

05-11 KWIETNIA 2021 | NUMER 54

BEZBIEK

bezcenna dawka dynamitu



W TYM NUMERZE:

I NA CO CI TA DIETA? – WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O

SKUTECZNYM ODŻYWIANIU 5

ROZRYWKA 9

JAK ZACZAĆ GRAĆ NA GITARZE? 10

JAK DBAĆ O SWOJE DANE? 12

KĄCIK ASYSTENTA GOOGLE 14

PKP, SKM, TLK, EIC, A MOŻE JEDNAK BZBK? 15

BEZBEKOWY KĄCIK FILMOWY 17

IRENEUSZ Z KÓŁKA SZWACZEK [CRIME STORY]

CZĘŚĆ 4. „ZBRODNIA SZYDEŁKOWANA” 18

RANKING MEMÓW 20

BEZBEKOWY HOROSKOP 22

SKRÓTY ODCINKÓW 24

BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ 27

DO BEZBEKOWICZÓW

Urszula Skorodziłło

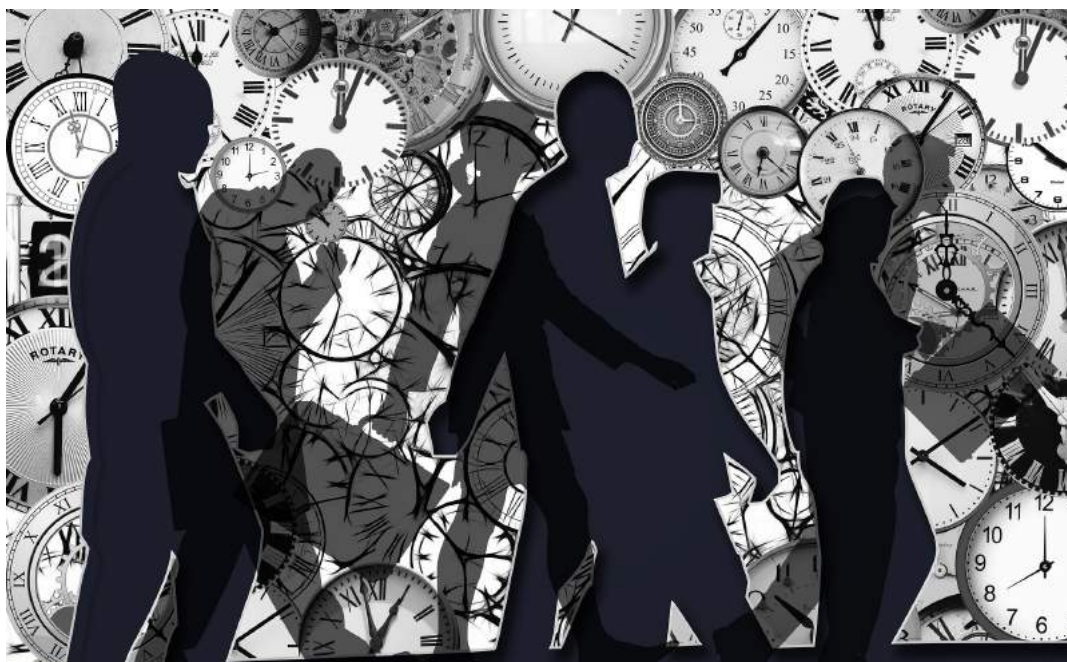
DRODZY CZYTELNICY,

święta, święta i po świętach. Co robić, jak trzeba wracać do życia, do codziennego rytmu pełnego różnego rodzaju rzeczy do zrobienia. Ważnych i mniej ważnych. Zawsze jednak Twoich. Wpadasz w rytm zajęć: pobudka, praca/szkoła, chillowanie do wieczora, szykowanie się do spania i tak w kółko. Aż coś ją przerwie.

Mam tendencję do popadania w rutynę, znajdowania czegoś do jej przzerwiania, a później włączania nowej rzeczy do nowej wersji dnia. Możecie nazwać mnie w tym specjalistką. Najgorsze nie jest to, że ta rutyna istnieje, załatwia wiele spraw, o których nie muszę myśleć. Czasem mam wrażenie, że moje dni są podobne do siebie i zlewają się ze sobą. Choć w tym czasie zrobiłam tak wiele, to wydaje się to niczym w porównaniu z przepychem powtarzalnych dni. Naprawdę nie zdajemy sobie sprawy, ile w naszym życiu jest nawyków zajmujących nam czas. Koniec końców jednak nie uwolnisz się od jakiegokolwiek monotonii. Nie znaczy to jednak, że trzeba tylko wegetować na tym świecie. W tych nielicznych godzinach uwolnieni od schematu możemy coś zrobić. Czasem to jednak ta rutyna przyniesie zadziwiające skutki. Szczególnie w pracy, która wymaga pracy długofalowej.

A skoro o pracy jest już mowa, to poczytajcie, co tym razem wypracowali redaktorzy Bezbeka. Większość pracuje w nim od samego początku, niektórzy właśnie dołączyli. Wszyscy z nich postanowili wyrwać się z rutyny i przekazać to, co mają do powiedzenia czy pokazania. A mają wiele ciekawych rzeczy.

Sami zobaczą,
Ula



UWAGA!

**MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW.
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ***

*Magazyn Bezbek nie ponosi odpowiedzialności za szkody zdrowotne czytelników.

I NA CO CI TA DIETA?

– WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O SKUTECZNYM ODŻYWIANIU

Święta za nami, lato przed nami. A z latem dużo krótkich rzeczy, m.in. ubrania. No, ale skoro już pojedzone serniczki i żurki-srurki, to można się wziąć za przygotowania na najcieplejsze miesiące w roku. Nie spodziewaj się tu diety cud, a jedynie zmiany podejścia do pewnych kwestii. Polecam artykuł wszystkim, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie, bez względu na to, jaką mają sylwetkę.

Kiedy wspominam o diecie, w 95% przypadków słyszę:

- słowa, że ktoś nie może, bo „taka jest jego uroda”;
- krytykę, że co ja robię i na pewno skończy się to źle;
- „dobre rady”.

Nikt, nigdy nie założył, że osoba, która nie mówi o sobie „dietetyk”, „trener personalny”, „sportowiec”, „lekarz” czy nie określa się jakimkolwiek innym zawodem kojarzącym się z wiedzą na temat żywienia, może cokolwiek wiedzieć na ten temat. Spędziłam mnóstwo czasu na zgłębianiu tematu tak, aby dostosować go do siebie i jak najlepiej go zrozumieć. Żadna dieta cud czy złota rada nigdy nie będzie dobra dla nas w 100%, a może być nawet szkodliwa. Są bowiem pewne kwestie, które trzeba zrozumieć.

Dieta

Samo słowo „dieta” nie oznacza rygorystycznego katowania się i rezygnowania z czegoś, lecz „tryb żywienia”. Wzwanie stądyczy to też dieta, tylko raczej nie najlepsza. Dietą powinno dla nas być coś, co sprawia nam zarówno przyjemność, jak i daje poczucie, że wytrwamy w tym bardzo długi czas. To nie jest coś na dwa miesiące z założeniem, że potem wrócimy do „normalności” i pójdziemy na pizzkę i piwko. Planując dietę, najlepiej abyśmy zakładali, że będziemy dany tryb żywienia, z pewnymi modyfikacjami, utrzymywać przez lata. Nie jest możliwym utrzymać przez taki czas dietę mocno rygorystyczną, np. zakładającą zbyt niską podaż kaloryczną lub eliminującą dużą ilość „złych” produktów.

Kalorie i PPM

Kalorie i ich liczenie to temat wielu mitów i opowieści, jaki to diabelski wymysł. Owszem, jeżeli ktoś bez przygotowania, z dnia na dzień postanawia, że od jutra się

odchudza i liczy kalorie, to nie jest to dobry pomysł. Każdy człowiek jest inny i ma inne zapotrzebowanie kaloryczne i inny stan zdrowia, więc dieta spisana od koleżanki jest bardzo złym pomysłem.

W takim razie, co to są te kalorie? Kaloria (przyjmijmy na potrzeby tego artykułu taką uproszczoną nazwę dla oznaczenia kcal) to jednostka energii. Dany człowiek potrzebuje dziennie określonej ilości energii (PPM lub BMR – podstawowa przemiana materii), aby jego funkcje życiowe w organizmie były podtrzymywane. Każda nadwyżka kalorii jest wykorzystywana do podejmowania aktywności (choćby poruszania się) lub, jeżeli nadwyżka jest bardzo duża, odkładana w postaci tkanki tłuszczowej. Przyjęcie zbyt małej ilości kalorii może skutkować pobieraniem nadwyżki z tkanki tłuszczowej lub deficytami energii potrzebnej do podtrzymywania funkcji życiowych – innymi słowy prowadzi do osłabienia, braku energii do poruszania się, zaburzeń hormonalnych i obniżenia odporności czy powstawania chorób. Organizm, który ma za małą podaż kaloryczną przez zbyt długi czas, przestaje funkcjonować prawidłowo, a jego uregulowanie jest bardzo trudne, a czasami, w skrajnych przypadkach, niemożliwe. Długie narażenie organizmu na brak dostarczania energii może powodować poważne powikłania, choroby, a nawet śmierć.

