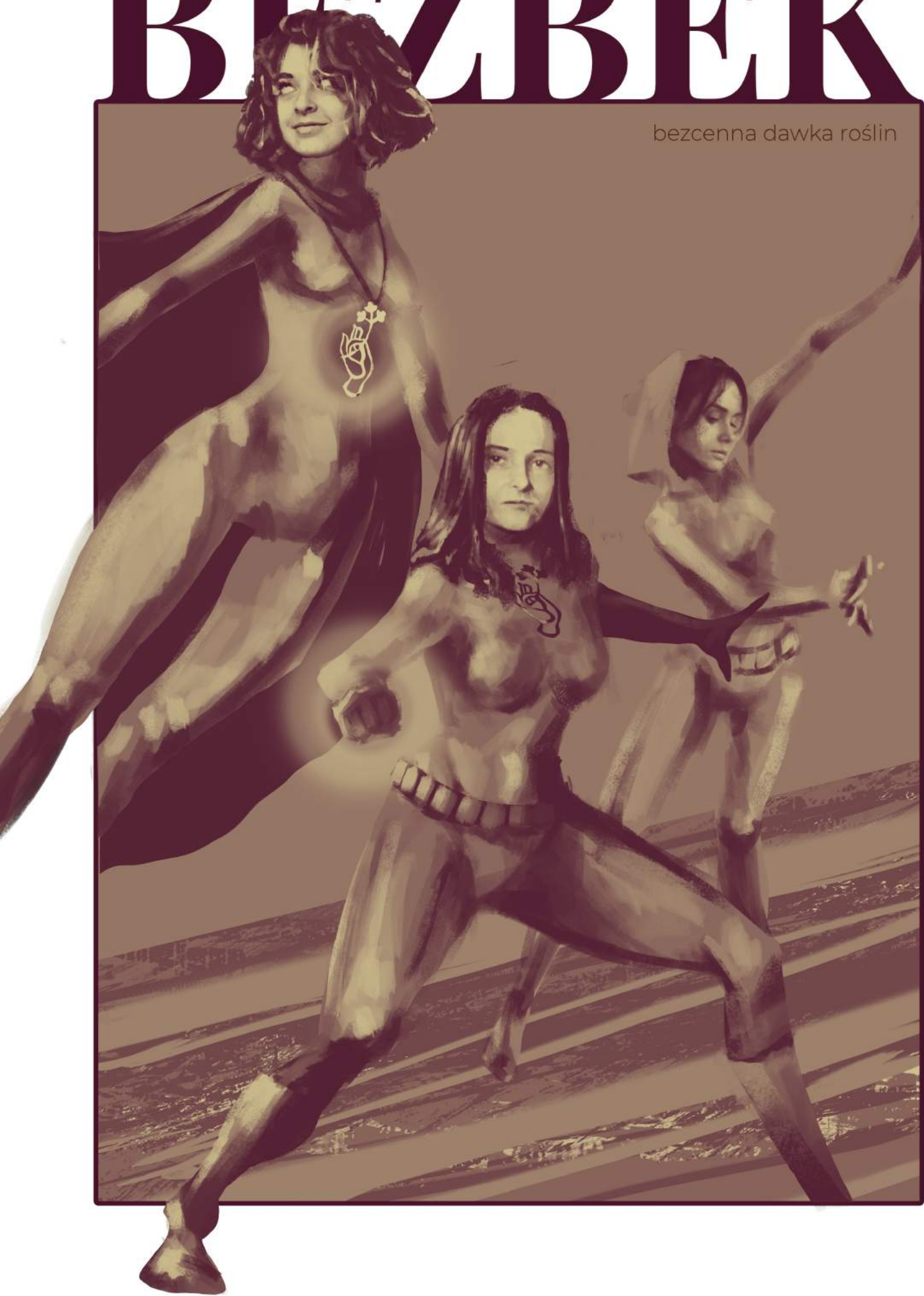


3-9 MAJA 2021 | NUMER 58

BEZBIEK

bezcenna dawka roślin



W TYM NUMERZE:

