

6-12 WRZEŚNIA | NUMER 76

BEZBEK

BEZCENNA DAWKA BIEDY



W TYM NUMERZE:

NOTA	3
10 POWODÓW DLACZEGO WARTO BYĆ BIEDNYM	5
MINIMALISTYCZNIE	6
NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWE KARTY DO SKLEPÓW	8
JAK ZA DARMO, ALE LEGALNIE, KONSUMOWAĆ KULTURĘ?	10
<i>BEZBEK POLECA: WŚRÓD CHWASTÓW</i>	11
O KTÓREJ GODZINIE WODA W KRANIE JEST TAŃSZA?	12
PRZEPIS NA ŁOTEWSKI OBIAD	14
BIEDA KUCHNIA	16
BIEDA	19
BEZBEKOWY HOROSKOP	20
RANKING MEMÓW	22
SKRÓTY ODCINKÓW	24
BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ	26

DO BEZBEKOWICZÓW!

Urszula Skorodziło

DRODZY CZYTELNICY,

czas to powiedzieć głośno: *Jesteśmy biedni!* Nie mamy nic na koncie, którego z resztą jeszcze nie założyliśmy. A ten numer ma być kwintesencją naszej niskiej wartości pieniężnej. Mamy jednak nadzieję, że w bezbecji, Waszych notowaniach, rankingach i serduszkach znajdujemy się dość wysoko, a taka świadomość nam wystarczy, żeby się nie poddawać.

Tutaj powinno paść jakieś oklepane hasło typu: *jesteś tyle wart, ile Ci się wydaje* lub *nie ważne jak wyglądasz, ważne co masz w środku* lub jakiegokolwiek inne, które przychodzi Ci do głowy. Można też powiedzieć, że *czasem biedujemy wyłącznie dlatego, że świat nie pasuje do naszych najskrytszych marzeń* (Arthur Golden, *Wyznania gejszy*). Biorąc to zatem pod uwagę, nie czujemy się biedni. Tym bardziej, że mamy Was, którzy są z nami na dobre i na złe, niezależnie, czy mamy lepszy numer czy gorszy. Mamy też siebie – ludzi, którzy w inny sposób nie spotkaliby się, nie polubili i nie pracowali dalej ze sobą. Prawdziwych przyjaciół poznaje się przecież w biedzie.

Mamy nadzieję, że przetrwacie z nami i ten numer.

Pozdrawiam,
Ula

P.S. Nie należy jednak zapominać, że prawdziwa bieda zaczyna się tylko gdzieś tam daleko na drugim końcu świata, ale czasem pojawia się tuż za rogiem. Nie bądźmy więc zawsze nieczuli i pomóżmy innym w potrzebie.

P.S. 2 Ten magazyn nie jest próbą wyłudzenia od Was pieniędzy, co najwyżej Waszej uwagi.



UWAGA!

MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW ORAZ

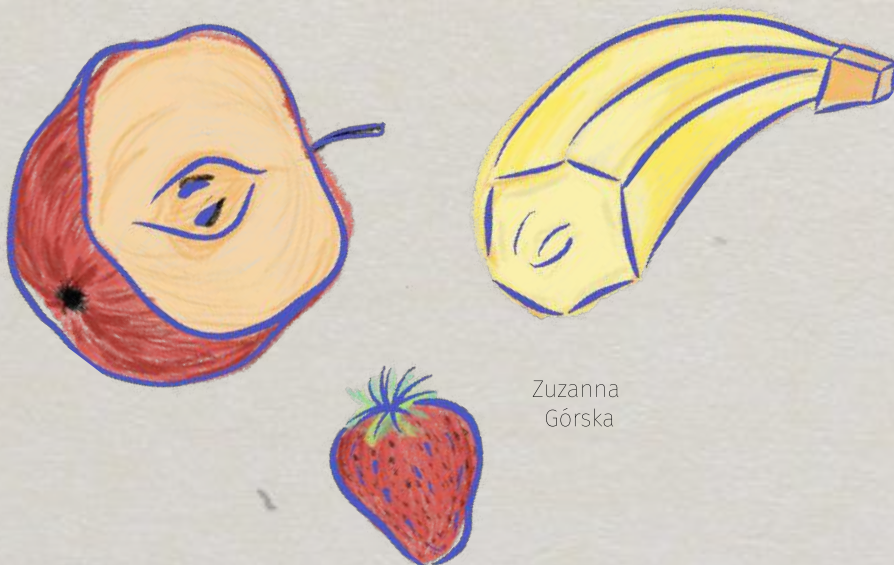
**W JEDNYM PRZYPADKU PŁAKUWA,
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ***

*Magazyn Bezbek nie ponosi odpowiedzialności za szkody zdrowotne czytelników.

10 POWODÓW DLACZEGO WARTO BYĆ BIEDNYM

1. Nikt nie ma wobec Ciebie wygórowanych oczekiwań. Tylko pomyślcie, jak cudowne to jest... Nikt od Ciebie nie wymaga awansu na managera.
2. Znasz najlepsze secondhandy i bazarki w Twoim mieście. Nowobogacy mogą Ci zazdrościć stylu i cen, po których kupujesz warzywa.
3. Nie musisz wydawać pieniędzy na drogie rzeczy, bo znasz równie dobre, tańsze zamienniki.
4. Cieszysz się z małych rzeczy, bo wzór na szczęście w nich zapisany jeeeeest.
5. Znasz wszystkie promocje w lokalnych supermarketach.
6. Potrafisz znaleźć dobry sprzęt w najlepszej cenie.
7. Nie obawiasz się o to, że ktoś coś pożyczy i tego nie odda (co ma pożyczyć, jak nie masz nic?).
8. Nie boisz się inflacji, skoro i tak jesteś biedny.
9. Nie zostaniesz okradziony, bo nie masz niczego wartościowego.
10. Jesteś mistrzem kuchni resztkowej.

Gosia Mierzejewska



Zuzanna
Górska

MINIMALISTYCZNIE

„Mniej znaczy więcej.”

Ludwig Mies van der Rohe

Wyobraźcie sobie taką sytuację: jesteście na zakupach, gdy nagle Waszym oczom ukazuje się piękna figurka, ciekawy obraz, dzwoneczki o czystym brzmieniu lub inny, równie interesujący przedmiot, którego aż grzech nie kupić. Płacicie za niego, przywozicie do domu... i nagle okazuje się, że nie ma gdzie tego nawet postawić, bo półki już są zagracone tymi wszystkimi niepotrzebnymi badziewiami, które pojawiały się w Waszym mieszkaniu dokładnie w ten sam sposób, co świeży nabytek.