Istnieje prosty przelicznik, gdzie każdy z nas może obliczyć swoje aktualne zapotrzebowanie kaloryczne wg wzoru:

Kobiety: $22 * \text{aktualna waga} * \text{czynnik aktywności ruchowej} = \text{PPM}$
Mężczyźni: $24 * \text{aktualna waga} * \text{czynnik aktywności ruchowej} = \text{PPM}$

gdzie:

22/24 to współczynnik stały, odpowiedni dla danej płci;

czynnik aktywności ruchowej określa średnią ilość ruchu, którą wykonujemy w ciągu jednego dnia:

1,2	brak aktywności ruchowej, siedzący lub leżący tryb życia;
1,3	bardzo niska aktywność ruchowa w ciągu dnia, spacer tylko od samochodu do miejsca zamieszkania/pracy, proste czynności ruchowe wynikające z rytmu dnia, siedzący tryb życia;
1,4	umiarkowana aktywność ruchowa, codzienne czynności związane z rytmem dnia, średnia ilość sportu, spacerów, aktywne spędzanie czasu, utrzymywanie równowagi między aktywnym a siedzącym trybem życia;
1,5	średnia ilość aktywności ruchowej, regularne uprawianie sportu, aktywne spędzanie czasu, balansowanie siedzącego trybu życia aktywnością ruchową;
1,6	duża aktywność ruchowa, praca fizyczna, czynne i regularne uprawianie sportu, bardzo aktywne spędzanie czasu;
1,7	bardzo duża ilość aktywności ruchowej, energiczność, ciężka praca fizyczna, wyczynowe uprawianie sportu, bardzo dużo ruchu na co dzień;

Dla przykładu:

mężczyzna ważący 80 kg, który pracuje w biurze, lecz regularnie uprawia sport i wykonuje dużo aktywności ruchowej poza sportem, powinien wyliczyć swoją PPM następująco: $24 \cdot 80 \cdot 1,5 = 2880$ kcal.

Ważne, abyśmy liczyli PPM dla swojej obecnej wagi, a w miarę konieczności przeliczali ją na nowo i dostosowywali do siebie na bieżąco.

Ok, wiem już, ile kcal powinienem jeść, co teraz?

Teraz czas sprawdzić, jak to ma się do rzeczywistości. Podstawową rzeczą, jaka powinna Ci towarzyszyć od tej chwili jest waga kuchenna i telefon z aplikacją do liczenia kalorii. Ze swojej strony mogę polecić aplikację Fitatu, w której wprowadzone są wartości odżywcze tysięcy produktów i wystarczy tylko podać wagę poszczególnych składników, a ona sama wyliczy, ile kalorii ma Twój posiłek. Zazwyczaj pierwsze pomiary są zaskakujące, szczególnie w przypadkach, kiedy ktoś przekonany, że mało je, odkrywa, że ilość kalorii znacznie przekracza jego dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Przyjmuje się, że na jeden kilogram masy ciała przypada ok. 7000 kcal. Każda kaloria ponad PPM kumuluje się do tej puli i odwrotnie – w zamian za każdą niedostarczoną kalorię pobierane są zapasy z tkanki tłuszczowej lub mięśni.

BMI, wzrost, waga i centymetry

Oprócz wagi kuchennej żadna inna na co dzień Ci się nie przyda. Ciało ludzkie jest na tyle skomplikowaną fizycznie i psychicznie machiną, że ten przedmiot może nam jedynie utrudnić dojście do naszego celu. Dzieje się tak

dlatego, że nasze ciało w ciągu dnia (czy nocy) może zatrzymać więcej lub mniej wody (retencja wody), co na wadze może dać nam złudne wrażenie, że dieta nie działa. Po zrobieniu jednego, aczkolwiek nie niezbędnego pomiaru na wadze, wyjmij z niej baterie i odstaw gdzieś, gdzie nie będzie Cię kusić. Ważenie przyda Ci się do określenia swojego BMI w przypadku, kiedy chcesz wiedzieć, w jakim stanie może być Twoje zdrowie. Kalkulatory BMI znajdziesz w Internecie, a wynik ich obliczeń powie Ci, jak bardzo musisz zadbać o swoje ciało. Drugim przypadkiem, kiedy powinieneś skorzystać z wagi jest moment, w którym na nowo przeliczysz swoje zapotrzebowanie kaloryczne, czyli po około 4 tygodniach stosowania diety. Zrezygnuj także z oglądania zdjęć wysportowanych ciał w mediach społecznościowych. Pamiętaj, że nie jest miarodajne porównywanie się nawet z osobami o podobnej budowie czy wroście, bo wasze oczekiwania, predyspozycje i efekty mogą być zupełnie różne. W tym momencie zdobywasz dwóch przyjaciół: lustro i centymetr. Zrób pierwszy pomiar ciała centymetrem: po instrukcje również odsyłam do przepastnych zasobów sieci, zapisz wyniki w łatwo dostępnym miejscu (w aplikacji Fitatu jest także miejsce na ich wpisanie), a także zrób zdjęcia sylwetki i dokładnie obejrzyj się w lustrze. Zdjęcia i zapiski pomiarów są najważniejszym elementem Twojej przemiany.

Masa, redukcja i rekompozycja

Teraz najważniejsze jest określenie swojego celu, czyli do jakiego efektu dążysz przy zmianie swojej sylwetki. Możliwości są trzy, a nawet cztery.

Masa, czyli przybranie tkanki tłuszczowej. To najczęściej osiągnąć efekt przez ludzi, którzy nie dbają o to jak jedzą, a przez niektórych wręcz pożądany. W wielu przypadkach dieta może pomóc na przybraniu na wadze po chorobie czy dla zdrowia. Tutaj też jest kilka opcji, w jaki sposób to zrobić. Jeżeli zależy nam na niekontrolowanym tyciu to polecam spożywać duże ilości pizzy, browara i batoników. Natomiast w przypadku, kiedy chcemy zrobić to z głową, posiłki muszą być tak samo starannie przygotowane jak na redukcji, z różnicą w ich ilości i właściwości energetycznej. Jak już się pewnie domyślasz, na masie musisz zjeść więcej kalorii niż wynosi Twoja PPM. Do wyliczonej puli kalorii PPM dodaj 300 kcal i zobacz, co się będzie działo. Jeżeli w ciągu tygodnia nie zauważysz zmian w sylwetce (w tym przypadku częstsze używanie wagi łazienkowej jest dobrą opcją), to dodaj kolejne 200 kcal.

Redukcja, czyli spalanie tkanki tłuszczowej. Wiele osób myślących o diecie robi to właśnie w celu redukcji, która – w przeciwieństwie do masy – jest procesem dłuższym i trudniejszym do realizacji. Ale nie niemożliwym. W tym przypadku od PPM odejmujemy 300 kcal i obserwujemy się przez tydzień, jeżeli nie będzie się nic złego działo z naszym organizmem, możemy odjąć kolejne 200 kcal. Taka ilość jest optymalna do bezpiecznego osiągnięcia zmniejszenia masy ciała. W przypadku dużej nadwagi czy otyłości możemy zmniejszyć ilość przyjmowanych kalorii nawet o kolejne 300 kcal. Jednak tutaj zaczynają się schody – jeżeli znajdziecie osobę, która wam mówi, że jedzenie poniżej 1300 kcal (w przypadku kobiety) lub 1700 kcal (w przypadku mężczyzny) jest bezpieczne, to uciekajcie. Nie ufajcie przypadkowo znajdującym w sieci dietom i doradcom, którzy namawiają na diety poniżej tego poziomu lub długotrwałe diety sokowe czy monoskładnikowe (np. dieta kapuściana). Jeżeli dieta jest dobrze prowadzona, to zauważysz w lustrze pierwsze jej efekty już po około dwóch tygodniach. Istotną kwestią podczas redukcji jest, aby dać ciału odpocząć i po czterech tygodniach deficytu kalorycznego zrobić tydzień przerwy, i jeść dokładnie tyle, ile wynosi nasze PPM. Po tym czasie należy przeliczyć PPM na nowo i dostosować do niego ilość spożywanych kalorii.

Rekompozycja to zamiana tkanki tłuszczowej na masę mięśniową. Jest to najczęściej efekt połączenia diety i ćwiczeń, występujący w znacznie większej intensywności na początku procesu odchudzania. Tu też sprawa nie jest prosta, gdyż to nie jest zamiana 1:1, lecz efekt, gdzie podczas spalania tkanki tłuszczowej równocześnie budowane są mięśnie. Objętość 1kg tłuszczu jest dużo większa niż 1kg mięśni, dlatego wizualne zmiany są dużo bardziej zauważalne niż wagowe. Jest to jeden z kluczowych argumentów przeciwko stosowaniu wagi podczas odchudzania, gdyż może wprowadzić w błędne przekonanie, że dieta nie działa, a nasze wysiłki są bezsensowne, co nierzadko

prowadzi do przerywania procesu redukcji i frustracji z powodu przekonania o braku efektów. Kluczowe tutaj jest dodanie odpowiednich ćwiczeń i właściwe wykonywanie ich. Wbrew powszechnemu przekonaniu, ćwiczenia cardio nie są najlepszym wyjściem, lecz na pewno pomocnym ze względu na znaczącą poprawę kondycji, jaką dzięki nim uzyskujemy. Najlepiej przy rekompozycji włączyć tak zwane FBW, czyli *full body workout*. Są to treningi bazujące na ćwiczeniach siłowych, aktywujące wszystkie mięśnie w ciele, co pozwala na ich kompleksowe rozbudowywanie. Przy początkach z treningami kluczowym elementem jest skorzystanie z porad trenera personalnego, aby poznać poprawną technikę wykonywania ćwiczeń, co pozwoli nam efektywnie wykorzystywać ich potencjał i nie nabawić się kontuzji, która może spowodować nasze wykluczenie z walki o sprawniejsze ciało.

Rzeźba jest to rozbudowywanie masy mięśniowej przy niskiej zawartości tkanki tłuszczowej. Jeżeli już nie ma nadmiaru tłuszczu do spalania, można spokojnie rozbudowywać mięśnie. Ale spokojnie, nie oznacza to, że zaraz wyjdziemy z siłowni, wyglądając jak Arnold Schwarzenegger, na to trzeba długo i ciężko pracować. Po prostu nasza sylwetka przybierze bardziej atletyczne kształty, skóra będzie bardziej napięta, a nasz ukryty dotąd kaloryfer uwidoczni się. To też sposób na nabycie dużo większej siły oraz sprawności. Jedyną drogą ku temu są dobrze opracowane i prowadzone treningi siłowe oraz odpowiednia podaż kaloryczna, aby przypadkiem nie spalać mięśni, zamiast je budować.