HOMO PUPPY, CZYLI WSZYSCY JESTEŚMY SZCZENIACZKAMI	5
NIE TRZEBA NOSIĆ PELERYNY, ŻEBY RATOWAĆ ŚWIAT!	
– WYWIAD Z KAROLINĄ PACIOREK	6
PRZEPISY	11
RPG W PIGUŁCE!	12
BEZBEKOWY HOROSKOP	14
UIUBIONE ALBUMY REDAKCJI BEZBEKA	16
SKRÓTY ODCINKÓW	18
O PARONIMACH SŁÓW KILKA	20
ROZRYWKA	21
RANKING MEMÓW	22
BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ	24

DO BEZBEKOWICZÓW

Urszula Skorodziłło

– Nie mogę napisać noty, bo składam fotel.

– Ale to ty piszesz...

DRODZY CZYTELNICY,

bardzo mi przykro, ale składałam nowy fotel i się nie postarałam w tym tygodniu. Całe szczęście, wszyscy inni w redakcji Was nie zawiedli, więc macie do poczytania wiele ciekawych artykułów oraz wywiad z Karoliną Paciorem. Naprawdę warto!

Wy sobie spokojnie czytajcie, a ja idę walczyć z kotem o moje nowe siedzisko. 😊

Pozdrowionka
Ula



UWAGA!

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

*Magazyn Bezbek nie ponosi odpowiedzialności za szkody zdrowotne czytelników.

HOMO PUPPY, CZYLI WSZYSCY JESTEŚMY SZCZENIACZKAMI

WEDŁUG WŁODKA PIĘKNA HISTORIA JEST WTEDY, KIEDY PIES PRZEMIENIA SIĘ W KSIĘCIA Z BAJKI. A MOŻE KSIĄŻĘ WCALE SIĘ NIE PRZEMIENIA, MOŻE PO PROSTU JEST PSEM PRZEZ CAŁY CZAS? A MOŻE WSZYSCY JESTEŚMY SZCZENIACZKAMI?

Czym różni się Twój pies od dzikiego lisa?

Różnica właściwie sprowadza się do słowa „dziki”. Z badań (prowadzonych przez Ludmiłę Trut i Dymitra Bielajewa na lisach srebrnych*) wynika, że udomowione przez człowieka psy w pewnym sensie nie dorastają, mimo starzenia się ich *mindset* pozostaje jak u szczeniaka lisa/wilka – lubią się bawić, być dotykane i głaskane, są mało agresywne, a wręcz bywają empatyczne wobec człowieka. W przypadku lisów w kolejnych pokoleniach trwającego kilkadziesiąt lat eksperymentu udomowienie wpłynęło również na ich wygląd – w kolejnych pokoleniach ich uszy okłapyły, a ogonki lekko się zakręciły, samce zrównały się rozmiarem z samicami. Na przestrzeni pokoleń zmieniło się też ich zachowanie – z czasem niektóre lisy zaczęły machać ogonem na widok człowieka, szczeleć czy reagować na swoje imię.

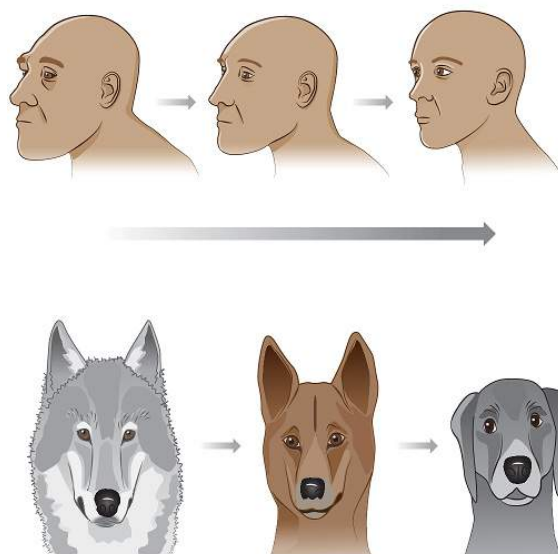
No dobra, ale co mają udomowione psy i dzikie lisy do ludzi?

A no, coś mają. Prowadzący badania nad lisami Dymitr Bielajew uważał, że taki proces udomowienia zaszedł nie tylko w przypadku zwierząt obecnie żyjących jako zwierzęta domowe. Naukowiec sugerował, że może właśnie i my, ludzie, jesteśmy takim udomowionym gatunkiem!

