetu wiążą się z powstaniem takich gigantów przemysłu informatycznego jak np. Apple, wspomniany Microsoft, Google, Intel, AMD, IBM czy Facebook. Co ciekawe, znaczna część siedzib i tzw. „kampusów” tych przedsiębiorstw znajduje się w Dolinie Krzemowej (ang. Silicon Valley) w amerykańskim stanie Kalifornia. Jest to nazwa nadana północnej części Doliny Santa Clara. Region od lat 50. jest centrum amerykańskiego przemysłu wysokich technologii. Rozwojowi tego obszaru z pewnością sprzyja bliskość jednej z najbardziej prestiżowych uczelni świata – Uniwersytetu Stanforda czy chociażby specjalne udogodnienia podatkowe. Istotne jest także położenie w pobliżu innych cenionych szkół wyższych i rządowych ośrodków badawczych oraz duża liczba wykształconych pracowników, w tym tych przybywających zza granicy.

## Domenowy zawrót głowy

Dynamiczny rozrost sieci internetowej wymusił w pewnym momencie wprowadzenie domen, do których przyporządkowane są poszczególne strony. Przy wciąż zwiększającej się liczbie stron WWW konieczne było stopniowe dodawanie kolejnych w taki sposób, aby nie tworzyć bałaganu.

Obecnie domeny dzielą się kilka grup. Do domen najwyższego poziomu zaliczamy, np.: .com, .net, .edu, .gov, .org, .int, .biz czy .info., a także domeny krajowe, które są zawsze dwuliterowe. Są też dwuliterowe niezwiązane z żadnym krajem, ale związane z popularnym już skrótem. Przykładowo – domena .cd przyznana afrykańskiej Demokratycznej Republice Konga, oznacza także skrót odnoszący się do płyty kompaktowej. Domena .fm dla Mikronezji, często używana jest dla stron radia internetowego.

Inną grupą są domeny drugiego poziomu. Najczęściej są to nazwy takich podmiotów jak np. słynna na całym świecie elektroniczna encyklopedia – Wikipedia – o adresie dla jej polskiej wersji [pl.wikipedia.org](http://pl.wikipedia.org). W Polsce bardzo popularną domeną drugiego poziomu jest .com.pl.

## Strażnicy sieci

Internet to struktura maksymalnie rozproszona. Mimo to zagrażają jej regularnie prowadzone hakerskie ataki. Wymyślono więc cały system obrony przed takimi sytuacjami. „Kręgosłupem” całego Internetu jest 13 głównych serwerów, a dostępu do nich strzeże 14 strażników. Połowa z nich co kwartał odbywa spotkanie, raz na wschodnim, a raz na zachodnim wybrzeżu Ameryki







➔ Północnej. Oczywiście w ściśle tajnym miejscu. Siedmiu z nich wystarczy, żeby wspólnie stworzyć specjalny kod – klucz dostępu, który ma uchronić Internet przed cybernetycznymi atakami. Pozostałe siedem kluczy jest tworzonych na zapas.

Klucze otwierają, w każdym z 13 serwerów, specjalną kasetkę. W każdej kasetce znajduje się karta kodowa, która może służyć do wygenerowania tzw. master-key – klucza głównego. Taki kod daje możliwość sprawdzenia, czy dane w podstawowych serwerach Internetu nie zostały bezprawnie zmodyfikowane lub wykradzione. Dzięki kluczowi strażnik może zresetować cały system zapisu danych lub otworzyć jego poprzednią kopię. Na cokuwartalnych spotkaniach klucze główne są sprawdzane i generowane na nowo.



Fot. Adobe Stock / Song\_about\_summer

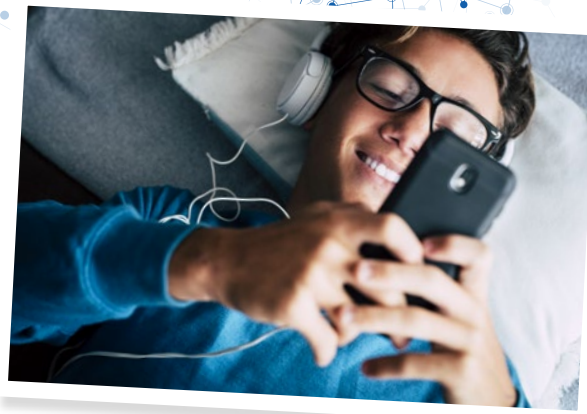
### „Władcy Internetu”

Organizacja ICANN, Internet Corporation for Assigned Names and Numbers, a po polsku – Internetowa Korporacja ds. Nadanych Nazw i Numerów – przykładą dużą wagę do wyboru osób na stanowisko tzw. „władców Internetu”. Strażnicy mają pochodzić z różnych krajów, tak, aby żadne z państw nie mogło uzyskać kontroli nad większą liczbą kluczy. Osoby te mają też być ludźmi różnych zawodów i profesji oraz zróżnicowanego pochodzenia etnicznego i społecznego.

Natomiast samo ICANN jest formalnie prywatną organizacją non-profit zarejestrowaną w stanie Kalifornia, o statusie firmy. Powstała w 1998 r. w celu przejęcia od rządu USA nadzorowania technicznych spraw dotyczących Internetu. Do jej zadań należy m.in. administrowanie adresami IP urządzeń i prywatnych serwerów czy zarządzanie domenami oraz serwerami najwyższego poziomu. Najważniejszym organem decyzyjnym organizacji jest Rada Dyrektorów, wybierana raz do roku przez potencjalnie wszystkich użytkowników Internetu. Głosowanie odbywa się e-mailowo.

### Jak w powieściach sci-fi

Mimo to, cała procedura wyboru zarządu ICANN, a tym bardziej „strażników Internetu”, nie jest aż tak przejrzysta, jak by tego można było oczekiwać. Wszystko – słusznie czy też



Fot. Adobe Stock / simona

niesłusznie – jest owiane mgłą tajemnicy. Trochę jak w powieści sci-fi. Podobne wrażenie możemy odnieść, gdy pomyślimy o nieskończonej niczym wszechświat liczbie możliwych połączeń między urządzeniami, liczbie domen, stron internetowych, adresów IP, serwerów oraz danych na nich przechowywanych. Między innymi z tego powodu trudno jest oszacować wielkość Internetu.

### Nie wypijesz oceanu

Nawet gdyby komuś udało się poznać dokładną ilość danych, wynik byłby już nieaktualny zanim zdążyłby zapisać pierwszą cyfrę. W 2014 r. na samym You Tube co minutę lądowało ok. 300 godzin filmów. Jak twierdzi cytowany przez agencję informacyjną newsrm.tv Piotr Prajsnar, szef firmy Cloud Technologies, Internet miał w 2016 r. ok. dwa zettabajty danych. Mówimy o dwóch tryliardach (2 000 000 000 000 000 000) bajtów. Z kolei w 2018 r. przekroczyliśmy już 10 zettabajtów. To z pewnością ogromna liczba, która robi niemałe wrażenie.

Trudno ją sobie w ogóle wyobrazić. Pomyślimy zatem, że gdybyśmy chcieli pobrać zawartość całego Internetu na swojego smartfona używając ultraszybkiego LTE kat. 9 – 450 Mbps – pobieranie aktualnie dostępnych danych zakończylibyśmy za jakieś 141 tys. lat.

### Wirtualne schody... na Księżyc

A gdyby tak pobrane dane przetrzucić na płyty DVD o pojemności 4,7 GB? Nie ma problemu. Potrzebnych byłoby jednak ponad 425 miliardów takich płyt, co mogłoby być jednak trudne, bo po ułożeniu ich na stosie uzyskalibyśmy wieżę o wysokości 510 tys. km. Z nawiązką wystarczyłoby do wspięcia się na Księżyc, który znajduje się średnio 384 400 km od Ziemi.