Brzmi znajomo? Jeśli powyższy przykład nie wygląda podobnie w Waszym przypadku, to z pewnością każdy może wskazać choć jedną znajomą osobę, która identyfikowałaby się z tym w stu procentach. Taki to już mamy świat, że co krok naszą uwagę rozpraszają hałaśliwe reklamy coraz to nowszych produktów, które oferują obietnicę przynajmniej chwilowej poprawy naszego życia. Wydajemy coraz więcej, gromadząc nie tylko małe przedmioty służące do dekoracji przestrzeni mieszkalnej, ale także książki, płyty muzyczne, a nawet gry, które – w dobie cyfryzacji – kurzą cyfrowe biblioteki zamiast drewnianych. Nie chcę jednak gdybać nad tym, czy konsumpcjonizm stanowi regres cywilizacji i człowieka, ani czy istnieje jeszcze nadzieja dla znalezienia złotego środka między korporacjami a zdrowym rozsądkiem. Dziś przedstawię Wam styl życia zorientowany na zmniejszenie nie tylko obrotu przedmiotami bezwartościowymi, ale również na przewartościowanie i reorganizację swojego duchowego wnętrza.

Minimalizm, bo o nim mowa, to idea filozoficzna skupiająca się na stosowaniu ograniczeń we wszystkich sferach naszego życia. Przedmioty nas otaczające, myśli tworzące się w naszych umysłach, zachowania, zwyczaje i podejmowane przez nas aktywności powinny mieć jeden wspólny mianownik: ubogacanie naszego życia. Wiele niewtajemniczonych osób często postrzega minimalizm wyłącznie przez pryzmat wyrzucenia z domu wszystkich zbędnych gratów, co jest dość mocnym spłyconiem tej koncepcji, bo nie oddaje istoty potrzeb w całym procesie życiowej zmiany. Krótko mówiąc, nie chodzi o to, by tylko pozbyć się rupieci, ale by zmienić nastawienie do zakupów i każdej innej czynności, którą poprzedzać ma pytanie: „Czy to jest mi potrzebne? Czy to ubogaci moje życie w jakikolwiek sposób? A jeśli tak, to czy istnieje coś, co może mi dać tyle samo przy mniejszym wykorzystaniu środków (finansowych i nie tylko)?”.

Minimalistyczne podejście do życia oparte jest na trzech fundamentach: świadomości własnej osoby oraz decyzji przez siebie podejmowanych, umiejętności zachowania odpowiedniego balansu w dysponowaniu przedmiotami, czasem i uwagą, a także rozluźnieniu własnych oczekiwań i ambicji. Według minimalistów im większą presję wywołujemy na sobie samych w celu zrealizowania własnego dążenia, tym trudniej nam będzie owe pragnienie osiągnąć, przez co będziemy starać się jeszcze mocniej i błędne koło zatoczy kolejny obrót.

Choć w swoich założeniach minimalizm jest budującą i pozytywną ideą, bardzo łatwo jest, w poszukiwaniu drogi do zmiany, wpaść w kleszcze pułapki perfidnie zastawionej przez handlarzy pustych sloganów. Prof. Zygmunt Bauman w *Płynnym życiu*

pisat: „Rynek konsumpcyjny to współczesna (oczywiście zmutowana) wersja spełnionego snu króla Midasa. Wszystko, czego dotyka rynek, zamienia się natychmiast w towar konsumpcyjny. Dotyczy to także tych rzeczy, które próbują wymknąć się reżimowi rynku, a nawet sposobów i środków, za pomocą których to czynią”. Jeśli szukacie szybkiego i łatwego sposobu, wertując kolejne strony internetowe lub oczekując na dostawę książki, po której przeczytaniu zmienicie swoje życie, to obawiam się, że nie jest to właściwe podejście i właśnie wpadliście w kolejne wnyki. Od czego więc powinno się zacząć?

Nim zrobi się kolejny krok, niezbędne będzie, wspomniane wcześniej, pozbycie się wszystkiego, co nie jest dla nas ważne, co nas nie kształtuje w żaden sposób ani chociażby nie poprawia humoru, słowem: co nie jest nam potrzebne. Radykalni minimaliści ograniczają się do konkretnej liczby przedmiotów, której starają się nie przekraczać, jednak sugeruję nie postrzegać kwestii rewanentu w ich perspektywie. Nie ma znaczenia, czy macie w domu 100, 200 czy nawet 300 rzeczy, o ile tylko są one Wam potrzebne. Z drugiej strony, nie można kierować się przy tym kuszącą myślą „Tego nie używałem już od dwóch lat, ale zostawię, bo może kiedyś będę potrzebować”. Żadne „może kiedyś”! Jeśli coś nie jest Wam potrzebne, nie chomikujcie tego na świętego Dygdy, co go nie ma nigdy, nawet jeśli dostaliście to w prezencie, więc „nie wypada wyrzucić”! Według jednej z naczelnych zasad minimalizmu *korzystanie* musi wyprzeć *posiadanie*, potrzeba zaś zawsze stoi wyżej od chwilowej zachcianki. Jak długo trzeba czegoś nie używać, by tego się pozbyć? Leo Babauta, amerykański minimalista, bloger i pisarz, podpowiada, iż wyznacznikiem powinien być okres ostatnich sześciu miesięcy.

Gdy porządek w szafach, strychach, piwnicach i tajnych skrytkach na słodycze zostanie już zrobiony, powinien nastąpić etap uświadomienia sobie, iż w tym momencie posiadamy już wszystko, co jest nam konieczne i nie potrzebujemy już żadnego dodatkowego przedmiotu. Nie ma

co jednak wtlaczać sobie do głowy obrzydzenia dotychczasowym konsumpcjonistycznym podejściem – pamiętajmy, że minimalizm opiera się przede wszystkim na rozsądku i pragmatyczności. Mając zaś wokół siebie dużo więcej przestrzeni, to samo należy uczynić również względem nas samych. Co oglądamy? Co jemy? O czym myślimy najczęściej? Czy interesujemy się czymś, co nas w jakiś sposób kształtuje? A co z innymi ludźmi? Czy obracamy się w towarzystwie osób, które są dla nas istotne? Jeśli tak, jak bardzo i z jakiego powodu? Te wszystkie i podobne pytania powinny zatrzymywać nas na chwilę, raz po raz, by dać nam sposobność na przemyślenie własnych nawyków, zwalczenie złych przyzwyczajzeń i wprowadzenie zmian w harmonogramie codziennych czynności.