*Eksperyment trwa od 1964 roku na terenie obecnej Rosji, na fermie pod Nowosybirskiem. Pochwycone lisy były włączane do badania na podstawie jednego kryterium – stopnia ich pozytywnego nastawienia wobec człowieka (wybierano te bardziej przyjazne w porównaniu do innych osobników).

Czy jesteśmy szczeniakiem neandertalczyka?

Nie ma dowodów na to, by potwierdzić tę tezę w 100%. Ale nie ma też argumentów, by ją całkowicie odrzucić. Są pewne przesłanki, by faktycznie w nią wierzyć. Brian Hare, amerykański antropolog, zwraca uwagę na to, że *homo sapiens* mają łagodniejsze (bardziej dziecięce?) rysy niż neandertalczycy, mamy od nich mniejsze mózgi (jesteśmy „głupszy”?), jednocześnie jesteśmy od nich z jednej strony słabsi, ale z drugiej bardziej społeczni (bardziej ufni?). Hare jest również zwolennikiem teorii, że w przypadku ludzi (podobnie jak w przypadku lisów srebrnych) przetrwali po prostu najprzyjaźniejsi.



Źródło: *Survival of the Friendliest*, B. Hare/Homo puppy_obraz.png

NIE TRZEBA NOSIĆ PELERYNY, ŻEBY RATOWAĆ ŚWIAT! – WYWIAD Z KAROLINĄ PACIOREK

Szykując się do tego wywiadu, przejrzałam pół Internetu, wszystkie konta na Instagramie i kilka innych źródeł, o których nie mogę mówić, bo byłoby to dziwne. Znaczą się... Co? Kto to napisał? Oglądając to wszystko, nie mogłam wyjść z wrażenia, jak wiele ciekawych, pięknych i twórczych rzeczy robi Karolina Paciorek. Choć mam 19 lat i ponoć już jestem dorosła, to jak dorosnę, chcę być taka jak Karolina! Część z Was kojarzy ją jako 1/3 Roślinnej Bazy, część jako autorkę Bajek Ezopa, człowieka Ramena lub żonę Karola. Jednak odpowiedź na to, kim naprawdę jest Karolina Paciorek i dużo więcej, znajdziecie w tym wywiadzie.

Ostrzeżenie! Podczas czytania tego wywiadu można zgłodnieć, więc zalecamy zaopatrzyć się w jedzenie.

Nikoła: Jak to jest żyć w cieniu takiej sławy, jaką jest... Ramen?

Karolina Paciorek: Haha! Ja nie mam z tym problemu, gorzej z Karolem. Największym problemem jest odwieczna walka o miejsce na kanapie, które razem dzielą.

N.: Planujecie powiększenie rodziny – czy będziecie mieli więcej psów?

K.P.: Ramen jest typem jedynaka i przy jego ilości uwagi, którą potrzebuje, nie byłoby raczej możliwości, by mieć więcej psów. Ale kiedy odejdzie, jest to bardziej prawdopodobne.

N.: Jesteś świetną ilustratorką, oprócz normalnych komiksów prowadzisz konto z Bajkami Ezopa. Skąd wziął się pomysł, by wyrażać się w taki sposób?

K.P.: Pomysł wziął się z frustracji rzeczywistością i trochę nudą. W jednej z poprzednich prac miałam czasem trochę wolnego czasu, a że długopis i karteczki samoprzylepne miałam pod ręką, to zaczęłam tworzyć małe rysunki z myślami, które przyszły mi do głowy.

N.: Jak zaczęła się Twoja przygoda ze sztuką?

K.P.: Bardzo podobnie jak z Bajkami Ezopa. Od dziecka mi towarzyszyła kartka i kredki, zawsze lubiłam rysować i jakoś mi to tak zostało.

N.: Myślisz, że jest szansa na poprawę sytuacji w Polsce?