Internet to przepastna otchłań, która na dodatek nieustannie się rozszerza. Nasze pliki są coraz liczniejsze. Należy też przy tym pamiętać, że pojedyncze zdjęcia, wideo, muzyka oraz grafika zajmują na naszych dyskach, chmurach, pendrive'ach, a także serwerach, średnio coraz więcej miejsca.

Czy jeszcze panujemy nad Internetem? Czy może już w pewnym sensie jest to twór samodzielny, żyjący własnym życiem i zwiększający się do niebotycznych wręcz rozmiarów? Swoisty kosmos, który codziennie zmienia nasze życie.

**Błażej Renc**



# Dwa koła i świat dookoła

**„Bajkerów” jest więcej niż jeszcze 10 lat temu, a ich liczba ciągle rośnie.**



Fot. Adobe Stock / santipan

„Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz być w ciągłym ruchu” – w słowach wypowiedzianych przez Alberta Einsteina nie bez powodu życie zostało porównane do roweru. Jeden z najwybitniejszych fizyków w historii był również rowerzystą i często korzystał z tego środka transportu. Sam przyznawał, że to właśnie na dwóch kółkach rozmyślał nad teorią względności. Przejazdka na rowerze pomagała mu odświeżyć umysł przed dłuższą pracą przy biurku. Dziś również jest to dla wielu metoda na wyciszenie czy długi odpoczynek.

## Prosta konstrukcja

Rower jako sposób przemieszczania się i narzędzie służące rekreacji fascynuje ludzi od dawna. Jego stosunkowo prosta konstrukcja, niewielkie rozmiary i ekologiczne działanie z pewnością zapewnia mu miejsce jednego z najpopularniejszych środków transportu w mieście. Potwierdzają to badania CBOS-u z roku 2017. Wykazały one, że jazda na rowerze to w aż 44% ulubiona aktywność fizyczna Polaków. Widać to po ruchu na ścieżkach rowerowych, których sieć w Krakowie ulega ciągłej rozbudowie. W ostatnim czasie ukończona została np. droga do Tyńca, przez co nie trzeba już zjeżdżać na niebezpieczny odcinek samochodowy. Tego typu inwestycji jest w Polsce bardzo dużo, co ma odzwierciedlenie w coraz większym zainteresowaniu rowerami.

## Podejrzani cykliści

Rower nie zawsze wzbudzał tyle entuzjazmu, co dziś. Od swojego pojawienia się w początkach XIX wieku jego użytkownicy zmagali się z dużym oporem społecznym. W epoce

pary i elektryczności nie do pomyślenia było poruszanie się z prędkością konia o własnych siłach. O nastrojach względem rowerzystów świadczyć może fragment kroniki Warszawskiego Towarzystwa Cyklistów z 1892 r.: „Zachowanie się tłumu, nazwy: wariat i lucyfer, którymi nas obdarzają – było to jeszcze przeszkodą najmniejszą. Gorszy o wiele był przesąd w warstwach inteligentnych zakorzeniony o niewłaściwości naszego sportu dla ludzi poważnych wiekiem i stanowiskiem”. Na ziemiach polskich propagowaniem rowerowych wynalazków zajęli się pozytywiści z Bolesławem Prusem na czele. Autor „Lalki” uważał jednoślady za największy po kolei żelaznej wynalazek XIX wieku. Osobiście udało mu się przekonać do rowerów Stefana Żeromskiego i Henryka Sienkiewicza. Niestety pojedyncze przykłady użytkowania dwóch kółek przez znane osoby nie zmieniły ogólnie złej prasy rowerzystów. Jeszcze w latach trzydziestych XX wieku chodziły powiedzonka o cyklistach odpowiadających za zło tego świata zaraz po Żydach i masonach.

## Zdrowie przede wszystkim

Jazda na rowerze ma wiele pozytywnych stron. Najważniejszą z nich jest jednak poprawa naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Barcelona Institute for Global Health na mieszkańcach siedmiu europejskich miast: Antwerpii, Barcelony, Londynu, Örebro, Rzymu, Wiednia i Zurychu, jazda na rowerze poprawia w znacznym stopniu samopoczucie. Odpowiada za to wzmożona produkcja endorfin w ludzkim ciele podczas regularnego wysiłku fizycznego. W grupie,







➔ która jeździła rowerem codziennie do pracy zaobserwowano niższy poziom stresu i mniejszy odsetek stanów depresyjnych. „Wyniki były podobne we wszystkich przebadanych miastach. Oznacza to, że powinno się wspierać metody aktywnego przemieszczania się, a szczególnie jazdę na rowerze. Pozwoli to poprawić zdrowie i społeczne interakcje mieszkańców” – twierdzi główna autorka badań Ávila Palencia. Poza tym nawet niewielkie przejażdżki 2-3 razy w tygodniu poprawiają krążenie krwi i metabolizm.

Rower jest często polecany jako jedno z lepszych narzędzi do zrzucenia nadprogramowych kilogramów. Dzieje się tak, ponieważ nie obciąża on bardzo stawów, przez co jazda może być długa i zarazem dość komfortowa. Nie można tego powiedzieć np. o bieganiu, które może łatwo zniechęcić do wszelkiej aktywności ruchowej. Niestety, nie o każdej porze roku można z łatwością jeździć rowerem i nie chodzi tu o zimowy śnieg, a raczej dość często występujący w naszym mieście smog. W momencie dużego natężenia zanieczyszczeń w powietrzu, rowerowa przejażdżka może okazać się bardziej szkodliwa niż pożyteczna...

## Oszczędnie i ekologicznie

Z ekonomicznego punktu widzenia rower jest tańszy w utrzymaniu niż samochód. Po prostu, aby działać, maszyna ta potrzebuje mniej części, które mogą się zepsuć, a sam koszt serwisu pomimo wzrostu cen w 2020 r. jest stosunkowo niski. Natomiast w utrzymanie samochodu musimy wliczyć wysokie OC i coraz droższe paliwo, które może uszczuplać nasz budżet domowy o nawet kilka tysięcy złotych rocznie. Do tego w ruchliwej metropolii rowerzysta jadący wytyczoną ścieżką nie zatrzymuje się w korkach samochodowych, oszczędzając przy tym dużo czasu.

Coraz częściej zwraca się uwagę na ochronę środowiska i zmniejszanie zanieczyszczeń powietrza. Co prawda transport

drogowy nie jest główną przyczyną smogu, natomiast naszymi decyzjami możemy ograniczyć jego szkodliwą działalność. Wybór roweru napędzanego siłą własnych mięśni jest z punktu widzenia ochrony środowiska dobrym pomysłem, gdyż nie wydziela on szkodliwych substancji do atmosfery. Tego typu praktykę możemy zaobserwować w niektórych miastach Zachodniej Europy, między innymi w światowej stolicy rowerów – Amsterdamie. W centrum tego niderlandzkiego miasta ruch w aż 70% zdominowany jest przez jednoślady. Do tego w samej metropolii szacuje się, że w użytku może być blisko milion rowerów, co czyni stolicę Holandii najbardziej „zarowerowanym” miejscem na świecie. Wpływa to bardzo pozytywnie na czystość tamtejszego powietrza.

## Turystyka rowerowa

Rozwój infrastruktury rowerowej dokonuje się na obszarze całej Polski. Poza zwykłymi ścieżkami rowerowymi, które możemy zaobserwować w wielu miastach, powstają całe szlaki przeznaczone dla długodystansowych turystów. Wiele z nich umiejscowionych jest w naszym województwie, np. uznawany za najpiękniejszy w Polsce szlak rowerowy Velo Dunajec. Trasa ciągnąca się od Zakopanego do Krościenka wzdłuż Dunajca prowadzi przez takie pasma jak Tatry, Gorce czy Beskidy. To wszystko można zobaczyć na kilkudniowej wyprawie rowerem, wkładając niezbędne rzeczy do specjalnych sakw.