Ktoś kiedyś powiedział, że nasze otoczenie materialne jest odzwierciedleniem nas samych. Ile jest w tym prawdy? Cytując klasyka: „nie wiem, choć się domyślam”. Jestem jednak więcej niż pewien tego, iż życiowy chaos jest w stanie przełożyć się na ten materialny nieporządek i na odwrót – poukładane życie może sprzyjać utrzymywaniu porządku w otoczeniu. Uważam, że tak samo jest w przypadku minimalizmu – jeśli ograniczymy swoje materialne zapędy, jesteśmy w stanie również zmniejszyć oczekiwania wyłącznie do zdrowych, budujących i dających nam radość potrzeb. Wydaje się to nierealne, zwłaszcza w kontekście XXI wieku, czyli czasu wyścigu szczurów, materializmu, konsumpcjonizmu, presji środowiska społecznego, by posiadać coraz więcej, pragnąc jak najdroższych luksusów itd. Nie chcę też w pełni tego systemu krytykować ani bajdurzyć, że „kiedyś to było”, bo nie w tym rzecz. Chodzi jedynie o to, by ze wszystkiego korzystać z rozważą i nie dawać się zwariować ani presji korporacji, ani własnym (zbyt wygórowanym) oczekiwaniom.

Wszystkim tym zaś, którzy chcą jeszcze bardziej zgłębić meandry minimalizmu, gorąco polecam lekturę strony: <https://niecomniej.pl/>.

M. Matłok

NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWE KARTY DO SKLEPÓW

Nie każdy może być biedakiem. Tym bardziej nie każdy może być biedakiem w stylu prestiżowym. Żeby zadbać o Wasz wizerunek, prezentujemy szybki przegląd kart do sklepów. Oczywiście, mówimy tu o dyskontach i hipermarketach, na żadne inne karty lojalnościowe nas nie stać.

Specjalnie dla Was, zupełnie stronniczo i subiektywnie, przeanalizujemy, które karty są mniej, a które bardziej prestiżowe na specjalnie przygotowanej skali od 1 do 5 cebuli.

Moja Biedronka

Warstwa wizualna: karta prezentuje prosty styl (czytaj: tani), ale są na rynku większe porażki graficzne.

Prestiż: fakt, że, zakładając kartę, od razu dostajesz jeszcze dwie mniejsze, żeby rozdać bliskim, wskazuje, że zdecydowanie nie jest to karta luksusowa.

Działanie: Biedronka stosuje klasyczne zagranie „promocja tylko z kartą”, znane od wielu lat.

Ocena redakcji: 1 / 5 cebuli.

Mój Lewiatan (Lewiatan)

Warstwa wizualna: karta ma dosyć prosty projekt, ale zawiera kod QR, co nadaje jej ton nowoczesności.

Prestiż: łatwo dostępna, niespecjalnie jest o czym mówić.

Działanie: Karta wykorzystuje nasz instynkt rywalizacji. Zbierając punkty, możesz otrzymać np. bony pieniężne. Wymaga wytrwałości i lojalności, bo uzbieranie sumy punktów na sensowny bon trochę potrwa.

Ocena redakcji: 2 / 5 cebuli.

Skarbonka (Auchan)

Warstwa wizualna: karta wygląda dokładnie tak, jak byś sobie wyobrażał* kartę do marketu. Projekt przypomina trochę zadanie domowe ucznia podstawówki.

Prestiż: Kartę Skarbonka można połączyć z Kartą Dużej Rodziny. To mówi samo za siebie.

Działanie: Auchan poszedł o krok dalej niż Biedronka i dzięki karcie za zakup oznaczonych produktów zbierasz środki na koncie. To wspaniałe zagranie dla biedaków – sieć nie bierze od Ciebie mniej za zakupy, ona wręcz DAJE Ci pieniądze.

Ocena redakcji: 3 / 5 cebuli.

Delikarta (Delikatesy Centrum)

Warstwa wizualna: chyba najładniejsza z kart omawianych w zestawieniu. Ewidentnie ktoś spędził nad nią więcej niż 3 minuty.

Prestiż: powiedzmy sobie szczerze, samo „delikatesy” brzmi jakby luksusowo. Do tego młodzieżowa sklejka słów „delikatesy” i „karta”? Nieźle rozegrane.

Promocje: Delikarta działa tylko w wybranych sklepach. Zatem jest w sumie kartą promocyjną, ale nie dla każdego!

Ocena redakcji: 4 / 5 cebuli.

W rankingu nie bierzemy pod uwagę Lidla i Carrefoura, które oferują tylko aplikacje. Zapchana pamięć w telefonie nie jest niczym wyjątkowym, za to portfel wypchany kartami.... To co innego!

Do zobaczenia w kolejkach do kas!

Emi Lia

JAK ZA DARMO, ALE LEGALNIE, KONSUMOWAĆ KULTURĘ?

Żyjemy w czasach, w których jest bardzo łatwy dostęp do seriali, filmów, książek, muzyki czy spektakli teatralnych, ale sporo opcji jest płatnych, co w jakiś sposób wyklucza osoby biedniejsze. Istnieją jednak takie zakamarki Internetu, które „dają” kulturę za darmo.

Wolne Lektury

To biblioteka internetowa, która oferuje masę książek za darmo. Niektóre są także w formie audiobooka. Większość z nich to klasyka literatury, ale warto się z nią zapoznać. Zwłaszcza gdy skończyło się już obowiązkową edukację i można podejść do nich z czystą głową, a nie stresem, że trzeba zapamiętać wszystkie, nawet te najmniej ważne, szczegóły, o które może zapytać nauczyciel. Książki można wyszukiwać po: autorze, gatunku, epoce, rodzaju literackim czy motywie. Szukanie po motywach przyda się szczególnie osobom przygotowującym się do matury.

Legimi

Twoja pierwsza myśl: ale przecież Legimi jest płatne! I tak, i nie. Jest w Polsce sporo bibliotek (także na wsiach czy w mniejszych miastach), które współpracują z tą firmą. Współpraca ta polega na tym, że biblioteki otrzymują co miesiąc określoną liczbę kodów, dzięki którym czytelnicy danych bibliotek mogą za darmo korzystać z Legimi. Jest to superopcja zwłaszcza dla tych, którzy czytają dużo nowości, a nie chcą wydawać miesięcznie ponad stówki.