K. P.: Mam taką wielką nadzieję. Patrząc na to, ilu młodych osób wyszło na ulice pod koniec zeszłego roku, dało mi trochę nadziei na zmianę. Na szczęście dużo młodych ludzi chce czegoś innego niż to starsze pokolenie, bo też wychowali się w innej rzeczywistości, wychował ich Internet, więc obce im jest to zastraszanie i nienawiść rozpowszechniana przez rząd.

N.: Właśnie nawiązując do Strajków Kobiet: poczułaś, że właśnie przez to zwiększyła się solidarność wśród kobiet?

K.P.: Cytując jeden z transparentów: „Nigdy nie będziesz szła sama” i to właśnie poczułam. Młodzi ludzie idący z transparentami, które mówiły to, w co wierzę, na pewno dały poczucie solidarności i szansy na lepsze jutro.

N.: Jesteś 1/3 zespołu Roślinnej Bazy. Jak powstało to konto? Skąd pomysł na tworzenie e-booków z przepisami na wegańskie jedzenie?

K.P.: Po tym jak skończyłam studia i przestałam być „stóikiem”, musiałam zabrać się za gotowanie i okazało się, że sprawia mi to niesamowitą przyjemność. Polubiłam to robić. Przez pandemię ta miłość do gotowania się powiększyła: zaczęłam więcej czasu spędzać w kuchni i poczułam chęć podzielenia się tymi przepisami z innymi. Okazało się, że Paulina i Maja mają dokładnie tak samo. Na początku miało to być jeden e-book, ale kiedy go przygotowywałyśmy, to automatycznie musiałyśmy stworzyć konto na Instagramie temu poświęcone i od razu zaczęłyśmy myśleć o kolejnych projektach.

N.: Jak u Ciebie wyglądało przejście na dietę wegańską? Był jakiś powód, dla którego się na to zdecydowałaś? Masz może jakieś wydarzenie z tym związane?

K.P.: Przeszłam na dietę wegańską z dnia na dzień. Powodem tego było to, że nie potrafię patrzeć na krzywdę zwierząt. Jako właścicielka psa widzę, że on tak samo czuje, myśli, przeżywa jak ludzie. Wie, że istnieje. Uważam też, że każde zwierzę odczuwa miłość. Obserwując np. inne (niż my) zwierzęta, można zauważyć, że wobec potomstwa zachowują się tak samo opiekuńczo jak ludzie. Mówi się, że miłość matki jest bezwarunkowa, w końcu to od tego uczucia zależy to, czy dziecko przeżyje. Dlaczego zatem odmawiamy innym zwierzętom tego uczucia? Nie powinniśmy odbierać im prawa do tego, np. sztucznie zapładniając krowy, po czym siłą odbierając im potomstwo po urodzeniu, tak jak to się robi w hodowli mlecznej. Dlatego ta zmiana była dla mnie takim drastycznym cięciem.

N.: Masz może jakieś rady dla osób, które chciałyby przejść na dietę wege lub wegańską? Jakie są według Ciebie najlepsze/najprostsze przepisy dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją drogę?

K.P.: Na pewno polecam wszelkiego rodzaju curry, zależy co kto lubi. Są curry tajskie na mleku kokosowym, ale też curry indyjskie – to jest takie szybkie danie, które zawsze się sprawdzi. Polecam też *bowle*, do których można dać praktycznie wszystko: ryż, makaron, warzywa, tofu obsmażone w przyprawach i koniecznie sosy – mogą być na bazie masła orzechowego i sosu sojowego albo na bazie samego sosu sojowego. To się zawsze sprawdza i jest bardzo łatwe w przygotowaniu. Na naszym Instagramie znajdziecie przepis na *Gado-Gado Bowl* czy *Silken bowl*, ale też kilka prostych i szybkich przepisów znalazło się w naszym ostatnim e-booku azjatyckim, gdzie jest m.in. bardzo pyszny *Zero butter, no chicken*.

N.: Jakie macie plany związane z przyszłością Roślinnej Bazy? Będą nowe e-booki? Możesz nam coś zdradzić?

K.P.: Mamy bardzo dużo pomysłów na kolejne e-booki, ale tworzymy je po kolei. Teraz w planach jest e-book, gdzie znajdą się potrawy, do których składniki można znaleźć w każdym sklepie i domu, żeby osoby z mniejszych miast i miejscowości nie musiały zamawiać składników przez Internet.