Obładowani dobytkiem turyści mają wiele opcji noclegowych. Można wcześniej zarezerwować jakiś pensjonat ze stron takich, jak Booking.com czy Airbnb. Niektórzy zabierają ze sobą namiot i nocują na polach kempingowych lub „na dziko”, co z pewnością pozwala obniżyć koszty takiej wyprawy. Daje to też pewną swobodę w działaniu, gdyż obozowisko można rozbić w każdej chwili, unikając jednak miejsc niedozwolonych, np. parków narodowych, plaż czy rezerwatów przyrody. Częstym sposobem na uniknięcie niepotrzebnego łamania





Fot. Adobe Stock / Miko



Fot. Adobe Stock / Alex

przepisów jest nocowanie na prywatnej działce za wcześniejszą zgodą właściciela. Podróżując rowerem możemy wjechać w wiele niedostępnych dla innych środków transportu miejsc. Niektóre szlaki górskie umożliwiają wjazd jednośladów, choć nie wszystkie, więc aby się upewnić najlepiej sprawdzić to przed wyjazdem. Przykładem dość popularnej trasy może być znajdująca się w Tatrach Zachodnich Dolina Chochołowska, w której działa nawet wypożyczalnia rowerów.

## Współczesne trendy

Rowery ulegają ciągłej ewolucji i dostosowaniu do indywidualnych potrzeb właścicieli. Coraz bardziej zaciera się przy tym klasyczny podział między trzema podstawowymi typami: miejskim, górskim i szosowym. Widać to zwłaszcza w miastach, gdzie coraz częściej mamy do czynienia z różnymi hybrydami. Najpopularniejszą jest z pewnością rower crossowy, który z założenia łączy w sobie wytrzymałość „górala” i wygodę „mieszczucha”. W ciągu kilku lat od wprowadzenia do masowej produkcji stały się one prawdziwym bestsellerem i najczęściej kupowanym typem rowerów. Często bywa tak, że najbardziej znanych modeli polskich firm, takich jak KROSS czy UNIBIKE, nie ma już w sklepach po pół roku od wprowadzenia. Dzieje się tak przez stosunkowo dużą uniwersalność i wygodną, niezbyt sportową pozycję. Wszechstronne cienkie opony pozwalają wjechać w lekki teren, ale też łatwo pedałowac na asfalcie, w czym crossówka pokonuje ociężały rower górski. To wszystko tworzy z niego dobrego „turyście” i maszynę gotową do rekreacyjnych wycieczek z rodziną czy przyjaciółmi.

## „Dajcie mi ostre koło!”

Innym dość popularnym trendem wziętym z kultury kurierskiej jest jazda na rowerach z tzw. ostrym kołem. To rodzaj napędu, w którym praca naszych nóg jest bezpośrednio przenoszona na tylne koło. Mechanizm ten stosowano w pierwszych rowerach i cechuje się tym, że nie można w nim przestać pedałowac.

Gdy obraca się koło, robią to również pedały, co umożliwia np. jazdę do tyłu. Konstrukcja jest bardzo uproszczona poprzez brak przerzutek czy rezygnację z jednego z hamulców. Jak wspomniałem, ostre koło jest związane ze środowiskiem kurierów, którzy aby dostarczać przesyłki niezależnie od warunków pogodowych potrzebują prostego i niezawodnego sprzętu. Kilka lat temu, gdy więcej osób zainteresowało się rozwożeniem przesyłek, konstrukcje te stały się pewną alternatywą dla rowerzystów poszukujących nowych wyzwań. Mottem wszystkich „ostrokołowców” jest cytat pierwszego organizatora Tour de France, Henriego Desgrange'a, który powiedział: „Nadal uważam, że zmienne przełożenie jest tylko dla ludzi powyżej 45. roku życia. Czyż nie lepiej jest wygrywać siłą własnych mięśni, niż przerzutką? Stajemy się słabi... Dajcie mi ostre koło!”.

## Przyszłość?

Rowery i kultura ich użytkowania zmieniają się w dynamiczny sposób. Przestają być tylko zabawką dla dzieciaków szalejących w parkach, a stają się elementem miejskiego stylu życia. „Bajkerów” jest więcej niż jeszcze 10 lat temu, a ich liczba stale rośnie. Coraz częściej maszyna taka zastępuje przynajmniej w części samochód czy tramwaj w celu dotarcia z punktu A do B. Zaobserwować to można było w ciągu ostatnich miesięcy, kiedy z powodu pandemii jazda komunikacją miejską stała się niepewna i wiele osób zaczęło szukać nowych sposobów poruszania się. Wybór z pewnością ułatwiła rozbudowana sieć dróg rowerowych czy coraz większa świadomość dotycząca chorób cywilizacyjnych i ochrony środowiska. W przyszłości z pewnością dojdzie do tego coraz większy rozwój branży elektronicznej wspierającej transport w mieście. Już dziś na ulicach można dostrzec rowery ze wspomaganiem czy e-bajki, poruszające się w pełni za pomocą silnika elektrycznego.



# Dlaczego jesteśmy nieśmiali?

**Aż 40% społeczeństwa uważa się za ludzi nieśmiałych, 25% określa się jako „chorobliwie nieśmiali” a 80% uważa, że doświadczyło kiedyś nieśmiałości.**

Aneta ma dużo zainteresowań. Pływa, gra w siatkówkę, fascynuje się historią plemion słowiańskich. Niedawno nauczyciel historii poprosił ją o przygotowanie referatu na spotkanie szkolnego klubu dyskusyjnego na temat sposobu funkcjonowania plemion u pradawnych Słowian. Wymarzony temat, ale Aneta ma duże wątpliwości, czy może się go podjąć. Czerwone policzki, spocone ręce, podwyższony rytm bicia serca. To wszystko utrudnia jej każde publiczne przemówienie, a czasami nawet zwykłą wymianę zdań z ekspedientką w ulubionym butik.

## Epidemia nieśmiałości

Badania przeprowadzone przez amerykańskiego psychologa i wykładowcę z Uniwersytetu Stanforda, Philipa Zimbardo, wskazują, że aż 40% społeczeństwa uważa się za ludzi nieśmiałych, 25% określa się jako „chorobliwie nieśmiali” a 80% uważa, że doświadczyło kiedyś nieśmiałości. Część psychologów uważa to zjawisko za problem społeczny i globalny, nie boją się nawet określać go swego rodzaju epidemią.

## Problem znany od tysięcy lat

– Jest to zespół negatywnych emocji, wywołujących najczęściej poczucie skrępowania, zawstydzenia, zażenowania. Doświadcza się go w sytuacjach społecznych – definiuje nieśmiałość dr Magdalena Grabowska, pracownik Instytutu Psychologii UKW w Bydgoszczy. Dodaje, że w danym momencie w organizmie pojawia się fizjologiczna reakcja stresu, podnosi się poziom kortyzolu i adrenaliny. Stąd biorą się problemy z przyspieszonym pulsem, poceniem się ciała i suchością w gardle. Procesy zachodzące w mózgu objawiają się, mniej lub bardziej wyraźnie, w całym organizmie nieśmiałej osoby. Pojęcia *nieśmiałość* użyto po raz pierwszy na piśmie w wierszu z ok. 1000 r. p.n.e., utożsamiane było wtedy ze sformułowaniem łatwy do przestraszenia. Jak widać, już starożytni mierzyli się z tym problemem.