Mógłbym teraz wymieniać dziesiątki stron internetowych, które oferują za darmo legalną kulturę, ale, aby zaoszczędzić Twój czas, polecam zajrzeć na stronę [Legalnej Kultury](#), która zebrała wszystkie miejsca w sieci oferujące za darmo wiele dzieł kultury.

Sebastian Czapliński

BEZBEK POLECA: *WŚRÓD CHWASTÓW*

Czas trwania: 1h 45 min

Gdzie obejrzeć: Netflix

„To Cię nauczy pomagać innym, palancie”.

Wyobraźcie sobie, że żyjecie w skrajnej biedzie w państwie ogarniętym wojną: Wasz dom to lepianka z ziemi, wszędzie sucho i unosi się kurz, na obiad ziemniaki z cebulą i jest to Wasz jedyny posiłek, nie macie nic oprócz rodziny, żyjecie z dnia na dzień, nie wiedząc, co przyniesie jutro i czy w ogóle jutro nadejdzie. Życie sobie tak całe życie, aż pewnego dnia to „jutro” nadchodzi w postaci wojska, które zabija całą Waszą rodzinę i sąsiadów, przyjaciół i całkiem obcych ludzi z Waszej okolicy, wszędzie krew i martwe ciała... Zostajecie sami, a macie zaledwie kilka lat... Tak zaczyna się historia Waela, który dzięki niesamowitemu szczęściu spotyka na swojej drodze Monique – zakonnice ratującą mu życie.

Już dorosły Weal prowadzi skomplikowane życie, a konkretnie – jest drobnym złodziejaszkiem. W wyniku pewnego zbiegu okoliczności on i Monique trafiają do szkoły, gdzie Weal ma zostać wychowawcą trudnej młodzieży. Dla mężczyzny jest to podobna lekcja życia i pokory jak dla dzieciaków, które spotyka na swojej drodze. Pozwala mu to również odpowiedzieć sobie na pytanie: czy pomaganie innym ma sens? Jego relacje z wychowankami przeplatane są retrospekcjami z wczesnego dzieciństwa chłopca, ukazującymi sytuacje, z którymi sam musiał się jako dziecko zmierzyć w bezdusznym, ogarniętym wojną i biedą świecie.

Jest to słodko-gorzka komedia, która ściska za serce i doprowadza do łez ze śmiechu. Film pokazuje wszelkie odcienie życia oraz to, że nic nie jest takie, jak wygląda z zewnątrz. Jest to jeden z tych obrazów, który zostaje z nami na długo i uzmysławia widzowi, jakie naprawdę jest życie. Można w nim dostrzec to, o czym nie zdajemy sobie na co dzień sprawy, problemy, które się dzieją obok nas, lecz ich nie dostrzegamy w swoim zabieganym życiu. O tym filmie można zdecydowanie powiedzieć, że jest kawałkiem dobrego (nie tylko francuskiego) kina.

Elizabeth Landeberg



O KTÓREJ GODZINIE WODA W KRANIE JEST TAŃSZA? PORADNIK KUCHENNY DLA BIEDNYCH

Witajcie, szanowni czytelnicy. Doszły nas słuchy, że niektórzy z Was, tak jak i my, są biedni. Myślicie pewnie, że najwięcej pieniędzy idzie na prąd czy ogrzewanie. Otóż, jak mawia klasyk, „nic bardziej mylnego”. Szok, jaki możecie przeżyć, gdy zdacie sobie sprawę, ile hajsu idzie na żywność, będzie porównywalny z tym, gdy dowiedzieliście się, ile kosztują warunki na studiach. Tak, ta podstawowa czynność fizjologiczna, jaką jest jedzenie, została skrzętnie podporządkowana chciwym kapitalistom z Zachodu. Dzisiaj pokażemy Wam, jak utrzcć im nosa. Artykuł jest o tym, jak zaoszczędzić parę złotych na tym procederze.

Po pierwsze, gdzie kupować i co kupować? Zapomnijcie o jakichkolwiek drogich sklepach z żywnością typu Carrefour, Kaufland czy Intermarché. One są dla bogatych ludzi. Tam se może kupować Tadeusz Sznuć, Madzia Gessler czy inna Anna Lewandowska. Wy możecie sobie tylko pozwolić na Lidlą lub Biedrę, i to jeszcze z aktywną kartą promocyjną. Nie łudźcie się, że bez nich dacie radę. Schowajcie jak najszybciej dumę w kieszeń. Od teraz to najmniej ważna cecha w Waszym życiu. Jak najszybciej zaprzyjaźnijcie się z lokalnym warzywniakiem. Unikajcie targów, to pułapka. Miejsca te zostały już albo w większości wypromowane przez influencerów z Instagrama albo stały się modne. Nie ma szans na to, żeby znaleźć tam jedzenie w rozsądnej cenie.

Kupowanie wody to bezsens. Kranówa to Wasz najlepszy przyjaciel. Jeśli umrzecie, to chociaż nie z pragnienia. Można ją pić w każdych warunkach. Nieważne jakiego koloru by była. Jak jest brązowa to nawet lepiej. Przynajmniej wiecie, że zawiera mnóstwo smacznych anionów i kationów. Te zdrowe wody źródlane z uzdrowisk mają taki sam kolor, ale przy okazji śmierdzą niemilosiernie. Tu macie prawie darmową i zdrową wodę w zasięgu ręki. Zalecamy pobierać ją między 19:30 a 20:00. Wodociągi, a w szczególności dział zajmujący się szambem, nie ma czasu na liczenie kosztów i zajmuje się zupełnie czym innym. Skoro już przy płynach jesteśmy, warto jeszcze wspomnieć o herbacie, a dokładniej sposobie jej robienia. Każdy szanujący się człowiek wie, że z jednego woreczka herbaty można zrobić takowych napojów co najmniej 3. Jeśli ktoś twierdzi inaczej, to kłamie i jest kukłą należącą do Liptona czy innej Sagi.