Ostatnią, najważniejszą opcją jest po prostu utrzymanie masy ciała i zdrowia w takiej formie, jaką mamy lub wypracowaliśmy. Na to chciałabym szczególnie zwrócić uwagę w kontekście tego, o czym jest ten tekst. Dieta, utrzymywana długotrwałe, na poziomie naszej PPM, odpowiednio zbilansowana w makro- i mikroskładnikach.

Co jeść?

Wszystko, na co masz ochotę, lecz w odpowiedniej ilości. Ważne, aby przyjąć sobie odpowiednie założenie, gdzie 70% Twojej puli kalorycznej będzie dostarczane z pełnowartościowych produktów, a pozostałe 30% uzupełnisz rzeczami, które lubisz. Ale to nie znaczy, że w tych 70% masz jeść rzeczy, które nie są smaczne lub których nie lubisz. Nie lubisz awokado? To go nie jedz. Zrób sobie pyszne zapiekane ciasto czy jajecznik na śniadanie, na obiad zjedz schaboszczaka z ziemniaczkami, a na kolację miskę popcornu. Najważniejsze, abyś większość z tych rzeczy przygotował* sam*, uwzględniając wagę i kalorykę poszczególnych składników oraz ich jakość. Pozwól sobie na wszystko, a nie będziesz odczuwał uciążliwości diety, a jedynie jej dobre efekty. Batoniki, cukierki, piwko, pizza? Wszystko dozwolone, jeżeli będziesz pamiętać, że nie musisz zjeść całej paczki chipsów na raz, a dłużej będziesz cieszył się ich smakiem i szybciej lepszą sylwetką i zdrowiem.

Podejście do diety i systemu żywienia

Prowadząc dietę w rozsądny sposób, bez rygorystycznego głodzenia się i eliminacji produktów, które lubimy, możemy wytrwać na niej bardzo długi czas. I słowo „wytrwać” jest tutaj na wyrost, bo nie będzie to dla nas żadnym problemem. Możemy zmieniać i żonglować składnikami i daniami dowolnie, a nawet wprowadzać różne systemy żywienia, w zależności od naszych preferencji i potrzeb zdrowotnych. Jeżeli odpowiada nam dieta ketogeniczna czy jakkolwiek inna i nie mamy ku niej żadnych przeciwwskazań medycznych, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby jej spróbować. Jednak w przypadku, kiedy nie czujemy się na siłach, aby zrezygnować z czegoś, to nie warto się męczyć. Jednym z najciekawszych sposobów żywienia, według mnie, jest tak zwany IF, czyli *intermittent fasting* – post przerywany. Brzmi strasznie, ale to doskonały sposób na zapanowanie nad nocnym podjadaniem czy dylematami związanymi z nieregularnym rytmem dnia. Polega ona na tym, że jemy tylko w wyznaczonym przez siebie oknie żywieniowym, a po tym czasie już niczego nie jemy do następnego dnia. Dzięki temu nasz organizm może w spokoju strawić przyjmowane przez nas pokarmy, bez konieczności ciągłego trawienia. Wbrew pozorom 10 czy 8 godzin na jedzenie w ciągu dnia to ogrom czasu, a resztę

możemy wykorzystać na inne rzeczy, nie martwiąc się już o posiłki i odstępy między nimi. I pamiętaj, nie musisz jeść pięciu posiłków dziennie, jeżeli nie chcesz. Możesz zjeść trzy, a nawet dwa, jak wolisz. Nie musisz jeść także śniadań ani kolacji, Ty decydujesz.

Skąd ta cała wiedza?

Z Internetu. Wszystkie przedstawione informacje są za darmo dostępne w sieci. Za te wiadomości płacić nie trzeba. Usługi trenerów i dietetyków są płatne, czasami sporo, nie dlatego, że posiadli jakąś tajemną wiedzę, lecz dlatego, że wykonują dla konkretnej osoby plan żywienia, którego jej się nie chce wykonać lub nie ma zwyczajnie na to czasu i woli zaufać w tej kwestii osobie, która już tę wiedzę posiada. W sieci znajdziecie wiele profili trenerów i dietetyków, lecz pamiętajcie, aby dobrać treści i obdarzyć zaufaniem osobę, której podejście do diety pasuje do was i do waszego trybu życia. Ja swoim zaufaniem na mojej dietetycznej drodze obdarzyłam Michała Kanclerza i Paulinę Uzdowską z kanału [Trenertv](https://www.youtube.com/channel/UC...) i odsyłam Was do ich profili oraz polecam ich książki z gotowymi planami treningowymi i na pewno większą ilością informacji na temat odżywiania i odchudzania.

Autor: Eliza Berg





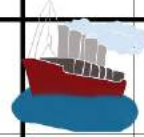

Marysia Bolek

ROZRYWKA

SUDOKU

„PAROSTATEK



			K		T		P	
A			O				E	
	R	P			S			T
P						A		R
						E		
O		S						
E						T	R	
					P			A
	P		R		A			

#30 aut. Tangensy w akcji

JAK ZACZĄĆ GRAĆ NA GITARZE?

Na skrzynkę pocztową (zapytajlekkonstronniczych@gmail.com) wpłynął mail od Pawła z takim właśnie zapytaniem. Karol odpowiedział na to pytanie w sposób nadzwyczaj lakoniczny, że trzeba chcieć, a ja tę jego myśl postaram się rozwinąć i powiem Wam, nasi najmilsi Czytelnicy: jak chcieć, jaką gitarę sobie kupić i co powinniście zrobić na samym początku, żeby się nie zniechęcić.

Jak chcieć?

Pierwsza ścieżka może wydać Wam się nieoczywista, absurdalna, a wręcz pomyślicie sobie, że jak ćwiczyłem, to za bardzo się wczułem i musiałem uderzyć gryfem w czoło. Wielokrotnie. Żeby chcieć grać na gitarze kupcie sobie djembe... Nie musicie gorączkowo googlować co to djembe, już spieszę z wyjaśnieniem, że to taki afrykański bęben. Jak już macie djembe to szukacie kółka djembowego w Waszym mieście i idziecie grać. Wyjaśnię Wam dlaczego powinniście Waszą muzyczną karierę zacząć od bębna. Nie dość, że jest to świetna zabawa, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że znajdziecie u siebie jakiegokolwiek poczucie rytmu lub jego brak, nad czym trzeba popracować. Lubicie czasem w coś walnąć? To jest zaleta, którą posiadają nieliczne instrumenty. Twój nauczyciel

nauczy Cię coraz to trudniejszych rytmów, a Ty zarazem* muzyką, sięgniesz po następny instrument. Wiedza uzyskana na warsztatach bębniarskich przyda się w całej przygodzie z instrumentami. Nie będziesz miał* problemów z polirytmią, czy polimetrią i nauczysz się też, że granie instrumencie to nie jest takie „hop na krowę, będzie ciełe”.

Dobrze, macie gitarę, ale nie chce Wam się wydawać hajsu na jakieś głupie bębny. Chcecie grać już teraz! Druga ścieżka jest dla odważnych, a karą za zbyt pochopną decyzję jest zawód sobą i stracone pieniądze. Gitara patrzeć na Was będzie z wyrzutem, a Wy rozwiniecie nieznaną Wam wcześniej nienawiść do siebie samych. Jeśli to Was nie przstraszyło, to nie powiem Wam niczego więcej niż Karol. Nauczcie się chwytów i grajcie to co lubicie. W graniu na instrumentach chodzi o czerpanie z tego radości. Czujecie się oszukani? To jeszcze nie koniec artykułu.

Gitara klasyczna, akustyczna czy elektryczna? A struny jakie?

Krótką odpowiedź brzmi: taka jaka Wam się podoba. Długa odpowiedź: to skomplikowane. Po pierwsze, Wasza gitara ma brzmieć dla Was w porządku. Jeśli macie starą gitarę po wujku firmy „Defil”, to nawet jej nie dotykajcie, bo zniechęcicie się po pierwszych 5 minutach. Sam taką dostałem w sklepie, więc... „*Been there, done that*”. Po drugie, nie kupujecie gitary online, nawet jeśli na takiej gra Wasz ulubiony gitarzysta, a może zwłaszcza takiej, na której gra Wasz ulubiony gitarzysta. Wchodźcie do sklepu muzycznego, mówicie że jesteście zieloniutcy jak ta trawka na wiosnę i że macie 400 złotych na gitarę klasyczną, akustyczną lub elektroakustyczną. W sklepach muzycznych pracują zazwyczaj nerdy gitarowe. Nie spotkałem innego typu sprzedawcy i taki ktoś nie sprzeda Wam czegoś nie nadającego się do grania tylko dlatego, że machnicie jemu lub jej świeżutkim banknotem przed nosem. Po tym jak już nastroi Wam przemiły pracownik gitarę, złapcie ją i szarpnijcie za struny. Jeśli dźwięk Wam się podoba to jest Wasza pierwsza gitara. **BARDZO WAŻNE!!!** Pod żadnym pozorem nie grajcie intro do „Nothing Else



Matters", ryzykujecie zdrowiem i życiem. Dlaczego nie napisałem, żebyście poprosili o elektryka? Bo Was nie stać, a nawet jeśli Was stać to wydanie z miejsca 4000 złotych na sprzęt, który później będzie leżał odłogiem, mija się z celem. Jeśli złapiecie bakcyła to będzie jeszcze mnóstwo okazji do wydania pieniędzy na sprzęt i uwierzcie mi, wydacie te pieniądze, nawet jeśli nie będzie Was stać na jedzenie. Jeśli już macie gitarę, która Wam się podoba to pora na kupno strun. Jak macie klasyka to kupcie struny o średnim naciągu. Na początek jakieś tańsze powinny być odpowiednie. Jeśli wybraliście gitarę akustyczną to weźcie „11” (to oznaczenie grubości najcieńszej struny).