N.: Paulina z Lisiego Piekła oraz dziewczyny z biura Karola zaczęły interesować się też jogą, dałaś się w to wkręcić?

K.P.: Tak, sama praktykuję jogę od ponad dwóch lat. To Paulina zachęciła mnie do spróbowania i tak zostało. Czasami, gdy się spotykamy, potrafimy robić sobie 15 minut przerwy na jakieś ćwiczenia. Staram się też regularnie medytować. Używam do tego aplikacji Sama Harrisa

(aplikacja *Waking Up: Guided Meditation and Mindfulness* – przyp. red.) – filozofa i neurobiologa, który bardzo dużo czasu spędził w Indiach i swoją działalnością przybliżył ten styl życia. W tej aplikacji można skorzystać z prowadzonej przez niego medytacji. Można tam wybrać, czy chce się medytować 10 czy 20 minut. Do tej pory korzystałam z krótszej wersji, ale może uda mi się wygospodarować więcej czasu w przyszłości i spróbować dłuższej wersji. To naprawdę pozwala się odłączyć od codzienności i poczuć większą kontrolę nad swoimi emocjami.



N.: W ostatnim czasie zaczęłaś tworzyć biżuterię. Skąd pomysł, aby właśnie tym się zająć? Kiedy można się spodziewać efektów Twojej pracy?

K.P.: Wybrałam biżuterię, ponieważ miło zobaczyć namacalne efekty swojej pracy, kiedy przez większość czasu pracuje się na komputerze. Wyszło to trochę z przypadku, gdyż zastanawiałam się nad ceramiką, ale rzuciłam mi się w oczy kurs złotniczy i zapisałam się na zajęcia. Ostatecznie skończyło się to tak, że i tak większość rzeczy robię na komputerze, bo jest łatwiej. Teraz staram się dopiąć formalności z podwykonawcami, ponieważ nie mam czasu ani umiejętności, żeby tę biżuterię wykańczać samodzielnie. Razem z przyjaciółką pracujemy nad uruchomieniem strony internetowej, gdzie będzie można kupić rzeczy zaprojektowane przez nas. Nie będzie to tylko biżuteria, ale też ubrania. Wydaje mi się, że pierwszy owoc pracy, którym jest pierścionek z wężem, będzie można zakupić już w przyszłym miesiącu.

N.: Czas pandemii pomógł Ci w rozwinięciu swoich projektów czy wręcz przeciwnie?

K.P.: W wielu aspektach pomógł, ponieważ nagle zostałam w domu z czasem, z którym nie wiedziałam, co zrobić. Stres, który się we mnie gromadził, przekładałam na pracę i gotowanie. Przede wszystkim, gdyby nie pandemia, nie powstałaby Roślinna Baza. Przez fakt, że nie wychodziłam z domu, mogłam udoskonalić lub dokończyć wiele rzeczy, które pewnie przeciągnęłyby się w czasie lub w ogóle nie powstały, gdyby nie *lockdown*.

N.: Bajki Ezopa swoją wystawę miały 3 lata temu w DaftCafe. Czy od tego czasu zmieniły się Twoje gusta kawowe? Jakie kawiarnie w Warszawie polecasz?

K.P.: Mój gust, jeśli chodzi o kawę, się nie zmienił. Nadal piję czarną z przelewem, bo uważam, że jest to najsmaczniejszy rodzaj kawy. Serdecznie każdemu polecam! Nie trzeba mieć w domu specjalnego ekspresu przelewowego, wystarczy *drip*. Z kawiarni w Warszawie mogę polecić Kawiarnię STOR oraz Kawiarnię FORUM. Tam zazwyczaj zachodzimy z Ramenem, gdy wracamy ze spaceru. On zaczepia ludzi, ludzie zaczepiają jego, a ja zgarniam kawę.

N.: W opisie na profilu instagramowym Bajek Ezopa widnieje pytanie, dlatego też muszę Ci je zadać: jaki byłby Twój ostatni posiłek?