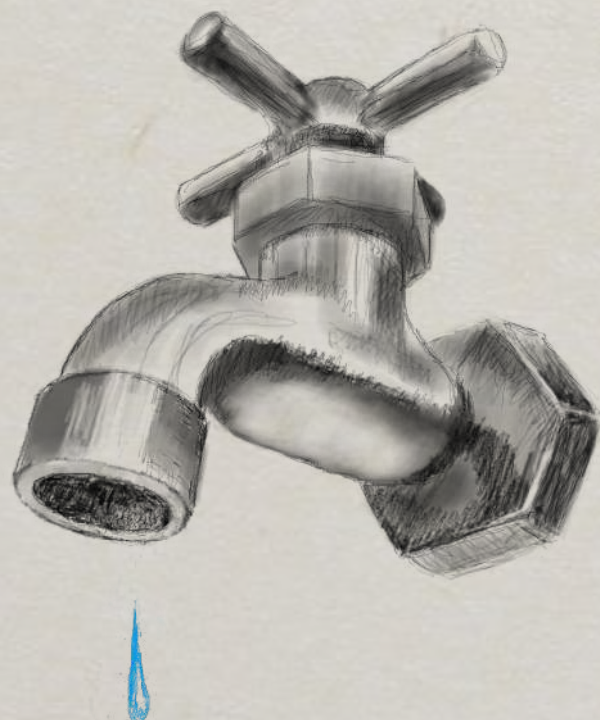
Kwestią sporną są przyprawy. Umówmy się, wiele do szczęścia Wam nie potrzeba. Sól należy brać z drogi i chodników podczas zimy. Nie ma różnicy między tą a tą ze sklepu. Odpowiedzcie sobie sami na pytanie, czy gdyby była, to czy nazywałaby się solą wtedy. Dalej wchodzimy na teren dla bogaczy. Zioła takie jak pieprz czy mięta należy uprawić samemu. Warto pochodzić te 2 czy 3 dni głodnym, żeby zakupuć parę doniczek i nasion. Zasadzić i postawić w nasłonecznionym miejscu, chyba że mieszkacie w Krakowie to wtedy przy lampce. Ziemię jak sól możecie sobie wziąć z dworu/pola.

Po drugie, jak gotować i co jeść? Jak mawia stare ludowe porzekadło: „było nas jedenaścioro i mieszkaliśmy w jeziorze”. Czasy stały się trudniejsze, bo Wy mieszkacie pewnie sami i w dodatku w kawalerce od patodevelopera. Oni przynajmniej mieli jakieś towarzystwo i mniejsze koszty mieszkaniowe. Na YouTubie znajdziecie mnóstwo kucharzy, którzy będą Wam mówić o jakimś zdrowym żywieniu. Będą podawać jakieś megaskomplikowane przepisy. Nigdy nie jedli chleba z masłem i cukrem. Nie wiedzą, co to życie, a zdrowie to jakiś wymysł.

Nie wiercie jakimś tam naukowcom, że jakieś bakterie i inne pierwotniaki istnieją. Nigdy nie widziałem, więc to jakiś wymysł. Od przedszkola przecież znacie zasadę 5 sekund. Wszystko nadaje się do jedzenia do momentu, aż nie będzie niebieskie od pleśni. Sprawdza się za każdym razem. Wykujcie w kuchni wiertarką czy jakimś dłutem wielki napis: zero waste. Gotujcie wszystko z głową i nie marnujcie żadnego ziarenka cukru czy soli.

Kończąc już moje rady, o które nikt nie prosił, chciałbym Was zachęcić, abyście serio zajrzeli do lodówki i sprawdzili, czy faktycznie potrzebujecie tyle jedzenia. Zmniejszenie ilości żywności w domu jest nie tylko przyjemne dla Waszego portfela, lecz także dla planety. Starajcie się wykorzystywać wszystko. Przypomnijcie sobie o tej starej marchewce z tyłu za piwem lub ciastkiem, która została sama, bo nie chciało się Wam jej obierać na rosół. Czy nie lepiej byłoby, gdybyście jej nie kupili albo wykorzystali w inny sposób? Będziecie z siebie dumni jak nigdy. Gwarantuję. Trzymajcie się i szanujcie jedzenie.

Kacper Wolszczak



PRZEPIS NA ŁOTEWSKI OBIAD

Ciekawa jest zarówno kompozycja tego dania, jak i jego przebogata, wetknięta w polityczną zawieruchę, historia. Na początku XVIII w. z Nowego Świata do Rygi powrócił symbol dzisiejszej Łotwy, szwedzki podróżnik Gustaw Kartofelsson. Przywiózł on wtedy warzywo niezwykle, fenomenalne, zjawiskowe. Przywiózł ze sobą jednego ziemniaka. Do dzisiaj, pomimo iż był szwedzkim okupantem, na Łotwie jest wspominany jako jeden z najważniejszych bohaterów narodowych. Niestety, w 1721 r. Inflanty – bo tak się wtedy zwał ten nadbałtycki region – dostały się pod panowanie carskiej Rosji i ziemniak przez długi czas był rarytatem w jadłospisie przeciętnego Łotysza. Rzadko który chłop mógł nacieszyć swe utrudzone oczy widokiem więcej niż jednego owocu ziemi – *kartupeļi*, jakby to powiedzieli mieszkańcy tamtejszych ziem. Ba! Nawet nie istnieje w języku łotewskim liczba mnoga tego słowa. *Kartupeļi* stał się zarzewiem myśli niepodległościowej w sercach ludzi tej zacnej krainy i wkrótce po zawirowaniach z udziałem Polaków, bolszewików i ziemniaka w 1922 r. proklamowano republikę. Wtedy Łotysze mogli już do woli najadać się bulwami i danie, które Wam proponuję, uzyskało formę, jaką każdy *Latvietis* zna i stara się przyrzędzić. Niestety, po drugiej wojnie światowej przepis ten na długie lata musiał być zapomniany z powodu sowieckiej okupacji. Jednakże szwedzcy potomkowie Kartofelssona ocalili ten rarytas. Moi mili państwo, już nie przedłużając tego historycznego wstępu, przedstawiam Wam:



Malw Dziechciarow

Kartupeļi ar Kartupeļiem

Składniki:

- Ziemniak
- Jeszcze jeden ziemniak
- Jeszcze jeden ziemniak
- Piasek do smaku

Przygotowanie:

Do obierania ziemniaka nie użyjemy niczego – nie marnujmy ani trochę ziemniaka. Ziemniaka dokładnie myjemy i gotujemy przez około godzinę. Przypominamy sobie wtedy o losie, jaki spotkał wcześniej naszych braci Łotyszów ze strony politbiura, płaczemy do wody i w ten sposób solimy ziemniaka. Jeszcze jednego ziemniaka mielimy na drobną papkę, po czym odciskamy sok z ziemniaka do jakiegoś naczynia, zostawiamy sok, aby się odstał i zbieramy z dna skrobię, którą dodajemy do zmielonego ziemniaka. Formujemy placki i obtaczamy w drobnym piasku, uprzednio przesianym przez drobne sito, po czym kładziemy na rozgrzanych kamieniach i smażymy do złotego koloru. W wodzie pozostałej po odciskaniu ziemniaka na placki gotujemy jeszcze jednego ziemniaka posiekanego w nitki, aż będzie *al dente*.