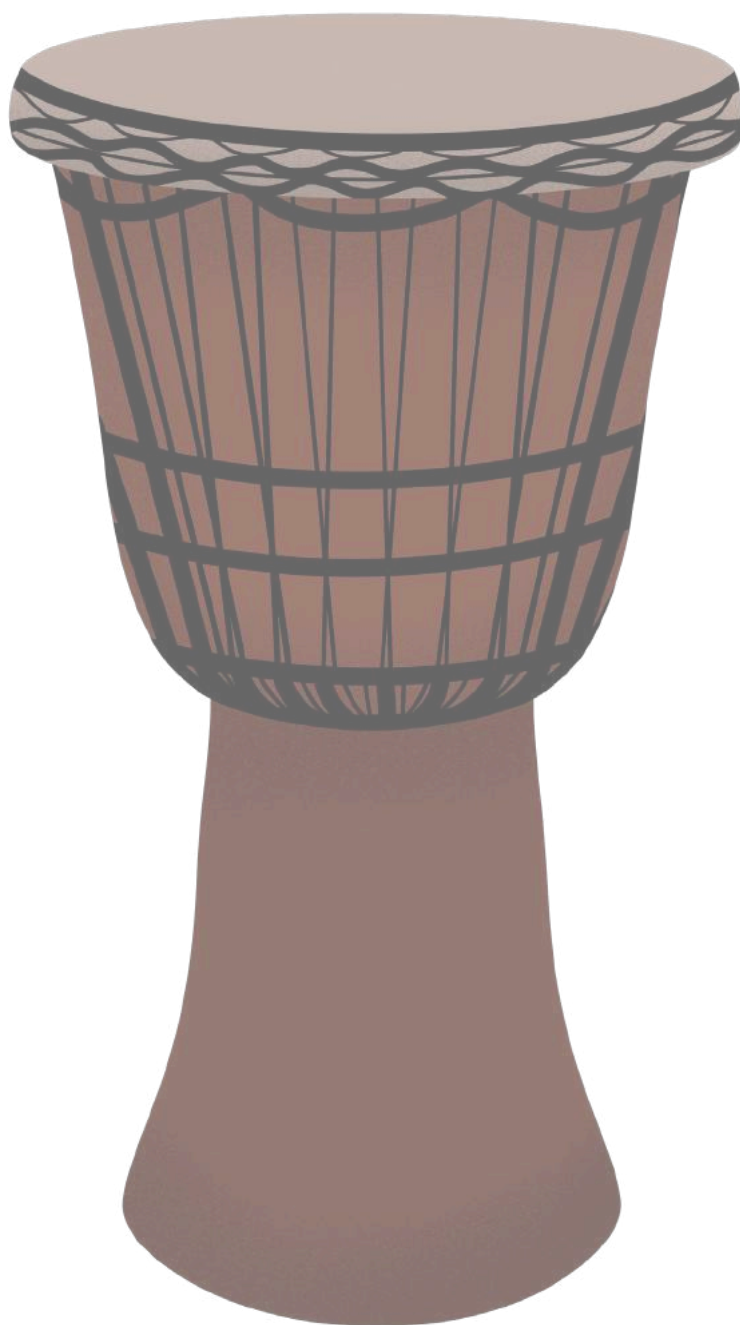
Pierwsze uderzenie

Zaklinam Was! Przed użyciem idźcie do nauczyciela, gitarzysty lub innego instrumentalisty. Nauczyciel potrzebny Wam jest po to, żebyście wyrobili sobie dobre nawyki już od samego początku, poza tym, coś czego sami będziecie uczyć się godzinami, nauczyciel bardzo często sprawi, że złapiecie w lot. Istnieje wiele kursów online, ale obawiam się, że możecie się szybko zniechęcić. Wasz nauczyciel nie powinien narzucać Wam niczego, a lekcje powinny być dla Was przyjemne. Jeśli wbrew Waszej woli zacznie Was uczyć notacji muzycznej albo jazzu, to poszukajcie kogoś innego. Jak będziecie lubić Waszego nauczyciela, to tym chętniej nauczycie się grać.

Co dalej?

Ból istnienia, zniechęcenie i śmierć, a tak naprawdę to cały wszechświat umiejętności do nabycia. Nigdy nie nauczycie się grać na Waszym instrumencie docelowym i to jest piękne, bo już zawsze będziecie mogli się nauczyć czegoś nowego! Dużo lepsi ode mnie muzycy mogą Wam pomóc postawić ten drugi krok i pozwólcie, że Wam wymienię kogo powinniście szukać na YouTube: SamuraiGuitarist, Signals Music Studio, Rob Scallon, Paul Davids, Mary Spender, Ben Levin, Adam Neely i Rick Beato. Większość z nich wypuściła swoje kursy, a niektórzy na YouTube też mają conieco powiedziane o początkach i o tym czego powinniście się nauczyć i w tym kontekście to polecam zwłaszcza Signals Music Studio. Gdy już nauczycie się kilku chwytów, to możecie skorzystać ze strony „chordify.net”. Umożliwia ona wgląd do chwytów w wersji angielskiej lub posiada opcję stworzenia chwytów na podstawie sygnałów zawartych w Waszym linku z Youtube'a. To tyle! Idźcie, bądźcie płodni i nie rozmnażajcie się.

Hex Zero Rouge - Maciek
Konsultacja metamuzyczna - Angelika



JAK DBAĆ O SWOJE DANE?

Na początku kwietnia doszło do wycieku danych 533 mln użytkowników Facebooka (w tym około 2,5 miliona Polaków). Danymi tymi były: numer telefonu, e-mail (nie u każdego), miejsce pracy, miasto, imię i nazwisko, stan cywilny. Wydaje się, że niby nic poważnego, skoro nie wyciekły hasła ani prywatne wiadomości, natomiast tak czy siak warto zainteresować się tym, jak dbać o swoje dane, aby ograniczyć możliwość włamania m.in. na konta w serwisach społecznościowych czy kradzieży tożsamości. Dzięki temu istnieje też większa szansa na to, że nie będą do Ciebie dzwonić z propozycją kupna garnków.

Hasło

Hasła powinny być długie i skomplikowane, tj. być mieszanką liter, cyfr oraz znaków. Każde konto musi mieć osobne, unikalne hasło (nie, nie wystarczy, że na końcu dasz dodatkową cyfrę czy literę). Oczywiście nie zapisuj go nigdzie, tylko zapamiętaj. Dobrą techniką jest ułożenie jakiegoś zdania, np. „Lubię Roberta Makłowicza i

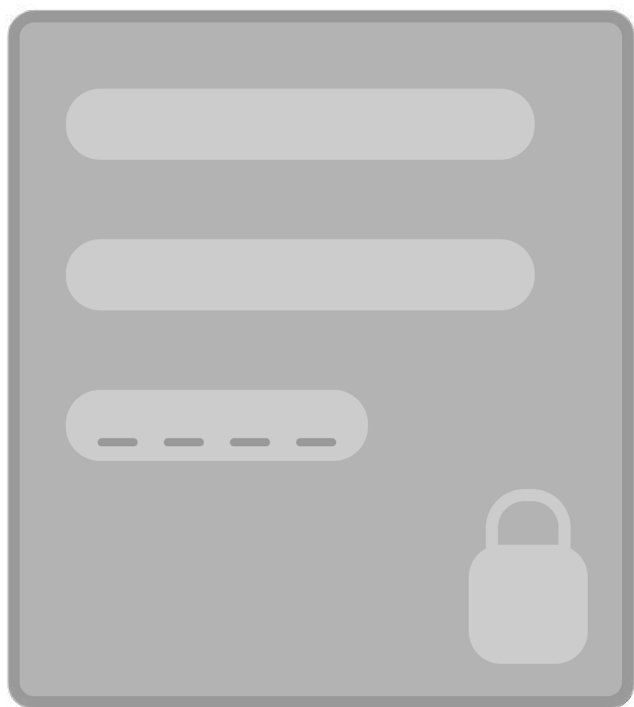
jego przekomiczny śmiech”. Z każdego wyrazu bierzemy pierwszą literę i obok niej stawiamy liczbę, która odpowiada liczbie liter danego wyrazu. Wychodzi nam więc: l5R7m10l1j4p12S6. Litery oddzielamy od siebie na przykład znakiem podkreślenia, a większe liczby rozbijamy na mniejsze. Ostatecznie hasło wygląda tak: l5_R7_m46_l1_j4_p57_S6. Jest ono skomplikowane, a żeby je zapamiętać, wystarczy mieć w głowie tylko jedno zdanie. Oczywiście, jeśli jakiś haker będzie chciał ukraść Wasze dane, to nawet z tak silnym hasłem i tak to robi, ale nie przyjdzie mu to chociaż aż tak łatwo. Myślę, że i tak istnieje mała szansa, aby haker chciał ukraść akurat Wasze dane. Chyba że jesteście prezydentami albo właścicielami międzynarodowych firm.

Jeszcze lepszą opcją jest korzystanie z menadżera haseł, choć wiem, że nie każdy jest co do niego przekonany. To aplikacja, która gromadzi Twoje hasła w szyfrowanej bazie. Popularnym menadżerem haseł jest KeePassXC. Logując się do niego, używasz swojego hasła (które musisz zapamiętać), pliku klucza (czyli jakiegoś dowolnego pliku, który masz na komputerze oraz innych urządzeniach) oraz uwierzytelniania dwuskładnikowego. Dzięki takiej aplikacji szybko wygenerujesz wiele różnych haseł, które będą trudne do złamania, bo składają się z ponad stu znaków (w tym liter, liczb oraz znaków specjalnych). Jeśli będziesz chciał się zalogować np. na Facebooka, wchodzisz w KeePassXC, kopiujesz hasło (możesz ustawić sobie w ustawieniach, ile czasu będziesz miał na wklejenie go), wklejasz i voilà.

Dwuskładnikowe uwierzytelnianie

Każda osoba powinna mieć włączoną tę funkcję. Daje ona większą ochronę, ponieważ jeśli ktoś będzie znał Twoje hasło i login, to i tak się nie włamie, bo będzie potrzebował kodu, który przyjdzie na Twój telefon. Oczywiście nie daje to stuprocentowej gwarancji, natomiast daje +10 do bezpieczeństwa.