## Przyczyny bywają różne

Badacze zgodnie twierdzą, że przyczyn nieśmiałości jest wiele i trudno zdefiniować wszystkie. Dr Grabowska podkreśla, że

nieśmiałość powinniśmy diagnozować na etapie dorastania, w pełni natomiast objawia się dopiero u osób dorosłych. Nieśmiałe zachowania u dwunastolatka nie powinny być bagatelizowane, ale nie można również stawiać takiego młodego człowieka w szeregu nieśmiałych dorosłych. A śmiały nastolatek musi być świadomy, że pewne elementy nieśmiałości objawią się dopiero później. – Przyczyny możemy podzielić na dwie grupy – odległe w czasie i takie, które wywołują nieśmiałość w danym momencie – tłumaczy dalej dr Grabowska. Te pierwsze to głównie niestabilna samoocena i za mocne odbijanie się w lustrze społecznym, czyli uzależnianie swojego zachowania od opinii innych osób. – Jeśli jesteśmy w pełni zależni od opinii z zewnątrz, to każdy krytyczny głos staje się dla nas ciosem. Zaczynamy więc unikać wszelkich kontaktów. To jeden z najczęstszych mechanizmów działających w umyśle osoby nieśmiałej. A Joanna Godecka, terapeutka TSR, czyli terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, dodaje: – To jest właśnie fundament nieśmiałości: poczucie, że jesteśmy nie dość dobrzy. Obawa, że nie będziemy dość atrakcyjni, elokwentni, że nasza wiedza okaże się niewystarczająca i w efekcie się skompromitujemy.

## Nie tak dobrzy, jak oczekiwaliśmy

Nieśmiałość nie jest strachem, że wypadniemy źle, lecz lękiem, że okazemy się niewystarczająco dobrzy, nie tak dobrzy jak się tego spodziewaliśmy. Wpływ na takie postrzeganie świata i ludzkich opinii ma bez wątpienia sposób wychowania oraz pierwsze kontakty z ludźmi, doświadczenia wyniesione z domu, a także nasz indywidualny charakter, który może sprzyjać pojawianiu się nieśmiałości. Może ona wyphywać z doświadczeń nabytych podczas dojrzewania, a często okres dorastania może wzmocnić albo zniwelować wcześniejsze symptomy nieśmiałości. Część specjalistów łączy nieśmiałość z rozwojem technologii i zmianą sposobu komunikacji międzyludzkiej. Relacje wirtualne nie pomagają walczyć z nieśmiałością, bo nie stawiają nas twarzą twarzą z realnym człowiekiem.





## Ogon wyrazi twoje emocje

Na kształtowanie się osób nieśmiałych ogromny wpływ ma nie tylko rodzina, ale też najbliższe środowisko, grupa społeczna i osadzone w nich uwarunkowania społeczno-kulturowe. W 2013 r. w Japonii pojawił się intrygujący wynalazek zwany *tailly*. Jest to dopinany ogon, który analizuje rytm naszego serca i reaguje na zmiany tętna, ukazując przez to nasze emocje. Ogon może chować się, kulić, kręcić... Wynalazek dla niektórych absurdalny, ale w zamyśle twórców miał ułatwić komunikację międzyludzką, również ludziom nieśmiałym, niepotrafiącym uzewnętrzniać swoich emocji. I to nie bez przyczyny, bo właśnie Japończycy uważani są za najbardziej nieśmiały naród na świecie. Wiąże się to z wysokim rozwojem cywilizacyjnym i nastawieniem społeczeństwa na indywidualny sukces i rywalizację, często przeradza się w tzw. *hikikomori*, czyli izolowanie się od społeczeństwa, zamknięcie się przez długi czas w domu



i niemożność uczestniczenia w życiu społecznym. Wiadomo, że nie każda nieśmiałość może przekształcić się w takie czy inne zaburzenie, ale należy być ogromnie wyczulonym i spostrzegawczym, bo łatwo przejść od nieśmiałości do fobii społecznej.

## Jak radzić sobie z obawami?

Aneta próbowała już niejednokrotnie zrobić coś ze swoim strachem, nic nie wydawało się jednak skuteczne. Przechodząc przez miasto, zauważyła ostatnio grupę jej rówieśników ubranych w kolorowe stroje i skaczących na jednej nodze dookoła ratusza. „Jejku, co za wariaci” – szepnęła z odrazą, ale potem obudziła się w niej myśl, że chciałaby chyba mieć tyle odwagi, co tamci kolorowi tancerze.

Sposobów na walkę z nieśmiałością jest bardzo wiele. Dr Grabowska jako jeden z nich podaje właśnie „akademię dziwnych kroków”. Namawia swoich pacjentów do przejścia w dziwny sposób przez najbardziej zatłoczone miejsca w mieście. Takie zachowanie pozwala częściowo wyzwolić się z ograniczającego strachu. Zachowujemy się śmiesznie, widzimy reakcje ludzi i nie czujemy się źle, bo mamy świadomość, że nasze działanie jest kontrolowane i w każdej chwili możemy je przerwać. Nasz umysł oswaja się z tym, że czasem możemy być śmieszni. Metoda warta zastosowania – w Krakowie znajdzie się wiele miejsc, gdzie można ją praktykować. Pajacyki na Rynku Głównym to tylko początek.

## Poprawić samoocenę

Walka z nieśmiałością opiera się jednak najczęściej na budowaniu prawidłowej samooceny. Jak podkreśla dr Grabowska, czasami można wyleczyć przyczynę nieśmiałości, a świetnym przykładem będzie tu praca nad samooceną i pewnością siebie. Czasami jednak przyczyna jest już nie do naprawienia, dzieje się tak w przypadku głębokich zranień wyniesionych z dzieciństwa, z dojrzewania. W takiej sytuacji należy leczyć nieśmiałość jako objaw. Tutaj również przydaje się praca nad samooceną i doprowadzenie osoby nieśmiałej do zaakceptowania swoich wad i słabości, które wydają jej się przyczyną śmieszności. Liczy się także uświadomienie jej, że cały świat nie koncentruje się non stop na jej zachowaniu, i skierowanie myślenia takiej osoby od skupienia na sobie i swojej śmieszności, bardziej ku patrzeniu na zewnątrz.

## Nie zawsze wada

Wiele osób uważa swoją nieśmiałość za wadę, ograniczenie, które nie pozwala im w pełni rozwinąć swojego potencjału, realizować się społecznie, zawodowo. Część ludzi traktuje tę cechę jako uroczy element osobowości, niektóre temperamenty w połączeniu z nutką nieśmiałości dają bardzo nietypowe i fascynujące osobowości. Bez wątpienia nieśmiałość jest jednak dużym problemem dotyczącym sporej części społeczeństwa. Problemem, który wymaga jeszcze wiele analiz i opracowań. To już dobra pora, aby śmiało mówić o nieśmiałości.



# Ograniczenia proszą, by je pokonywać

**Nie tylko tańczą i grają w siatkówkę, ale także chodzą po górach. Osoby z niepełnosprawnościami lubią ruch.**



Fot. Adobe Stock / snapitude

Zdiagnozowano u niej zespół Downa. Lekarze oznajmili, że ma obniżone napięcie mięśniowe, wskutek czego nie potrafiła chodzić aż do drugiego roku życia. Chelsea Werner, przy dużej ilości wsparcia od rodziców, dotarła jednak bardzo wysoko. W wieku ośmiu lat zainteresowała się gimnastyką i od tej pory wytrwale pracowała nad swoimi umiejętnościami, mimo że to, co innym gimnastyczkom zajmowało rok, od niej wymagało kilku lat treningów. Chelsea wspięła się na sam szczyt – cztery lata z rzędu zdobyła złoto w Narodowych Mistrzostwach w Gimnastyce w USA organizowanych przez Olimpiady Specjalne, a następnie dwa razy reprezentowała Amerykę w mistrzostwach międzynarodowych, także zajmując najwyższe miejsca na podium. Jednak to nie był koniec jej marzeń i ambicji, bowiem Chelsea zaczęła realizować się w modelingu. Wzięła między innymi udział w New Fashion Weeku i znalazła się na okładce modowego miesięcznika Teen Vogue. Gdy zajrzemy na Instagrama oraz Facebooka tej niesamowitej dziewczyny, zostaniemy otoczeni radością i energią życiową, którą promieniuje Chelsea.