Danie gotowe!

Gotowany ziemniak obok placka ziemniaczanego, to wszystko przystrojone makaronem z ziemniaka. Prezentuje się pięknie jak marzenie, albowiem jest to tylko marzenie. Niestety, to tylko halucynacja, nikt nie widział w życiu drugiego ziemniaka. Jest tylko niedożywienie i śmierć. Takie jest życie.

Hex Zero Rouge – Maciek

BIEDA KUCHNIA

Kluski z serem

100 g twarogu półtłustego
100 g makaronu świderki
100 g kielbasy/boczku
Sól

Makaron gotujemy w osolonej wodzie *al dente*.
Boczek/kielbasę podsmażamy. Ser rozgniatamy na talerzu,
dodajemy ugotowany makaron oraz skwarki z boczku.
I gotowe!

1 porcja = 5,50 zł



Wodzionka

2 kromki czerstwego chleba
łyżka smalcu (ze skwarkami lub bez)
Rozgnieciony lub posiekany ząbek czosnku
Sól
Pieprz
Przyprawa do zup

Wszystkie składniki nałożyć na talerz, zalać wrzątkiem.
Doprawić solą, pieprzem i przyprawą do smaku.

1 porcja = 0,50 zł

Zupa pomidorowa z makaronem

1l wody
1 koncentrat pomidorowy lub passata
1 kostka rosółowa
100 g makaronu
ząbek czosnku
Sól
Pieprz

Do wody dodajemy kostkę rosółową (lub warzywa jak kogoś stać) i zagotowujemy. Dorzucamy posiekany ząbek czosnku i koncentrat pomidorowy, dodajemy sól i pieprz do smaku. Gotujemy kilka minut. Makaron gotujemy w osolonej wodzie *al dente*.

Jak kogoś stać, to może dodać świeżych pomidorów, bazylię, oregano lub nawet żółty ser. Ale nas nie stać...

Smacznego!

1 porcja = 4,13 zł



Kasza z okrasą

100 g kaszy gryczanej
100 g kiełbasy śląskiej
10 g oleju rzepakowego

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie. Kiełbasę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju. Kaszę odcedzamy i mieszamy ze skwarkami. Gotowe!

1 porcja = 3,86 zł

Zupa „nic”

600 ml mleka
3 jajka
5 łyżek cukru
1/2 laski wanilii

Jajka porządnie sparz wrzątkiem. Białka oddziel od żółtek. Do białek dodaj 2 łyżki cukru i ubij całość na sztywną masę. Do żółtek dodaj 2 łyżki cukru i ucieraj do momentu, aż cukier się rozpuści.

Do garnka wlej mleko, dodaj 1 łyżkę cukru oraz naciętą laskę wanilii. Mleko gotuj na wolnym ogniu, nie dopuszczając do jego zagotowania. Gdy mleko będzie już ciepłe za pomocą łyżki nakładaj partiami pianę z białek. Gotuj z każdej strony po 1 minucie. Zbierz pianki łyżką cedzakową i ułóż na talerzu.

Mleka odstaw z gazu, wyjmij wanilie. Cały czas mieszając widelcem wlewaj powoli żółtka z cukrem. Gdy dodasz wszystkie żółtka. Ponownie postaw mleko na gazie. Cały czas mieszając gotuj około 2 min uważając by żółtko się nie ścięło.

Na talerz wlej zupę i ułóż pianki z białek.

Opcjonalnie: polej pianki i zupę syropem owocowym lub karmelem.

Autorzy: Elizabeth Landeberg, Patryk Okoń, Agata Iwanow

BIEDA

Tydzień przed wypłatą
Chleb z samą sałatą
Nadgryziona cebula
Ostatni ziemniak
Litrowe piwo z plastikowej butelki
Życie na studiach
Ostatnia paczka fajek
Dziś na obiad tylko zupa.
O, listonosz niesie rachunki...
Kasza z okrasą
Nie mamy pieniędzy, żeby kupić Ci nowe buty.
To, że inni mają, to nie znaczy, że Ty masz mieć.
Ucz się, bo będziesz biedny jak ojciec.
Złamana ręka/noga
Kup mi pan zupę
Mogę być grosik winna? Nie.
Pyszny ten czerstwy chleb
Nie mamy pieniędzy na podręczniki
Po szkole wracaj od razu, bo trzeba w polu robić.
Suchy ryż
Ile ten makaron? 2,99? To nie, to poproszę ten za 1,79.
Naucz się pić gorzką herbatę
Nie stać mnie na czekoladę
Dziś tylko życzenia, a prezent urodzinowy będzie w późniejszym terminie
(w sekrecie powiem, że nigdy nie dostałam tych zaległych prezentów).
Wy jedzcie, ja jadłam wczoraj, nie potrzebuję jeść tyle, co Wy.
Komornik był.
Stan konta: 0,13 zł
Przepraszam, może mi pani kupić butkę?
Mieszkam w kartonie

Elizabeth Landeberg
Hex Zero Rouge – Maciek

HOROSKOP MASOŃSKI

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 12.09–19.09

Baran (21.03–20.04)

Twój znak przebywa obecnie w konstelacji dolara. W najbliższym tygodniu możesz spodziewać się przelewu przychodzącego na niezłą kwotę.

Byk (21.04–21.05)

Czekasz na przyptyw grubych pieniędzy? W tym tygodniu nie jest Ci to niestety pisane. W kolejnym też nie. I w kolejnym raczej też nie.

Bliźnięta (22.05–22.06)

To czas, kiedy możesz sobie pofolgować. Nie bój się ekstrawagancji – w pakiecie z ketchupem możesz kupić też sos barbecue lub tatarski.