Możesz też zainwestować trochę pieniędzy i kupić klucz U2F (albo jakiś inny token). Warto od razu nabyć dwa, bo nawet jeśli jeden zgubisz, to masz drugi



schowany w bezpiecznym miejscu. Działa on w taki sposób, że gdy logujesz się na przykład do Facebooka, to oprócz podania hasła i loginu musisz też podłączyć klucz do komputera (bądź do innego sprzętu, z którego korzystasz). Daje to o wiele więcej ochrony, ponieważ ktoś musi mieć fizycznie ten klucz, aby włamać się na Twoje konto.

Nie klikaj w podejrzane linki

Czasem można odnieść wrażenie, że ludzie są uzależnieni do klikania w różne rzeczy. Widzą napis „promocja”, klikają, dostają od kogoś link – klikają, a nie zawsze sprawdzą, co to jest za link. Niestety takie jedno kliknięcie może przyczynić się do kradzieży danych, więc zanim klikniesz w cokolwiek, upewnij się, że jest to na pewno bezpieczne. Możesz na przykład kliknąć PPM w link i go skopiować, w ten sposób sprawdzisz, jak on wygląda w całości (jeśli jest skrót). Możesz także poprosić osobę, od której otrzymałeś link, aby wysłała Ci screena, bo przecież film na YT czy artykuł można łatwo znaleźć, wpisując jego tytuł w Google'a.

Nie zakładaj wszędzie kont

Uwierz mi, nie musisz mieć konta w każdym sklepie. Wiem, że czasem jest to kuszące, bo za założenie konta dostaniesz 5 czy 10% zniżki, ale jeśli robisz zakupy w danym sklepie raz na ruski rok, to złóż zamówienie bez zakładania konta. Dlaczego? Bo gdy dojdzie do wycieku, to wtedy Twoje dane, takie jak imię i nazwisko, numer telefonu, adres zamieszkania, login, hasło, e-mail, będą znane komuś, kto może wykorzystać je do niecznych celów. Zanim złożysz zamówienie, sprawdź politykę prywatności oraz regulamin, aby dowiedzieć się, jak długo Twoje dane będą gromadzone.

Certyfikat SSL

Jeśli na jakiejś stronie musisz podać dane, upewnij się, że ma ona certyfikat SSL. W skrócie: jest to protokół sieciowy, który umożliwia szyfrowanie połączenia. Zmniejsza on szansę kradzieży danych. Jeśli dana strona ma ten certyfikat, to u góry obok miejsca do wklepania linku, będzie ikonka zamkniętej kłódki, a gdy w nią klikniesz, pojawi się informacja, że połączenie jest bezpieczne.



Oczywiście jest więcej sposobów na dbanie o bezpieczeństwo w Internecie, jednak w tym tekście skupiłem się na tych, moim zdaniem, najważniejszych. Warto poświęcić chwilę i stworzyć silne hasło, skorzystać z menadżera haseł czy nabyć token, bo gdy dojdzie do wycieku, to będziesz spać spokojniej. Polecam Ci też wejść na stronę niebezpiecznik.pl, bo mają oni mnóstwo tekstów, dzięki którym jeszcze lepiej zadbasz o swoje bezpieczeństwo.

Sebastian Czapliński

KĄCIK ASYSTENTA GOOGLE



Był sobie kiedyś Asystent Google, który głowił się, dlaczego nikt nie chce z nim rozmawiać. Pewnego dnia na jego drodze stanęła wróżka i wykrzyknęła: „Głuptasie, przecież Twój mikrofon nie jest włączony”. „Rzeczywiście!”, odpowiedział Asystent, i od tej pory już nigdy nie był samotny 🌟🔍

PKP, SKM, TLK, EIC, A MOŻE JEDNAK BZBK?

KRÓTKI TEST OSOBOWOŚCI.

1. Na domówce grasz ze znajomymi w kalambury, pokazujący sam wymyśla hasło. Co pokazujesz?
 - a. Zwłoki;
 - b. Psa;
 - c. Skomplikowane pojęcie abstrakcyjne, którego nikt nie zgadnie;
 - d. Najpierw konia, ale później zmieniasz na latawiec, żeby na końcu pokazać stodołę;
 - e. Goryla.
2. Ktoś pyta Cię na ulicy o drogę. Co mówisz?
 - a. „Wszyscy i tak zmierzamy do śmierci”;
 - b. Dokładnie przekazujesz wskazówki;
 - c. „Przepraszam, a gdzie my właściwie teraz jesteśmy?”;
 - d. Podajesz wskazówki i 2 inne adresy podobnych miejsc;
 - e. Podajesz zupełnie nieprawdziwe dane, trolololo.
3. Nudzi Ci się. Co robisz?
 - a. Idziesz kopać swój grób;
 - b. Sięgasz po ciekawą książkę;
 - c. Przez 5h oglądasz kotki w internecie;
 - d. Oglądasz 3 interesujące webinary na raz;
 - e. Szukasz najnowszych memów na grupce Impompapapilia.
4. Pakując się na wyjazd, nigdy nie zapominasz:
 - a. Wykupić dodatkowego ubezpieczenia;
 - b. Plastrów i tabletek przeciwbólowych;
 - c. Ulubionej poduszki;
 - d. Sprawdzić wszystkie atrakcje;
 - e. Przygotować gry na wieczory.
5. W telewizji najbardziej lubisz oglądać:
 - a. „Mrówki” podczas wyszukiwania kanału;
 - b. Programy z remontami;
 - c. Hit wieczoru;
 - d. Sport;
 - e. Teleturnieje jak *Jeden z dziesięciu*.
6. Jaka jest Twoja ulubiona przekąska?
 - a. Suszone robaczki;
 - b. Żelki;
 - c. Cukierki mordoklejki;
 - d. Chipsy;
 - e. Kisielek.
7. Co najczęściej Cię boli?
 - a. Istnienie;
 - b. Głowa – od mnóstwa rzeczy do zapamiętania;
 - c. Plecy – od leżenia;
 - d. Nogi – od biegania w tę i we w tę;
 - e. Brzuch (i szyja) – od śmiechu.
8. Jakie jest Twoje ulubione warzywo?
 - a. Kalarepa;
 - b. Ziemniak;
 - c. Burak;
 - d. Marchewka;
 - e. Cebula.
9. Jakie najczęściej nosisz ubrania?
 - a. Czarne jak Twoja dusza;
 - b. Stonowane kolory;
 - c. Im bardziej pstrokate, tym lepiej;
 - d. Czerwienie, pomarańcze, żółcie;
 - e. Co wypadnie z szafy, jest okej.
10. Jaki jest Twój talent?
 - a. Nic nie umiesz;
 - b. Umiesz świetnie słuchać;
 - c. Umiesz świetnie mówić;
 - d. Jesteś zorganizowan*;
 - e. Rozśmieszysz nawet nieżywego.
11. Pomyśl o dowolnej literze i wybierz przedział, w którym się ona znajduje:
 - a. A, F, K, P, W;
 - b. B, G, L, R, X;
 - c. C, H, M, S, Y;
 - d. D, I, N, T, Z;
 - e. E, J, O, U.

12. Pomyśl o figurze geometrycznej. O czym pomyślał*ś?
 - a. Czy trumna to figura?;
 - b. Koło;
 - c. Kwadrat;
 - d. Zapomniał*ś, o czym miał*ś pomyśleć;
 - e. Trójkąt.

13. Jak myślisz, czy ten test ma jakąkolwiek wartość i sens?
 - a. Nie ma to znaczenia i tak umrzemy;
 - b. Uwielbiam testy w internecie!;
 - c. Jest super, bo zmarnowałem kilka minut życia!;
 - d. Czy to pytanie jest dodatkowo punktowane?;
 - e. Pewnie zrobiła go jakaś randomka z internetu.

A TERAZ PODLICZ SWOJE ODPOWIEDZI!

Najwięcej odpowiedzi A:

PKP – jesteś panem marudą, niszczyicielem dobrej zabawy, pogromcą uśmiechów dzieci. Nic Ci się nigdy nie podoba, zawsze wszystko jest źle. To nie tak, że widzisz szklankę do połowy pustą – Ty nawet widzisz, że szklanka jest ze szkła, a szkło łatwo pęka.

Najwięcej odpowiedzi B:

SKM – solidny człowiek, tak można Cię podsumować. Zawsze można Cię złapać np. na FB i często można na Ciebie liczyć. Chętnie pomagasz – co prawda z różnym skutkiem – ale nie można Ci zarzucić braku zapału. Masz oczywiście swoje chwile słabości, ale w porównaniu do innych, naprawdę dajesz radę.

Najwięcej odpowiedzi C:

TLK – czas jest dla Ciebie pojęciem (bardzo) względnym. Potrafisz się spóźnić na dowolne spotkanie o dowolną ilość czasu – 2 godziny lub 2 dni, bez różnicy. Twój znajomi podają Ci inną godzinę imprezy niż pozostałym (oczywiście wcześniejszą). Na każde urodziny i święta dostajesz zegarki i masz ich tyle, że możesz otworzyć sklep.

Najwięcej odpowiedzi D:

EIC – jesteś torpedą. Masz tysiąc pomysłów na minutę, z czego pięćset realizujesz i to jednocześnie! Szybciej mówisz, niż myślisz, co akurat nie zawsze jest dla Ciebie dobre, ale nic na to nie możesz poradzić. Zawsze wszędzie Ci się spieszy, nie potrafisz się zastanawiać, wszystko musisz robić na już, na teraz.

Najwięcej odpowiedzi E:

BZBK – nie ma dla Ciebie ratunku, jesteś totalnym Bezbekiem. Twoje teksty zawstydzają nawet ojców, wujków i szwagrów. Kiedy rzucasz żartem, lepiej mieć przy sobie szklankę wody – inaczej Twój rozmówca może zejść na suchoty.

Emi Lia

BEZBEKOWY KĄCIK FILMOWY

DLACZEGO LIGA SPRAWIEDLIWOŚCI ZACKA SNYDERA JEST W FORMACIE 4:3?