Chelsea Werner

Fot. Angela Rivas (Chelsea Werner, facebook)

## Poza granicami fizycznymi

Igrzyska olimpijskie – to pojęcie kojarzy się ze sprawnym ciałem, dużymi możliwościami fizycznymi i świetnie zbudowanymi atletami. Aby zostać profesjonalnym sportowcem potrzebne są talent, ciężka praca i oczywiście predyspozycje fizyczne. A jednak nie tylko ci najsprawniejsi rywalizują o miejsce na podium i złote medale. Pomysł realizacji igrzysk paraolimpijskich powstał już w 1948 r., kiedy sir Ludwig Guttmann – niemiecki neurolog – zorganizował w szpitalu pod Londynem zawody łucznicze dla inwalidów wojennych. W tym czasie miały miejsce pierwsze po wojnie letnie igrzyska olimpijskie w Londynie. Sir Guttman nie poddał się i w 1960 r. z jego inicjatywy odbyła się letnia paraolimpiada – olimpiada dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i intelektualnymi.



Natalia Partyka

## Na profesjonalnych arenach

Paraolimpijczycy pływają, biegają, grają w siatkówkę, uprawiają narciarstwo alpejskie i wiele innych. Osoby niepełnosprawne nie rywalizują jedynie ze sobą nawzajem. Doskonałym przykładem osoby, która stanęła w szranki z zupełnie zdrowymi sportowcami, jest Natalia Partyka – polska tenisistka stołowa, która urodziła się bez prawego przedramienia. Czterokrotna mistrzyni paraolimpiady trzy razy wzięła udział w igrzyskach olimpijskich i rywalizowała z pełnosprawnymi uczestnikami. Podobną historię ma Oscar Pistorius – południowoafrykański lekkoatleta, który jako pierwszy niepełnosprawny biegacz stanął do

Fot. Agência Brasil/Fotografias / Wikipedia





Fot. Adobe Stock / mezzotint\_fotolia



rywalizacji z pełnosprawnymi konkurentami. Obydwie nogi stracił niedługo po urodzeniu, więc podczas zawodów korzystał ze specjalnych protez z włókna węglowego, które pozwalały mu na sprawne poruszanie się. W igrzyskach paraolimpijskich wiele razy zdobywał złoto oraz ustanawiał kolejne rekordy w biegach na 100, 200 i 400 metrów.

## Cuda na wózkach

Wyścigi na wózkach inwalidzkich to jedna z najpopularniejszych form zawodów lekkoatletycznych. Są one dostępne dla zawodników z bardzo różnymi formami niepełnosprawności, takimi jak porażenie mózgowe, amputacja kończyny, uszkodzenie rdzenia kręgowego czy niedowidzenie. Specjalne sportowe wózki, z których korzystają zawodnicy, są w stanie rozwinąć prędkość powyżej 30 km/h. Na wózkach rozgrywana jest także koszykówka, tenis czy rugby. Często zdarzają się zderzenia i wywrotki, jednak poziom gry jest bardzo wysoki, a zawodnicy potrafią zaskoczyć sprawnością i swobodą w posługiwaniu się swoimi pojazdami.

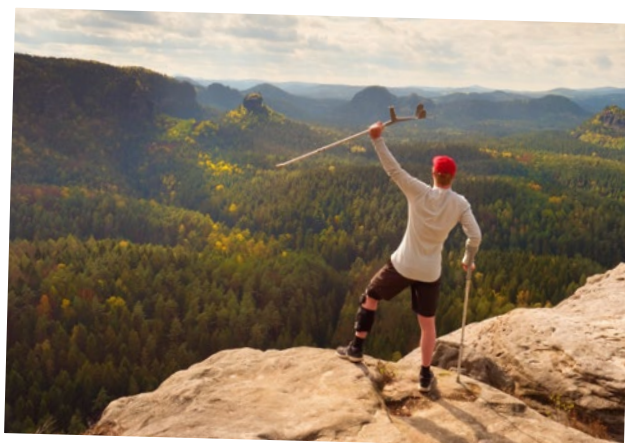
W Polsce już kilka razy odbył się Wheelmageddon, czyli ekstremalny bieg na wózkach. Uczestnicy mieli do pokonania dystans ok. 2,5 km. Po drodze czekały ich przeszkody. Były to między innymi błoto, woda, ogień, czotganie i przewożenie ciężarów.

## Tańczyć każdy może

Oprócz zawodów typowo sportowych niepełnosprawni ze swoimi pojazdami mogą rozwijać także swoje umiejętności taneczne. Taniec na wózkach (wheelchair dance) został oficjalnie uznany za paraolimpijską dyscyplinę zimową w 1997 r. Parę tworzy przynajmniej jedna osoba na wózku, a jej partner może być w pełni sprawny. Wstawionym tancerzem polskim jest Paweł Karpiński, który już wiele razy zdobył medale na mistrzostwach świata i Europy. W wywiadzie dla „Magazynu Sportowiec” tak mówi o zmianach, jakie sport wprowadził w jego życie: *[Sport] otworzył mnie i ośmielił. Pokazał, że nie tylko komputer jest istotny. Mogę wychodzić z domu i poznawać nowych ludzi. Udowodnił mi, że nie muszę przejmować się wózkiem i mogę żyć normalnie. Dzięki tańcowi byłem w ponad dwudziestu krajach. Poznałem wielu ciekawych ludzi z całego świata.*

## O kulach na szczyt

Niepełnosprawni nie tylko tańczą i grają w siatkówkę, ale także chodzą po górach! Dzięki Fundacji Jaśka Meli – Poza Horyzonty Anna Makowska, która od urodzenia ma niedowład kończyn dolnych, zdobyła od 2012 do 2017 r. 27 szczytów, i to nie byle jakich. Projekt „Niepełnosprawni w górach – razem na szczyt” sprawił, że wyszła m.in. na Tarnicę, Wysoką oraz Babią Górę. Chciałaby zdobyć Koronę Gór Polski. Do tego brakuje jej tylko Rysów, jednak, jak mówi, Rysy są dla niej niedostępne, bo są za wysokie i zbyt niebezpieczne. – *Na początku trudno mi było w to wierzyć. Ale tak jak mówię – pierwszy szczyt, potem drugi, trzeci, czwarty i stwierdziłam, że się da, i że nie jest tak „tragicznie”. Dzisiaj stwierdzam, że da się, tylko trzeba chcieć. Ale to też dzięki dużej pomocy wolontariuszy – i to nie tylko takiej fizycznej, ale i takiej psychicznej: ktoś umiał powiedzieć takie słowo, które mnie motywowało do tego, żeby iść dalej, które mnie motywowało do tego, żeby nie marudzić* – mówiła Anna w wywiadzie dla RMF FM.



Fot. Adobe Stock / rdonar

## Kraków miastem aktywności

Stolica Małopolski daje wiele możliwości niepełnosprawnym, którzy chcą aktywnie spędzać czas i rozwijać umiejętności sportowe. Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych Akademii Górniczo-Hutniczej oferuje m.in. treningi koszykówki na wózkach, szermierkę i basen. Działalność sportowo-rekreacyjną dla osób niepełnosprawnych prowadzi także Związek Stowarzyszeń Sportowych – Sprawni Razem, Krakowski Klub Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Lajkonik” i Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych. Rehabilitacja sportowa jest możliwa także poprzez jazdę konną. Zajęcia hipoterapii prowadzi Ośrodek Rekreacji i Rehabilitacji Konnej „Tabun” będący sekcją jeździecką Młodzieżowego Domu Kultury. Dzięki kontaktowi z koniem kształtuje się nie tylko fizyczność, ale i osobowość jeźdźcy.