Rak (23.06–22.07)

Najbliższy tydzień będzie przyjazny dla Twoich finansów. To dobry czas na wydatek, który od dawna planował*ś. Może książka Dawida Myśliwca?

Lew (23.07–23.08)

Przyhamuj z wydawaniem pieniędzy. Nawet Twoja karta Skarbonka z Auchan ma saldo na minusie, chociaż wydawałoby się to niemożliwe.

Panna (24.08–23.09)

Uważaj na nieplanowane wydatki. Jeśli wydasz pieniądze teraz, to do końca miesiąca będziesz jadł tylko chleb tostowy posmarowany nożem.

Waga (24.09–23.10)

Twoje finanse nie są w dobrym stanie i może być naprawdę trudno tę sytuację naprawić. Jedyne co Ci pozostało, to wykorzystywać źle działające żappsy.

Skorpion (24.10–22.11)

Zastanów się, na co wydajesz pieniądze. Czy na pewno jesteś przekonany*, że SodaStream jest Ci bardziej potrzebny niż bilet miesięczny?

Strzelec (23.11–21.12)

To czas na szalone zakupy! Jeśli tylko dobrze się rozejrzysz, uda Ci się ogarnąć przynajmniej kilku kuponów rabatowych! Legalnie i z czystym sumieniem!

Koziorożec (22.12–20.01)

Nie wydawaj pieniędzy na głupoty. Zaczynaj regularnie oszczędzać już od dzisiaj, a efekty za 6 miesięcy Cię zaskoczą.

Wodnik (21.01–18.02)

Twój stan konta to jakiś żart. Jedyne, co można z tym zrobić, to zakrzyknąć: „Jezu, Ty się tym zajmij!”.

Ryby (19.02–20.03)

Jeśli naprawdę potrzebujesz kasy, poproś bliskich o pożyczkę. Pamiętaj jednak, że pożyczanie pieniędzy jest łatwe jak założenie karty Mój Lewiatan, a oddanie długu, równie zajmujące, co zbieranie punktów na tej karcie.

SUBIEKTYWNY TYGODNIOWY

RANKING MEMÓW

BY AGATA IWANOW

Dawid Myśliwiec: poprawia błąd
w LS
Ryżi w goglach:



Autor: Aleksandra Matusiak

Grupa IMPO po przeglądzie
memów #memyls10



Autor: Patryk Okoń

TEN UŚMIECH
MÓWI WIĘCEJ NIŻ
TYSIĄC SŁÓW

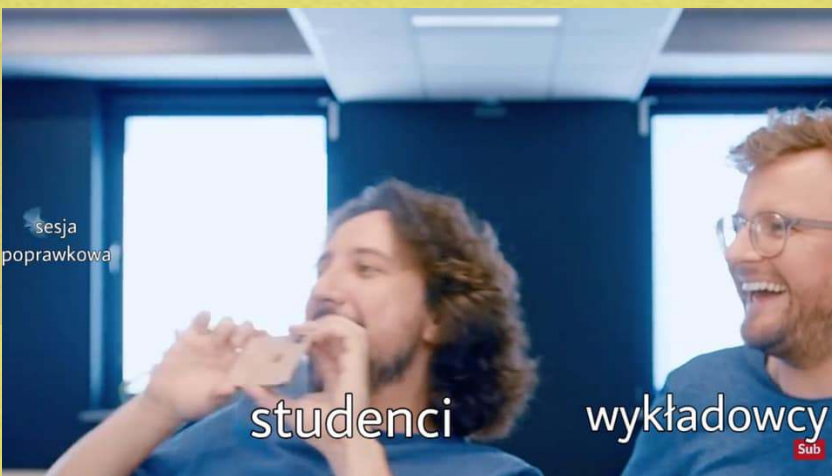


Autor: Aida Sylwia Mierzejewska

Ktoś: jak Ci idzie pisanie pracy
dyplomowej?
ja:



Autor: Maciek Gądek



Autor: Oliwia Rojek



Autor: Mateusz Pioszyk



Autor: Patryk Okoń

>Karol: *narzeką na ilość memów na swój temat*
>memiarze na grupce:



Autor: Piotr Melniczenko

SKRÓTY ODCINKÓW

#1546–1550

PONIEDZIAŁEK

LS #1546

Znowu TVP? CO SIĘ NA WORONICZA ODWALA?

Włodek został poproszony przez Ninę, córę swą, o deskorolkę. Życzenie to spełnił niczym polski Tony Hawk. Okazuje się, że Kazik po tramalu potrafi zrobić kick flipa z tail bone brejkiem. Rzadko który „panelarz” (rozumiecie? bo deska, Show do you do, fellow kids?) decyduje się na taki trick. Byliście kiedyś na planie filmowym? Ja też nie, ale strzeżcie się zdenerwowanych reżyserów i, na litość boską, miejcie ze sobą klapsa, w razie gdyby trzeba było wyhaftować jakąś zajebistą, neurotyczną scenę. Obyście Wy później nie haftowali. Została ogłoszona reasumpcja memów LS. Będzie to już 10. edycja. Porzucicie nadzieję Wy, którzy macie nadzieję na swojego mema, bo jest nowy koks na dzielni. Mary Pyszniowska ma program do montażu i posiada znajomość złych piosenek disco polo. KRĘ-CO-NEEEEEEE k***aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!!! 11!!! Karol, zasłużenie czy nie, jest bohaterem memów na Impo. Pokażcie trochę miłości także dla małego Dave'a Grohla. Magnetyzer Jan Matejko potrafił podnieść 20 kg i był dwa razy w telewizji. Nie dziwię się w takim razie, dlaczego Mariusz Pudzianowski był częściej. Jakie ciężary trzeba dźwigać, żeby się dostać do telewizji? Im więcej, tym lepiej. Wyjaśniamy Karola, odcinek #1546. Mail przyszedł i okazało się, że ten drugi się mylił. Szok. Włodek cytuje mój komentarz, w którym pisałem, że miałem nadzieję, że jeszcze się zreflektują co do duńskości Koenigsegga. Czy ja właśnie zacytowałem siebie zacytowanego w LS-ie? Spider-Man spotykający Spider-Mana moment. Dawid Myśliwiec vs Karol Paciorek *ultimate fight*. Jednego oryginalnym stylem walki jest koszykówka, a drugiego ubranie pingli i proszenie, żeby go nie bił. Liczę na to, że dostanie piłkę do kosza i sobie ten głupi ryj rozwali. Jeżdżenie po pijaku nie zawsze jest takie czarno-białe. Skala leci tak: jeden Pawełek, cała bombonierka baryłek, jazda na kacu, trzy piwa, Beata K., po zatrzymaniu nie wysiadasz, tylko wypadasz z samochodu, rekord Polski.