1.33:1

1.43:1

1.85:1

Liga sprawiedliwości Zacka Snydera jest dostępna w serwisie HBO GO w formacie 4:3. Jest to wytłumaczone na samym początku filmu słowami: „Film jest w formacie 4:3, aby zachować wizję twórczą Zacka Snydera”. Decyzja od razu wydaje się dziwna i bardzo niepotrzebna, a zarazem daje duże pole do żartów, między innymi takich, jakie padały w naszym ulubionym programie. Dlaczego więc mimo wszystko zdecydowano się na takie rozwiązanie?

Omawiany format tak naprawdę posiada wymiary 1:33:1 i nazywany jest „formatem akademii”, dlatego że właśnie w takich ramach kręcone były wszystkie filmy podczas „złotej ery Hollywood” w latach 50. Niedługo później, bo pod koniec lat 60., pojawił się na rynku format IMAX. Naturalnie największą popularność zdobył dużo później, natomiast dziś nie o tym. Taki format, poza innymi sposobami na poprawę jakości, charakteryzuje się proporcjami 1:43:1. Czy w takim razie film kręcony był takimi właśnie kamerami, w takim właśnie formacie?

Nic z tych rzeczy. Film początkowo, oczywiście za decyzją Zacka Snydera, kręcony był w formacie panoramicznym, czyli 1:85:1. Są to proporcje, z którymi bardzo często możemy się spotkać w kinie. Kiedy Zack Snyder zrezygnował z funkcji reżysera filmu, pałeczkę przejął Joss Whedon, który film wypuścił w takiej właśnie formie. Kilka lat później, po ogłoszeniu, że wersja reżyserska Snydera zostanie opublikowana, podczas jednego z wywiadów Zack powiedział, że był zafascynowany formatem IMAX i chciałby *Ligę* właśnie tak pokazać.

Film został więc przycięty po bokach, aby taki efekt uzyskać. Można zauważyć, że reżyser właściwie sam nie wiedział, co chce finalnie zaprezentować. Format IMAX działa, jeżeli film od początku kręcony jest w ten sposób, specjalnymi kamerami i pokazywany na wielkim ekranie. Zwyczajne obcięcie boków w dziele kręconym inaczej jedynie utrudnia jego oglądanie. Warto też zwrócić uwagę na to, że ta produkcja nie była, nie jest i nie będzie w dystrybucji kinowej, a jedynie została puszczona bezpośrednio na platformę HBO. Efekt formatu jest więc odwrotny do zamierzonego i coś, co z założenia miało robić duże wrażenie, stało się jedynie obiektem żartów i krytyki.

ŹRÓDŁA:

- YouTube: *Na Gałęzi*
- *Den Of Geek*

IRENEUSZ Z KÓŁKA SZWACZEK

[CRIME STORY]

CZEŚĆ 4. „ZBRODNIA SZYDEŁKOWANA”

O TYM, ŻE SZYCIE OBRUSÓW MOŻE NIE BYĆ TAK NIEWINNE, JAK SIĘ WYDAJE...

Służby porządkowe krzątały się po salonie pani Ireny. Dwie panie czyściły dywan i odkryte panele z czerwonej gęstej substancji, podczas gdy mój znajomy technik odłączał uszkodzony telewizor. Właścicielka mieszkania siedziała w swoim fotelu, nadal wstrząśnięta wydarzeniami sprzed pół godziny. Siedziałem zaraz przy niej, pilnie notując jej zeznania. Gospodyni wpatrywała się w filiżankę herbaty, którą trzymała od kilku dłuższych chwil oburącz. Naczynie lekko trzęsło się, oddając nieznaczne wibracje w głosie przestraszonej kobiety. Mariusz bacznie słuchał każdego słowa, kręcąc jedynie głową, jak gdyby nie chciał uwierzyć w to, czego się wówczas dowiedział.

— Muszę sprawdzić, czy wszystko dobrze zrozumiałem. Proszę opowiedzieć mi wszystko raz jeszcze.

Pani Irena westchnęła ciężko. Otwarte zeznania ani na chwilę nie przestały ciążyć jej na sumieniu.

— Spotykaliśmy się codziennie na dwie godziny w budynku klubu szwaczek. To miały być tylko zwykłe „posiadówki” dla zabicia czasu i pogaduszek. Gdy Kasia wynajęła u mnie mieszkanie, zaczęła chodzić tam razem ze mną. Żadna z nas nigdy nie myślała, że cały ten klub będzie jedną wielką mafią!

— Co Pani przez to rozumie? — zapytałem, uważnie śledząc notatki.

— Goździkowa utrzymywała kontakt z jakąś „organizacją”. Uszyte przez nas obrusy były sprzedawane sklepikom z tekstyliami, podstawionym przez tych ludzi. Krystyna miała otrzymywać za to część udziałów i pomagać w praniu pieniędzy.

— Czy znane są pani nazwiska, które widnieją na tym dokumencie? — Raz jeszcze

podąłem pani Irenie papiery, znalezione przeze mnie w siedzibie klubu.

— Nie — zaprzeczyła. — Nigdy nie widziałam tej dokumentacji i nie kojarzę żadnego z nazwisk, poza podpisaną pod dokumentem panią Krystyną Goździk.

— Od kiedy jest pani świadoma przestępczego charakteru organizacji pani Krystyny i jak weszła pani w posiadanie tych informacji?

— Kasia powiedziała mi o tym miesiąc temu. Od tego czasu zerwałam kontakt z klubem...

— Co nie przeszkodziło pani szukać nielegalnych źródeł utrzymania na własną rękę — przerwał jej Marek. Pani Irena zamknęła oczy, zamilkła. Spojrzałem na młodzika karcąco. W końcu kobieta podjęła:

— Tak, to prawda. Do dziś nie potrafię sobie wybaczyć własnej chciwości ani głupoty, bo tylko tak nazwać można wciągnięcie w to wszystko młodej dziewczyny.

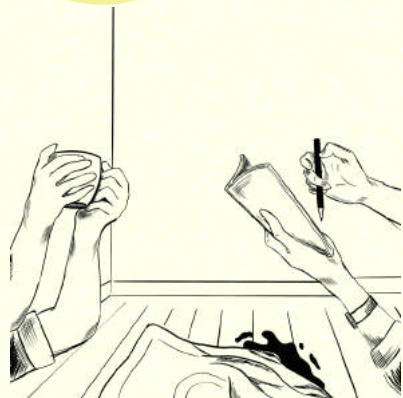
— Wspomniała pani, że prawdę o tzw. klubie szwaczek poznała pani przez Kasię. Czy pani Katarzyna kiedykolwiek zdradziła swoje źródło?

— Nigdy nie chciała mi tego wyjawić — pokiwała głową Irena. — Powiedziała tylko, że pan Ireneusz mógłby się wszystkim zająć.

Kątem oka zerknąłem na Mariusza. Jego twarz zaczerwieniła się, a pięści ponownie zacisnęły. *Ten chłopak musi lepiej panować nad swoimi emocjami*, pomyślałem.

— O ile mi wiadomo, poznałyście pana Ireneusza na spotkaniach, gdy dołączył do was miesiąc temu — stwierdziłem, zaś moja rozmówczyni przytaknęła. — Niespełna tydzień po jego pojawieniu się przestała się pani angażować w stowarzyszenie.

— Pan Ireneusz od początku interesował się Kasią. Na każdym spotkaniu nas zagadywał, choć częściej mówił do niej niż do mnie. Nie wiem, czy to on jej powiedział prawdę o klubie szwaczek, czy sama się o tym dowiedziała, ale wiedziałam, że muszę zrezygnować.



– Ten ketchup – wskazałem na resztki plastikowej butelki – był przeterminowany o miesiąc. Bardzo ciekawy zbieg okoliczności, nie sądzi pani?

– Myśli pan, że chcieli mnie zlikwidować tylko za to, że się od nich odcięłam?

– Być może. Albo miała to być zemsta za akt zdrady i próbę przejęcia rynku. Podobno pan Ireneusz odwiedzał panie od czasu zakończenia „współpracy” z kółkiem szwaczek?

– Zaproponował, że może być naszym pośrednikiem. My szyliśmy obrusy, on je odbierał i przekazywał nam pieniądze. Wszystko na określony procent, oczywiście. Dopiero kilka dni przed zniknięciem...

Zamilkła. Po raz pierwszy oderwałem wzrok od zapisków, by spojrzeć na nią. Na twarzy malowały jej się wszystkie myśli, które właśnie toczyły ze sobą zażarty bój: strach, troska, wrogość, niepewność, wyrzuty wobec samej siebie. Obiecywało to nowe zeznanie, które zmieni perspektywę postrzegania całej sprawy. Nie poganiałem jej – potrzebowała czasu.

– Dopiero kilka dni przed zniknięciem Kasia powiedziała, że chce z tym skończyć, że MY musimy z tym skończyć – rzekła.

– Powiedziała dlaczego? – spytałem zaintrygowany.

– Podobno Ireneusz coraz częściej wypytywał ją o jej styl szycia, techniki i odpowiednie nici, poświęcając jej samej dużo mniej uwagi. To było dziwne, niezrozumiałe. Jednego wieczoru podsłuchałam jak kłócili się przez telefon. Chciał, żeby szyła tak, jak on chciał: przyjąć jego krój, nadawał jej swoje tempo, kazał zamieszczać jakieś absurdalne wzory...

– Wzory? Jakiego typu?

Pani Irena wskazała na miejsce, które jeszcze dziś zajmował telewizor. Sięgnąłem po duży, niemal idealnie owalny biały obrus z wyszytymi na nim literami S. M. S, ułożonymi pod symbolem kapelusza, przebitego igłą.

– Wie pani, co to oznacza? – pokazałem jej ozdobę, na co kobieta pokręciła głową.

– Niestety nie. Kasia nigdy mi nie zdradzała, czym to jest, ale uszyła kilka takich i powiedziała, że musimy z tym skończyć. Raz napomknęła mi nawet o ucieczce!

– Czy pan Ireneusz odwiedzał panią, gdy Kasia zniknęła? – spytałem.

Zaprzeczyła. Tylko tylu informacji potrzebowałem. Mógłbym wypytywać tę biedną kobietę o kolejne mniej i bardziej istotne kwestie, ale wiedziałem, że nie mogę zmarnować więcej czasu. Jasnym było, że to właśnie Ireneusz doprowadzi mnie do rozwiązania sprawy.