**Lidia Kędra**

# Młody talent nie chce czekać

**Pomimo braku wiedzy i doświadczenia nawet kilkuletnim autorom udaje się czasem wywołać zdumienie, a nawet podziw czytelników.**

„Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy” – mawiał wybitny fizyk, Albert Einstein. Niektórzy do serca wzięli sobie to motto i jeszcze przed skończeniem podstawówki rozpoczęli karierę pisarzy.

## Talent rozkwita szybko

Niezwykłym wyczynem może pochwalić się urodzony w 1990 r. w Stanach Zjednoczonych Mattie Stepanek. Pomimo młodego wieku stał się autorem sześciu najlepiej sprzedających się w momencie wydania tomików poezji. Poruszający się na wózku inwalidzkim Amerykanin chorował na rzadkie schorzenie genetyczne, które ostatecznie pozbawiło go życia 14 lat później. Jako dziewięciolatek został nagrodzony International Book Award za inspirujące prace pisane w dziecięcym, międzynarodowym hospicjum.

Co ciekawe, Mattie swój pierwszy wiersz napisał mając zaledwie trzy lata. W tym okresie dzieci zazwyczaj dopiero uczą się wyraźnie i składnie wypowiadać, co tym bardziej podkreśla talent młodego autora. Oprócz wierszy poeta dzielił się również ze światem swoimi esejami oraz pieśniami.







W 2003 r. napisał teksty piosenek do trzeciego albumu studyjnego Music Through Heartsongs amerykańskiej piosenkarki country Billy Gillman. Album został wydany 15 kwietnia 2003 r. przez Sony Corporation.

### Autorki jednej książki

Okrzyknięta literacką sensacją we Francji, młoda autorka Flavia Bujor swoją pierwszą książkę zatytułowaną „Dziedzictwo kamieni” wydała mając czternaście lat. Prace nad jej powstaniem rozpoczęła dwa lata wcześniej. Zaraz po wydaniu, książkę Flavii, pomimo umiarkowanie dobrych recenzji, przetłumaczono na 23 języki, w tym polski. Aktualnie francuska autorka ma 27 lat i znana jest jedynie z debiutu, nie mając w dorobku innych dzieł.

Kolejną młodą autorką, która opublikowała swoją twórczość literacką, jest Dorothy Straight. Już w wieku czterech lat zdecydowała się odpowiedzieć na wyjątkowo trudne pytanie: „Jak powstał świat?”. Tak zatytułowana książka trafiła na rynek dwa lata później. Wielu uważa, że o jej powstaniu zadecydowało tytułowe pytanie zadane przez matkę małej wówczas Dorothy. Dziewczynka, wobec swej nadmiernej ciekawości, pochwyciła pióro i w jeden wieczór przedstawiła swój pogląd dotyczący początków świata. Dziś Dorothy ma 62 lata i wciąż w jej literackim dorobku pozostaje tylko jedna publikacja. Na zawsze zapisała się jednak w historii literatury, będąc wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa jako najmłodsza autorka książki.

### Dziewięćlatek radzi

Pisarzem, który również zaskoczył czytelników dojrzałością, jest Alec Greven. Ten Amerykanin w wieku 9 lat wydał poradnik randkowy „How to talk to girls”. Następnie zastosował podobny szablon w kolejnych trzech książkach: „How to talk to mums?” „How to talk to dads?” „How to talk to Santa”. Ostatnią jego publikacją jest „Rules for school”. Dzieła dwudziestoletniego obecnie Grevena regularnie trafiały także na listę bestsellerów popularnego amerykańskiego dziennika „The New York Times”.

W wieku ośmiu lat dzieci rozpoczynają dopiero swoją często wyboistą szkolną drogę. Tymczasem polska autorka, Alicja Wolniewicz, mając osiem lat rozpoczęła pisanie swojej pierwszej książki „Psia planeta”, którą opublikowano, gdy dziewczyna miała 12 lat. Tytuł zyskał wiele dobrych recenzji.

Wyjątkowym talentem popisała się także młoda pisarka amerykańskiego pochodzenia Anaya Lee Willabus. Urodzona w 2007 r. autorka zdecydowała się podzielić ze światem swoją twórczością osiem lat po przyjeździe na świat, debiutując książką „Dzień, w którym Mohan odnalazł pewność siebie”. Następnie wydała „A Bully Disguise: The Untold Story”. Aktualnie trzynastoletnia Anaya pracuje nad kolejną publikacją.

### Pisarski rekord Guinnessa o pluszakach

W 2006 r., mając 6 lat i 118 dni, szwajcarski autor Christopher Beale, ukończył swą pierwszą książkę pt. „Wycieczki o różnych porach roku”. Tym samym pobił ustanowiony wcześniej rekord Guinnessa o 42 dni. Powieść Szwajcara liczy 1,5 tys. słów, które podzielone są na pięć rozdziałów. Fabuła opowieści związana jest ze zmaganiem ulubionych pluszaków autora.

W 2008 r. na rynek wydawniczy trafił pierwszy tom popularnej serii pt. „JJ Halo” autorki Juliette Davies. Bohaterem cyklu jest dziesięcioletnia dziewczynka, która dowiedziawszy się o tajnej działalności swoich rodziców, pragnie pójść w ich ślady, nieustannie szuka nowych wyzwań i przygód. Autorka z Australii wydała pierwsze dzieło w wieku ośmiu lat (samo pisanie ukończyła dwa lata wcześniej). Seria wydawnicza pomogła 20-letniej obecnie Juliette zyskać popularność.

### Liczy się niekonwencjonalność

5 stycznia 2017 r. ukazała się książka autora ze Sri Lanki, Thanuwana Serasinghe, zatytułowana „Śmieciowe jedzenie”. Twórca opisuje w niej skutki spożywania szkodliwych dla zdrowia produktów. Napisanie książki zajęło Thanuwanie zaledwie trzy dni.

Autorzy książek, które zostały opublikowane w ich młodym wieku, twierdzą, że kluczem do sukcesu była niekonwencjonalność. Zamiast na nowinkach technicznych i udogodnieniach elektronicznych skupili się oni na swojej pasji. Kto wie, może ich śladem podążą kolejni młodzi autorzy?

**Mikołaj Ługowski**

# PLASTIK kontra OCEANY

**Czy xenoboty pomogą w walce z pływającym w oceanach plastikiem?**

Zanieczyszczenie przyrody i zmiany klimatyczne to problemy, które nie pozwalają spokojnie spać wielu z nas. Pracowaliśmy na nie przez prawie 150 lat, bo to właśnie ok. roku 1850 rozpoczęła się moda na fabryki. Były bardzo wydajne i zapewniały ogromne przychody, nikt nie odczuwał globalnych skutków i tylko w miejscach owych fabryk trochę ciężiej się oddychało. Z czasem coraz więcej państw podążało z duchem czasu, otwierając więcej fabryk w zamian za szybki rozwój. W 1850 r. średnia temperatura na Ziemi wynosiła  $-0,37^{\circ}\text{C}$ . W 1930 r. wynosiła już  $-0,14^{\circ}\text{C}$ . Widać wzrost, choć nie tak gwałtowny, jak miało to miejsce po latach 80., kiedy to wielkie kraje, takie jak Chiny czy Indie zaczęły doganiać Zachód. W 1980 r. średnia temperatura wynosiła  $0,09^{\circ}\text{C}$  na plusie. W 2019 r. było to  $0,74^{\circ}\text{C}$ . Jak widać, ocieplenie klimatu to nie bajka, to dzieje się na naszych oczach. Może nie od razu widać efekty, ale to, co kiedyś było anomalią pogodową, w przyszłości będzie już całkiem normalne.