WTOREK

LS #1547

Znowu powiedzieliśmy coś nie tak. O co poszło?

Dawid Myśliwiec po raz kolejny wbija nóż pod żebra Lekko Stronniczym, po czym przekręca, wyjmując i śmieje się w twarz. Chodzi o Warana z jakimś meblem (żart jest własnością pana Ryby). Karol sobie przypomniał, że Dawid jest wyższy i podskórnie czuje, że dostałby oklep. \$Friendship ended with Dawid Myśliwiec, now Włodek Markowicz is his best friend\$. Włodek kradł od Jacka Harriesa pomysły na swój контент. „Good artists borrow, great artists steal” – jakiś koleś. Teraz Jack Harries robi wywiady z Davidem Attenboroughem, które mają po 100 tys. wyświetleń. Drama z Violą i frogshoposting. Złotook nie wiadomo skąd. I cóż, że ze Szwecji. Ale co z tą dramą? No jest spina na linii Żabka i dziewczyna, której ukradli sposób komunikacji, po czym wystosowali nie-przeprosiny. Włodek i SodaStream ciąg dalszy. On sobie w końcu to kupi. Czy Pepsi jest zdrowa? Czy jest lepsza niż narkotyki? Takie rozterki już do końca odcinka będą targały chłopakami. Dzieci, nie kupujcie narkotyków: zostańcie gwiazdami rocka, a dostaniecie je za darmo.

ŚRODA

LS #1548

Co oznacza zwrot: „Jezu, Ty się tym zajmij”

Co umie Karol Paciorek zrobić z balona? Chuja umie. Ograniczenie maczka w Holandii nie podoba się lewakom (totalnie mógłbym pisać paski dla Samiego P.). Włodek radzi, jak schudnąć. Mniej jeść i głównie sianko. Chiny ograniczą granie dzieciom do 3 godzin w tygodniu, a menedżer LS-a dostanie limit 1,5 h dziennie na LoL-a. Komunis! Miłość kwitnie z maila. Piszący na zapytajlekkostronniczych@gmail.com pyta Włodka, gdzie iść w Ropczycach na randkę. Włodek, oprócz miejsc z pizzą, poleca też krzyż z rur. Artysta, który zajął się tą kompozycją, to jakiś mistrz kiczu. Andy Warhol się kryje. Ja już nie mogę oglądać LS-a, Jezu, ty się tym zajmij. Jakby to było, gdyby istniał taki Jezus i zajmował się ZUS-em? Taką religię to ja bym chciał. Na deser Ola serwuje nam *wholesome* kompilację ze swojego pierwszego zmontowanego odcinka.

CZWARTEK

LS #1549

Nasz widz znalazł sposób na darmowe piwo z Żabki

Jezu, weź za mnie napisz ten skrót, pliska! No zajmij się tym, Jezu. Włodeczek się zmęczył, ja się zmęczyłam, Karol, o dziwo, jeszcze się nie zmęczył, ale to kwestia minut, jak zaczniesz narzekać. Hotel Paradise się zaczął. Bła, bła, bła. Włodeczku, już jedziemy Cię zabić. Albo nie... Jezu, ty się tym zajmij. ONZ przygotowało raport z tego, o czym każdy wie bez ich raportu. Chodzi o to, że... a, właśnie, zapomniałam przelać Michałowi hajsiku za naszego rodzinnego Spotifaja. Dzięki za przypomnienie! Muzyka powinna być jak filmy, a filmy – jak muzyka. \$Sing\$ jest takie se. Typek w mailu się chwali, że opie*dolił Żabkę na 371 zł. Niefajne.

PIĄTEK

LS #1550

Reasumpcja MEMÓW

Moi drodzy, dzisiaj ostatni przegląd memów. A może nie ostatni. W sumie nie wiadomo. Może tak, może nie. Jezus na pewno wie. Jezu, zajmij się wyjaśnieniem tej zagadki.

Autorzy: Elizabeth Landeberg, Dziennikarz Śledczy, Hex Zero Rouge

BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ:

1. Zwierzęcy magnetyzm
2. FAME MMA: Dawid Myśliwiec vs Karol Paciorek. Oceniamy szanse zawodników
3. „Każdy każdemu kradnie”, czyli Magazyn Bezbek się spowiada
4. Masz problem z sytuacją kryzysową? Napisz oświadczenie z Magazynem Bezbek!
5. Żabka ma kłopoty – co na to Pepe The Frog?
6. Oryginalny content LS-a? SPRAWDZAMY!
7. Pięć zalet coli (nie tylko konsumpcyjnych)
8. Co oznacza zwrot „Ula, ty się tym zajmij”?
9. Co by zrobił Jezus?
10. Przegląd dewocjonalnego szajsu
11. Lekko Stronniczy Tinder (historie z życia wzięte)
12. Rady wujka Włodka: mało zarabiasz? Zarabiaj więcej. Proste!
13. Dlaczego jak Maria coś robi, to ma to zawsze podteksty seksualne?
14. Ostatni przegląd memów. Poczujemy tych, których prace nie dostały się do programu
15. Wnosimy o reasumpcję przeglądu memów! #LSisoverloczki

ZNAJDŹ NAS:

Magazyn Bezbek sp. niejawna
ul. Bezbecji 25/10 lok. 1

38-870 Wieliczka, koło Krakowa

Tel: 0 000 000 000

E-Mail: magazynbezbek@gmail.com

FB: Magazyn Bezbek

Instagram: [@magazyn_bezbek](https://www.instagram.com/magazyn_bezbek)

WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL

ZAŁOŻYCIELKA: Urszula Skorodziłto

KOREKTA: Sebastian Czapliński, Angelika Konieczna, Lena Śniadała, Elizabeth Landeberg, Mateusz Kotas

SKŁAD I EDYCJA TEKSTU: Urszula Skorodziłto

GRAFIKA: Malv Dziechciarow, Zuzanna Górska, Agata Iwanow

AUTORZY: Elizabeth Landeberg, Maciek, Gosia Mierzejewska, Agata Iwanow, Sebastian Czapliński

OKŁADKA: Agata Iwanow, Hex Zero Rouge

Bida.
:(