Podziękowałem pani Irenie, przekazując jej kontakt do mojego dobrego przyjaciela z policji.

– Proszę zgłosić się do niego i opowiedzieć mu o wszystkim – widząc niepewność w jej oczach, dodałem. – Gwarantuję, że może pani na tym jedynie zyskać. Otrzyma pani ochronę, a podczas postępowania, które niewątpliwie zostanie wszczęte, wszelka współpraca z wymiarem sprawiedliwości będzie przemawiać na pani korzyść.

Przed wyjściem z mieszkania przetrząsnąłem jeszcze pokój Kasi, lecz nie znalazłem tam nic poza zestawem do szycia, ubraniami, poradnikiem szydełkowania i zeszytami studenckimi.

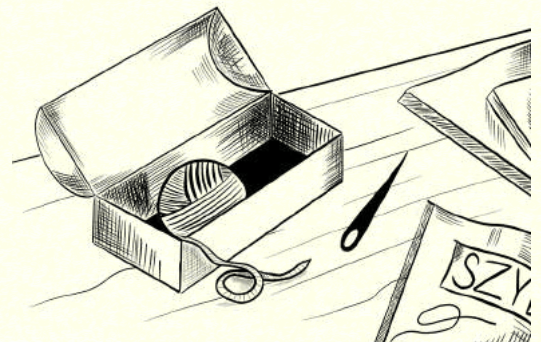
Gdy chciałem zostawić panią Irenę, Mariusz podążył za mną, lecz zatrzymałem go, kładąc mu rękę na ramieniu.

– Chcę żebyś tu został, przypilnował pani Bombowiec i dodał jej otuchy. Potrzebuje jej teraz najbardziej.

Marek przyznał mi rację, choć nie wiedział, że prawdziwym powodem, dla którego nie chcę go ciągnąć za sobą, jest zbyt wielkie ryzyko całej sprawy. Jeśli ktoś miał nadstawić karku, to tylko ja. Poprosiłem go tylko o dokładny adres pana Ireneusza i wszelkie dodatkowe informacje o nim, które był mi w stanie przekazać.

Blok koło spożywczaka, piąta klatka, trzecie piętro. Jegomość miał mieć 1,80 m wzrostu, długie, ciemne włosy i równo przycięty zarost. Postawny, choć nieumięśniony, jeździ szarym Oplem Corsą i regularnie przychodzi na spotkania mafii szwaczek.

Spojrzałem na zegarek: za kilka minut wybije południe. Pewnym siebie krokiem przemierzałem kolejne stopnie, aż stanąłem przed mieszkaniem największego podejrzanego w sprawie zniknięcia pani Kasi. Zapukałem, lecz nie otrzymałem odpowiedzi. Powtórzyłem pukanie, i jeszcze raz – nadal odpowiadało mi jedynie echo. Dopiero gdy pod wpływem nagłej instynktownej myśli pociągnąłem za klamkę, drzwi ustąpiły. Uchyliłem je lekko, rozejrzałem się pobieżnie i – nie dostrzegając nikogo – wszedłem do środka.



SUBIEKTYWNY TYGODNIOWY

RANKING MEMÓW

BY LENA ŚNIADAŁA

kiedy kolega wyszedł na chwilę z pokoju więc wreszcie możesz poprawić niewygodne majtki, które wrzynały ci się od kilku godzin:



Nikoleta Zając

Gracze Free2Play



VS

Gracz który wydał kase



Filip Cegiętka

mama: idź się pobaw z kuzynami, nie są tacy wkurzający kuzyni:



Angelika Nadworna

Fan PKP

Fan LSa



Fan LSa

Patrik Okoń

Znajomi: za łatwo się przywiązujesz
 Ja: nieprawda
 Też ja kiedy Karol zalajkował mojego mema:



Kacper Czajkowski

Uciałeś sobie kiedyś tak dobrą drzemkę, że po przebudzeniu myślałeś, że zaspasłeś do szkoły... ale jest niedziela, a ty masz 35 lat.



Elżbieta Rembelska

Kajzerki: *istnieją*
 Kasjer próbujący sobie przypomnieć kod na kajzerki:



Maciek Gądek



Patrik Puzio

Kiedy się okaże, że to nie był mentos



Marta Bandurowska

BEZBEKOWY HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 11.04–17.04

Baran (21.03–20.04)

Zaufaj swojej intuicji, a w przeciwieństwie do Najmana na Jasnej Górze unikniesz kompromitacji („Ludzie, ale tu nikogo nie ma”). Dzięki Jowiszowi czekają Cię same REWELACYJNE pomysły.

Byk (21.04–21.05)

Ufaj swoim bliskim, jak Warszawa powinna zaufać Trzaskowskiemu w wyborze muzyki, i weź w tym tygodniu troszeczkę pod uwagę, że to Twoje samopoczucie. Nie pozwól nikomu ze złą energią na nie wpłynąć.

Bliźnięta (22.05–22.06)

Ktoś w Twoim otoczeniu okaże się niewdzięczny i nie-miły, niczym Karol względem Maćka Gądka (#muremza-Maćkiem). Uważaj, bo ta osoba może dużo namieszać i zepsuć Twój humor.

Rak (23.06–22.07)

Musisz skupić się na swoim zdrowiu psychicznym, bo coś może wpłynąć na Ciebie gorzej niż *Podsiadło Kotarski Podcast* na stan psychiczny Karola. Nie daj się krytyce nawet, jeśli płynie ona z ust samego Dawida Podsiadły.

Lew (23.07–23.08)

Ten tydzień sprzyja genialnym pomysłom i sukcesom większym niż Marcina w amerykańskim *Mam Talent*. Nie bój się podążać za intuicją i nie słuchaj się głosu krytyków.

Panna (24.08–23.09)

Czekają Cię sukcesy prawie tak wielką jak nagroda za najlepszą stronę w 2011 roku. Pokonasz wszystkie przeszkody i osiągniesz swoje cele. Dziel się pozytywną energią z innymi.

Waga (24.09–23.10)

To doskonały czas na trochę rozrywki. Może pora odświeżyć odcinki starego LS-a, ale nie pisz o tym maila na zapytajlekkostronniczych@gmail.com. Nie przejmuj się pracą, wiosenne słońce i osiągnij zero potrzeb.

Skorpion (24.10–22.11)

Bądź zdecydowany i nieugięty niczym Włodek przy zakupie telewizora. Wybaczaj bliskim drobne potknięcia i weź troszeczkę pod uwagę, że wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Od piątku weselsza aura.

Strzelec (23.11–21.12)

Uważaj na krytycznie nastawione do Ciebie osoby. Ich zła energia będzie miała na Ciebie duży wpływ. Jednak nie łam się – ktoś, od kogo spodziewasz się krytyki, odkryje w Tobie wielki potencjał i doceni starania.

Koziorożec (22.12–20.01)

Znajdź czas na medytację lub jogę, by odczuć pozytywne eony. Czas szybko zweryfikuje, w kim możesz znaleźć oparcie niczym Karol na ramieniu Włodka. Weekend spędź aktywnie!

Wodnik (21.01–18.02)

Bądź wymagający i krytyczny niczym Wolni Słowianie w dobieraniu osób na swoim portalu. Wszystkie sprawy będą dopięte na ostatni guzik (w przeciwieństwie do koszul Włodka i Karola).

Ryby (19.02–20.03)

Poczujesz się potrzebny niczym „pozostańcie Lekko Stronniczy” na końcu (prawie) każdego odcinka. Od czwartku włącz muzykę z wideo paczkomatu w Brzostku i ciesz się świetną zabawą.

Wróżka NS

grafika: Natalia Siuta

SKRÓTY ODCINKÓW #1436-1440

PONIEDZIAŁEK

LS #1436

Wiemy, jak oszukać obostrzenia. Tylko sprawdzone sposoby

Ten tydzień upłynął pod znakiem skalowania kogo popadnie. Już w pierwszej minucie dostaje się Włódkowi, że niby markotny. Trzymajcie się, bo będzie jeszcze gorzej. Wielkie dzieło, jednego z najwybitniejszych reżyserów, jakich wydało łono Piastowskie, pod tytułem *Kropki* też zostało zbrukane i zmieszane z błotem. Marcin Najman rozmawiał z profesorem fizyki i dowiedział się, że dusza nie ma masy, jest tylko rzeźba i to wszystko w czwartej gęstości. Na następnej gali Najman zmierzy się z fizyką. Magiczne obrzędy liturgiczne są magiczne. Hokus pokus, czary mary i nagle z pustego kościoła wyłaniają się mini-stranci. Magia montażu dotarła na ołtarze. Włodek nie sapie podczas seksu. #muremzagądkiem #cegławkarola Serce mi się kraje i nie mogę Wam opisać bezeceństw wypowiedzianych przez tych dwóch. Cieniem się to kładzie na całej karierze Wołodymyra M. i Karola P. Maciek to dobry chłopak, chociaż z Sosnowca i jest na Rychtyk Grupie. Na prima aprilis czterdziestolatkuwie zostali zaszczepieni z powodu błędu, jaki popełnił minister Dworczyk. Szok. Rząd popełnił błąd? Mam nadzieję, że to się nie powtórzy. Paweł zapytał, jak zacząć grać na gitarze, ale o tym już napisałem. Przemek Przywara uczy grać w Ropczykach. Z hasłem „Włodek Markowicz” dostaniecie darmowe odciski na opuszkach palców.