## Plastikowe wyspy w oceanie

Podnoszący się poziom morza i ocieplenie oceanów prowadzi do zmiany ekosystemów dużo szybciej, niż gdyby działało to naturalnie, przez co organizmy mają dużo mniej czasu, by zaadaptować się do zmian. Dla morskich ekosystemów najgorszym wrogiem nie jest jednak samo ocieplenie klimatu, a setki ton plastiku wyrzucane do oceanów. Powód? Wydaje się, że jest go po prostu za dużo i nie mamy już co z nim zrobić. Jest to też trochę rozwiązanie intuicyjne – jeśli dawno temu miasto znajdowało się przy morzu lub rzece, to wszystkie odpady trafiały właśnie do wody. Nie było to tak szkodliwe, bo większość rzeczy była łatwo biodegradowalna. Wszystko

zepsuły jednak plastiki. Nagle otrzymaliśmy magiczny niemal materiał, który mógł przybrać każdy upragniony przez nas kształt, a dodatkowo był lekki i nie kruszył się, co dało mu przewagę nad metalami i szkłem. Był łatwy w produkcji na ogromną skalę, a wszystkie ostrzeżenia ekologów, które zaczęły stopniowo napływać, traktowaliśmy z przymrużeniem oka. W końcu nie wiedząc chyba, gdzie go przechowywać, zaczęliśmy zużyty wyrzucać do oceanów i... kupowaliśmy nowy. Bo przecież wyrzucanie do oceanów i rzek zawsze działało. Aż tu nagle docierają do nas wiadomości, że po powierzchni oceanów pływają sobie w najlepsze wielkie wyspy zbudowane z przylegających do siebie plastikowych odpadów. Co prawda bardziej przypominają plamy niż wyspy, ale jedna z nich pokrywa obszar zbliżony wielkością do Francji. Dodatkowo co minutę do wód spływa odpowiednik całej śmieciarki wypełnionej plastikiem.

## Kto jest winny?

Trudno winić tutaj jedno państwo, bo choć obecnie za większość produkowanych odpadów odpowiadają Chiny, to jeśli by wziąć pod uwagę całość wyprodukowanych zanieczyszczeń okazuje się, że w ich tworzeniu przodują Stany Zjednoczone. Faktem jest, że kraje bogatsze, które odchodzą w stronę zielonej energii, same w przeszłości przyczyniły się w dużym stopniu do ocieplenia klimatu i gromadzenia plastiku w wodach, a teraz wskazują palcem na kraje rozwijające się. Kraje biedniejsze z kolei często nie są w stanie przejść od razu na zieloną energię, bo nadal jej produkcja jest droga i w efekcie nieopłacalna. Kraje te potrzebują czasu. I tu mamy problem – potrzebujemy czasu, którego możemy już nie mieć





Fot. Adobe Stock / Romolo Tavan, tanalok

## Jak zebrać plastik w wersji XXL?

Co jednak zrobić, kiedy czasu jest za mało, a kraje nie do końca chcą współpracować? Na pomoc muszą przyjść nowe wynalazki, by kupić nam tyle czasu, ile trzeba. Musimy też zacząć w końcu po sobie sprzątać. Jednym z udanych projektów sprzątania oceanów z dryfującego plastiku jest użycie długiej tuby utrzymującej się na powierzchni wody. Sama tuba ma pod sobą sito, które ma za zadanie wyłapywać plastiki. Urządzenie to, pływając po oceanach, ma stopniowo zbierać plastik.

## Xenoboty przyjdą z odsieczą?

Niestety długie działanie promieni słońca i czynników mechanicznych powoduje, że od wielkich zbiorowisk plastiku odrywają się niewidoczne gołym okiem plastikowe cząsteczki. Jak je wyzbierać? Naukowcy ostatnią nadzieję upatrują w tzw. xenobotach. Do ich stworzenia doszło niedawno, bo na początku 2020 r. Można je nazwać komórkowym odpowiednikiem Frankensteina. Mikroorganizmy zbudowane przez naukowców z komórek skóry i mięśni żaby afrykańskiej, od której biorą pierwszy człon swojej nazwy, dają wgląd w to, jak komunikują się między sobą komórki.

Dlaczego boty? Okazuje się, że można je zaprogramować tak, by wykonywały określone czynności. Może nie jest to klasyczne programowanie, jakie znamy z komputerów, nikt nie pisze kodu i nie wszczepia go jakoś w xenobota – wszystko zależy od położenia względem siebie dwóch typów komórek. Jeśli

ułożone one będą w odpowiedni sposób, xenoboty będą przemieszczać się w linii prostej, jeśli inaczej, to będą kręcić się w kółko itd. Na razie czynności wykonywane przez nie ograniczają się właśnie do takich najprostszych, ale w końcu to pierwsza wersja, więc dajmy im trochę czasu. To, co przyciąga uwagę ekologów, to możliwość, by w przyszłości wykorzystać te małe organizmy do walki z mikroplastikiem. Miałyby one zostać zaprogramowane tak, aby zbierać mikroplastiki i rozkładać je na czynniki lepiej przyswajalne w naturze.

## Mikroplastik na naszych stołach

Na razie posiadanie takich technologii to bardziej marzenie i nadzieja, tymczasem mikroplastik z roku na rok staje się coraz poważniejszym problemem. W oceanach często zostaje zjadany przez organizmy, które potem są zjadane przez inne, by w końcu wylądować na naszych stołach. Największe jego stężenie widzimy w owocach morza – małżach i ostrygach, które przy filtracji wody w poszukiwaniu jedzenia wciągają przy okazji mikroplastik. Uważać trzeba nie tylko na mięczaki, coraz częściej mikroplastik spotyka się również w mięsie ryb. To, co możemy zrobić teraz, by nieco odciążyć naszą planetę, to zrezygnować z korzystania z plastiku. Choćby poprzez pakowanie zakupów do płóciennych torebki, którą bierzemy na zakupy zamiast używać plastikowych torebek dostępnych w sklepie. To dobry początek.

**Mikołaj Gedl**





# Mroczne strony *turystyki*

Lato pozwoli dobiega końca, a wraz z nim sezon turystyczny. Według badań przeprowadzonych przez Chińską Agencję Turystyczną, najpopularniejszym kierunkiem wakacyjnych podróży do Chin jest Wuhan. Na podstawie ostatnich tragicznych wydarzeń na świecie można by pomyśleć, że jest to totalny paradoks. W skali chińskich miast jest to dosyć niewielka metropolia, a więc mamy tutaj do czynienia z dark tourismem lub inaczej tanatoturystyką. Jest to jedna z dziedzin turystyki polegająca na odwiedzaniu miejsc śmierci, masowych ludobójstw czy tragedii. W Polsce najbardziej znanym kierunkiem dark turystycznym jest Auschwitz. W skali świata możemy wskazać Czarnobyl, pola śmierci w Kambodży, pozostałości po World Trade Center (tzw. ground zero) lub okolice Fukushima.

Można różnie oceniać wyjazd w takie miejsca. Wydaje się, że wszystko zależy od celu, który przyświeca podróży. Można pojechać do Auschwitz, aby poznać historię tego miejsca lub po to, żeby uzupełnić obraz, który znamy z opowieści kogoś, kto przeżył tę tragedię. Wiem jednak, iż nie wszyscy tam jadą w tym celu.