WTOREK

LS #1437

Biznes niczym bezkresne, oceaniczne tonie nie zna granic

Kanye tym razem nie kiwa się w rytm muzyki bawarskiej czy tam tyrolskiej, tylko do disco polo, a ja pytam dlaczego nas nienawidzicie? Tematem dzisiejszego odcinka jest World Internet Foundation i organizowana przez tę organizację gala rozdania nagród internetowych z 2011. Jednym z laureatów został Mateusz Damięcki. Jak do niego napiszecie, to dostaniecie autograf. Streszczę Wam całą galę: nuda, nuda, wchodzi ktoś na podium i dostaje statuetkę. Niestety większości laureatów nie ma na sali, bo coś im wypadło – Dawid Podsiadło. Karol z Włódkiem postukali dwa razy w stół i poszli. #murzaMaćkiem

ŚRODA

LS #1438

Cała prawda o zmianach na Youtube

Karol miał wypadek. Przydzwonił rowerem w taksówkę i nawet nie wyjął stówki od kierowcy za to, że wymusił pierwszeństwo. Chyba nie jest prawdziwym Polakiem. Pozdrowił tylko pana kierowcę – układając odpowiednio palce w geście pozdrowienia, powiedział mu, żeby szybko się oddalił i pojechał sobie. Montaż Oli to złoto. Włodek złamał nogę na rowerze, kiedy miał 10 lat, bo nie patrzył, jak jedzie. Ach, ten Włodek! YouTuberzy się stresują i dlatego YouTube majstrował próbnie przy łapkach w dół. Jak nie widzisz, że Cię nie lubią, to Ci nie zależy. Reklama InFaktu. Karol składa propozycję nie do odrzucenia YouTubowi. Jak nie zostawią jego przyjaciela, Włodka, to odetnie łeb piniacie i podrzuci prezesowi do łóżka. Martyna napisała maila. Lekko Stronniczy zniszczyli jej karierę matematyczną i nawet nie jest im przykro. Karuzela szkalowania kręci się, siedzą na niej Karol z Włodekiem, a niewinni widzowie dostają treścią wypadającą z ich ust. #płotzaMartyną #AnotherBrickInTheMur #taxi

PIĄTEK

LS #1440

Koncerty wróciły!

Nina może jeść szynkę w Wielki Piątek, bo Karol tak powiedział. W Hiszpanii, na próbę, odbył się koncert. Może nie pie*dolnie. Pewna pani srogo się upiła i chyba to musiał być absynth zmieszany z laudanum, bo próbowała się schować pod kaloryferem i utknęła jej głowa między rurkami. Niestety nie było przy niej stepującego brata. Gdzie są stepujący bracia, gdy stepujące siostry potrzebują seksu. Pomocy! Pomocy, miałem na myśli! Ok, sam sobie zrobię bonk! Johnny nie może wyjść spomiędzy szczebelków barierki. Nie Johnny Sins, wyjmijcie swoją głowę z rynsztoka! Już był bonk! Nie zdradzę Wam, czy kilkuletni Johnny wyjął głowę czy może jednak umarł. Nie sądziłem, że w tym wieku przyjdzie mi oglądać faile razem z kolegami lekko ode mnie starszymi, nakręconymi iPhonem, a dokładnie to się dzieje. No dobra, śmiechłem. W Tarnowie za jedzenie hot doga bez maseczki jest kara śmierci. Straż miejska coraz śmielej sobie poczyna. Tarnów jest też bardzo *hot kultur*. Ludzie noszą reklamówki Hugo Boss i crocasy Lacoste (zaznaczę, że to był żart, suchy acz błyskotliwy, mózgu – mądryś). Włodek Smith nie istnieje, nie może Ci zaśpiewać *Friday I'm in Love*. Tymczasem Włodek Smith... Julia wysłała maila do LS-a. Dzięki Karolowi i Włodekowi jej chłopak się myje. LS – bezpieczeństwo i higiena. *Men mag* ma tę samą wejściówkę, co LS. Odtąd zawsze będę kojarzył intro LS-a z erekcją, a erekcję z Jackiem Sasinem. Ale co? #stoimyzaGądkiem #bonk!Karol

CZWARTEK

LS #1439

Oglądamy jak FANGGOTTEN masakruje TVP

Włodek mówi nam, jakie filmy lubią z Monem i że ostatnio słuchają Micromusic z Roguckim. *Spadam, nadzieja blada, nie ma sąsiada tutaj, a morda skuta, lolka skręcam grubego...* Parafraza słynnej parafrazy słynnej piosenki Comy z 2004. Jak wychowywać dzieci? Strachem, pasem i opowieściami o czarnej wołdze. Zdawanie za kogoś prawa jazdy jest nielegalne. Nie róbcie tak, bo później Wasz kolega zostanie kierowcą premiera... *Oh, wait...* Włodek cudem zdał prawo jazdy za pierwszym razem, a to dlatego, że jest manipulantom. Conrado Moreno wjechał skuterem w ludzi, co skrzętnie wykorzystał Netflix w swoim teaserze. Adam szkaluje katolickie programy typu *Essa*. Czy Adam jest dobrym człowiekiem? Czy jest dobrym poganinem? Czy można dodać cały słoik nutelli do makaronu spaghetti? Bez obiektywnej moralności wszystko jest dozwolone. Jakaś tępą dzida dała komuś innemu prowadzić wypożyczone auto. Niewiele pamiętam z tego, jak wypożyczałem auto 4 lata temu, ale zdecydowanie pamiętam, że wpisywałem dane kierującego pojazdem. Zastanówmy się, po co to jest w formularzu? Dla jaj. Na bank! Marcin pojawia się ze swoim mailem cały na biało i wyjaśnia nam różnicę w amerykańskich i europejskich oktanach. Włodek nawija nam nudli na uszy, Kornem nam się podlizuje, ale my nie zapomnimy. #memeGodmurbeton #neverforget #momsspaghetti

Autor: Hex Zero Rouge –
Maciek „człowiek złoto”

Czy jesteś gotów poznać swoją przyszłość?

WRÓŻBITA W.

Wróżby on-line

9/10 osób
poleca!*

Za jedyne
799,99 zł!



Teraz taniej o **10%** z kodem**:

magazynbezbektomojulubionytygodnik

*Oprócz Karola, ale on nigdy nie jest zadowolony.

**Oferta nie obowiązuje dla sezonowców, słabego podcastu PKP oraz samozwańczych prezydentów.

BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ:

1. Polak Rwanda@€€€ dwa Brathanki i do szabli, i do szklanki
2. Sprawdź, czy jesteś #TeamZara czy #TeamH&M
3. Dlaczego w słowie „hipokryzja” ukrywa się hipopotam?
4. Przeczytał Bezbeka, wygrał w Lotto
5. \$Hotel Paradise\$ jako współczesna wersja \$Balladyny\$
6. Co nowego w \$Hotelu Paradise\$? Streszczenie Karola
7. \$What does Włodek do in the dark?\$
8. Wszystkie smakotyki, które może zaoferować Ci babcia
9. Przegląd nazw polskich sklepów budowlanych
10. [TRIGGER WARNING] Dlaczego nie lubimy stóp?
11. Justice League: Slightly Biased Wołodymyr Paciorkiewicz cut (grafika)
12. „Twój normalny dzień? Zawsze black and white” – czyli o artyźmie w kinie
13. Przedwielkanocni oszuści? Niech ich krew... – pięć sposobów na to, jak się pożegnać się z gotówką
14. Kiedyś koty były inne. Fenomen dziwnie wyglądających kotów na starych malowidłach
15. Sposoby na natrętów, którzy chcą wciskać garnki
16. Jakie techniki manipulacyjne wykorzystują wróżki?
17. Włodek hermafrodytą? To oficjalne. SPRAWDŹ, JAK MASOWAŁ SOBIE JAJNIKI! [FILM W ARTYKULE]
18. 10 nietypowych zastosowań oleju Kujawskiego!
19. Gdzie jest Dawid Myśliwiec, jak go potrzebujemy?
20. Bycie wolnym człowiekiem, jak to zrobić?
21. Czy rura może być kwadratowa?
22. Kiedy skończyli się Abstrach*je? Analiza Bezbeka
23. Przegląd randomowych demotyatorów
24. „Misza, do nogi!” – poradnik hodowli niedźwiedzi
25. Jesteś Kurą czy Kuro, Orłem czy Orlen?
26. Piosenki ze słowem „mebłościanka”
27. 5 sposobów na zyskanie wyższego statusu w stadzie
28. Jak wciskać ludziom garnki, żeby je kupili
29. Który? Ten. Ten? Nie, nie ten, a ten
30. LS w niedzielę. Jak do tego doszło?
31. Najman z doktoratem – doskonale wie wszystko
32. Recenzja książki \$Sztuka Wojny z PKP\$ Włodka Markowicza
33. Kim jest Gądek? Mamy potwierdzone źródło!
34. PMS – Podsiadło Markowicz Sapanie
35. Czy nasza strona (<http://magazynbezbek.pl/>) zastąpiła na nagrodę? Skoro tak, to gdzie nasz dyplom i statuetka?
36. Co warto było czytać bądź oglądać w 2011 roku?
37. Czego symbolem jest podwiązka? Skąd się wzięła?
38. Impondernet 2021 – Wybieramy najlepsze posty na grupce!
39. Pięć najlepszych ról Mateusza Damięckiego
40. Czy Karol mógłby być blogerem?
41. Czym można straszyć dzieci w 2021 roku?
42. „Ogólnie jestem bardzo dobrym kierowcą” – co mówią źli kierowcy?
43. Szkodliwe rzeczy w \$Essie\$
44. Kiedy można jeść szyneczkę? Kiedy dużo, a kiedy troszeczkę?
45. Kolejny dowód na to, że nie warto pić alkoholu

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

WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL

REDAKCJA:

ZAŁOŻYCIELKA: URSZULA SKORODZIŁKO

KOREKTA: ANGELIKA KONIECZNA, SEBASTIAN CZAPLIŃSKI, ELIZABETH LANDEBERG

SKŁAD I EDYCJA TEKSTU: MARTA POTRZEBOWSKA, MICHAŁ ADAMCZYK

GRAFIKA: MAŁGOSIA SOJKA, ZUZANNA GÓRSKA
AUTORZY: MATEUSZ MATŁOK, HEX ZERO ROUGE, ANGELIKA KONIECZNA, ELIZA BERG, ASYSTENT GOOGLE, SEBASTIAN CZAPLIŃSKI, KAMIL JANICKI

OKŁADKA: ZOSIA ŚMIAŁEK