W zwyczaju polskiej szkoły leży obowiązkowa wycieczka do Auschwitz. Również ja taką odbyłam pod koniec szkoły podstawowej. Nigdy nie zapomnę widoku rozpromienionej i uśmiechniętej dziewczyny (myślę, że ok. 25-letniej), która stała przed bramą obozu w kolorowej sukience w kwiaty i pozowała do zdjęć robionych przez jej znajomego. Przeraził mnie ten widok. Jak się później okazało, było to prawie niczym w porównaniu do grupy pijanych i roześmianych obcokrajowców spacerujących po obozie. Znana jest również historia trzech nastolatek, które zrobiły sobie zdjęcie „hailując” przed bramą

obozu. Jak wiadomo, sprawą zajęła się prokuratura, a zdjęcie zniknęło z Instagrama. Na tych przykładach widać, iż nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jaki rodzaj turystów przyjedzie do obozu, ani jakie intencje będą im towarzyszyć.

Być może te silne emocje, które towarzyszyły mi przy tamtej okazji to efekt opowieści, zdjęć i filmów przekazywanych nam przez nauczyciela historii, którego ulubionym tematem była druga wojna światowa. Być może jednak problem leży gdzie indziej. Przyciąganie do Auschwitz turystów bez odpowiedniego zaplecza historycznego wynika również z pewnego rodzaju przemysłu turystycznego, jaki jest zorganizowany wokół miejsca tragedii. Jeżeli przespacerujemy się krakowskimi ulicami, możemy zobaczyć w witrynie każdej miejscowej firmy wycieczkowej ofertę zwiedzenia obozu zagłady. Jak wiadomo, nie tylko w Polsce zarabia się ogromne pieniądze na wycieczkach do miejsc tragedii. Choćby Czarnobyl jest bardzo znaną atrakcją turystyczną w Europie. Po wyprodukowaniu serialu o tym wydarzeniu przez platformę HBO GO, liczba turystów, którzy w ciągu miesiąca przyjechali do miasteczka, była większa niż w ciągu całego roku.

Wszystkie popularne programy podróżnicze, produkowane przez najbardziej znane polskie telewizje w pewnym stopniu lansują dark tourism, a także wyższość nas, bogatych Europejczyków nad osobami z biedniejszych krajów Ameryki Południowej, Azji czy Afryki subsaharyjskiej. Dwa lata temu miała miejsce afera wokół programu Ameryka Express. Jego uczestnicy byli oskarżani o molestowanie seksualne, ponieważ ich zadaniem w programie było pocałowanie przypadkowych kobiet na targu w Limie, stolicy Peru. Myślę, iż ta sytuacja pokazuje idealnie poziom merytoryczny takich produkcji. Te pseudopodróżnicze programy rozpowszechniają również model „przygody”, jaką



Fot. Adobe Stock / AS\_SleepingPanda



Fot. Adobe Stock / Maridav





Fot. Adobe Stock / Joshua Resnick



Fot. Adobe Stock / toshphoto



można przeżyć w tych krajach. I stąd wyrasta kolejna gałąź kontrowersyjnej turystyki – wolonturystyki. Gdy mała dziewczynka widzi w telewizji program „Nela Mała Reporterka”, gdzie bohaterka tuli tygrysa, marzeniem oglądającej staje się to samo. Nikt nie dba o to, że jest to maltretowany tygrys, żyjący w nienaturalnych warunkach i pod wpływem narkozy. To przypomina mi aferę Tiger Temple w Tajlandii, gdzie pod przykrywką opiekuńczych mnichów zajmujących się dzikimi zwierzętami odbywał się nielegalny handel zwierzętami.

Wolonturystyka, czyli krótkoterminowy wyjazd nastawiony na wypoczynek i pomaganie, jest na tyle specyficzna, że wiąże się z bardzo dobrymi i szczytnymi intencjami, lecz zupełnie nieszczerymi i odwrotnymi ukrytymi skutkami. Chęć przygody i pomocy biedniejszym jest bardzo popularna wśród osób decydujących się na tzw. gap year, czyli rok przerwy między maturą a studiami. Jest wiele organizacji na rynku turystycznym oferujących wolontariaty w sierocińcach w Azji, pomoc przy budowie szkoły, bycie nauczycielem w szkołach w krajach trzeciego świata lub azjatyckich oraz pracę w lokalnych szpitalach jako pielęgniarz/pielęgniarka. To wszystko również stanowi element ogromnego przemysłu turystycznego.

Wolonturystyka różni się od zagranicznego wolontariatu tym, że klient ma możliwość wyboru organizacji, programu i czasu trwania wyjazdu. Dodatkowym atutem dla potencjalnego klienta jest brak wymaganych jakichkolwiek kwalifikacji. I to właśnie pokazuje, iż nasza pomoc wcale może nie być konieczna. Jeżeli ktoś chce pomagać np. w szpitalu i nie ma żadnych kwalifikacji, to jest to dosyć podejrzane, że mu na to pozwalają. Skoro w Polsce nikt nie pozwoliłby nam wykonywać takiej pracy bez kwalifikacji, to dlaczego tam mają udzielić zgody? Odpowiedzią są pieniądze. Często w grę wchodzi ludzkie życie, a szpital pozwala sobie na „zatrudnianie” (przecież nikt im nie płaci) niewykwalifikowanych osób. Jeżeli ktoś próbowałby to obronić brakiem rąk do pracy, to byłoby to nietrafione. Ten rodzaj wolonturystyki jest popularny w Indiach, a jak wiadomo, panuje tam gigantyczne bezrobocie, więc jak mogłoby brakować rąk do pracy?

Kolejnym przykładem jest, jakże popularna, pomoc w sierocińcach. Są tu jednak dwa problemy. Pierwszy – brak kwalifikacji do sprawowania opieki na dziećmi, drugi – prawdziwy

status dzieci, które się tam znajdują. Od kilku lat ciągle wzrasta liczba przytułków, lecz nie wzrasta liczba sierot. Przykładowo w Nepalu około 80% dzieci, które znajdują się w sierocińcach wcale nie jest sierotami, lecz po prostu zostały tam sprzedane. Według raportu UNICEF w Kambodży liczba sierocińców z 153 skoczyła do 269, mimo iż oficjalna liczba sierot wcale się nie zwiększyła. Jest to sposób wykorzystania biedy. Biedne rodziny wielodzietne sprzedają swoje dzieci i np. cyklicznie dostają pieniądze za pobyt swojego dziecka w takim ośrodku. Jest to bardzo brutalne, lecz jest napędzane przez zachodnich turystów, którzy przyjeżdżają z zupełnie innym zamiarem – pomocą. Często nie są jednak świadomi, jak nieczystym biznesem jest wolonturystyka, na czym zarabiają zazwyczaj zachodnie agencje lub lokalne grupy przestępcze, a więc nasze pieniądze, które zainwestujemy w ten wyjazd nie zostają nawet na miejscu.

Fot. Adobe Stock / Niks Ads



„Podróże kształcą” to chyba jeden z najpopularniejszych turystycznych sloganów. I prawdą jest, że każda podróż, również ta „dark” lub „wolon”, może nas wiele nauczyć, ale będzie to możliwe tylko wtedy, kiedy dobrze przygotujemy się do takiej formy zwiedzania świata. Obóz koncentracyjny to nie Legoland, a uczenie dzieci to nie zabawa w szkołę i o tym każdy turysta powinien wiedzieć i zgodnie z tym hasłem postępować.

**Maria Bajorek**

**Stowarzyszenie Demokracja w Praktyce**

Wszystkie artykuły dostępne są na stronie internetowej:  
[www.demokracjawpraktyce.pl](http://www.demokracjawpraktyce.pl)

Fot. Adobe Stock / kuarmungadd



# BUDŻET OBYWATELSKI MIASTA KRAKOWA



# GŁOSUJ!

26 WRZEŚNIA – 5 PAŹDZIERNIKA 2020 ●

- 
- ✓ NIEZALEŻNIE ILE MASZ LAT
  - ✓ NIE MUSISZ BYĆ ZAMELDOWANY W KRAKOWIE
  - ✓ GŁOSUJ PRZEZ INTERNET LUB W PUNKCIE GŁOSOWANIA