K.P.: Wiem na pewno, jaki byłby ostatni posiłek Karola i Ramena, bo byłaby to chałka z masłem. A co do mnie: przed pierwszym *lockdownem* miałam okazję być w Korei i spróbować tzw. *temple food* w buddyjskiej restauracji. Były to małe porcje posiłków, które na co dzień spożywają mnisi. To było naprawdę niesamowite doświadczenie. Wszystko jest przyrządzane wegańsko i z warzyw, które są przez nich uprawiane w ogrodzie. Były to proste dania, ale przez to, że te przepisy były udoskonalane przez setki lat, były przepyszne. Na pewno chciałabym mieć możliwość przeżyć to jeszcze raz. To lub wielka miska czereśni i truskawek. Nie wiem co wybrać.

N.: Doczekamy się może Imponderabiliów z Twoim udziałem i czy będzie to szybciej niż odcinek z Włódkiem?

K.P.: Karol namawiał mnie kilka razy, ale ja jestem raczej na nie, bo nie uważam, że mam coś ciekawego do powiedzenia.

N.: Wiemy, że jesteś na grupie Imponderabilia na Facebooku. Śledzisz czasami, co tam się dzieje?

K.P.: Dyskusji raczej nie śledzę, ale memy jak najbardziej! Jestem nimi naprawdę zachwycona! Moimi ulubionymi są te z Ramenem, ale wszystkie przeróbki są cudowne i zawsze jestem nimi rozbawiona. Jestem pod wrażeniem, jak wiele osób ma tak dużo dobrych pomysłów. To jest wspaniałe. Na taki Internet zasługujemy!

N.: Karol pyta swoich gości, jaką książkę ostatnio przeczytali, dlatego ja zapytam: jaki ciekawy film ostatnio widziałas, który mogłabyś polecić?

K.P.: Było to chyba tak dawno, że nie mogę sobie nic konkretnego przypomnieć. Na pewno mogę polecić serial *Kruk. Szepty przychodzą po zmroku*, który jest dostępny na Canal+. Nie jest to serial, o którym powiedziałabym, że jest dobry „jak na polski serial”. To po prostu dobry serial.

Maciek: Myśleliście z Karolem nad wyjazdem z kraju, przez to jak obecnie wygląda sytuacja w Polsce, i zamieszkaniem gdzieś indziej?

K.P.: Póki co, dobrze nam się tu żyje. O tym, żeby wyprowadzić się z kraju, myśleliśmy bardziej, będąc na studiach. Powiedzieliśmy sobie, że jeśli nie uda nam się w Warszawie, to się wyprowadzimy. Teraz częściej myślę, że będziemy to rozważać, jeżeli Polska wyjdzie z UE.

Gosia: Jakie wegańskie/wegetariańskie restauracje polecasz w Warszawie?

K.P.: Jeśli chodzi o ramen, to na pewno *Vegan Ramen Shop*, *Arigator Ramen Shop* (mają co prawda jeden wegański ramen, ale jest przepyszny) i *UKI Green*. Z całego serduszka polecam też *The Cool Cat Bar* – mają sporo pysznych i przemyślanych wegańskich pozycji. Jeśli chodzi o sushi, to zdecydowanie najlepsze w Warszawie serwuje *Youmiko Vegan Sushi*.

M.: Karol bardzo zafascynował się Hotelem Paradise. Jak to wygląda u Ciebie?

K.P.: Przez to, że mamy jeden telewizor w domu, najlepszą opcją dla mnie było zostanie fanką tego programu. Nigdy nie oglądałam reality show, ominął mnie *Big Brother* i tym podobne i teraz trochę to wychodzi. Otwieram szeroko oczy ze zdumienia, widząc, co tam się dzieje. Jest to trochę socjologiczne studium tego, jak wygląda telewizja, więc pod tym kątem jest to jak najbardziej ciekawe. Zdecydowanie jednak większym fanem jest Karol! To dla niego taki sposób na odetchnięcie od pracy.

M.: Karol wspominał, że przez pandemię wpadł w praco-holizm. Ciebie też to dotknęło?

K.P.: Na pewno też. Po części tej pracy było więcej i człowiek chciał w ten sposób zapełnić czas, żeby nie myśleć o tym, co się dzieje. Dla nas wielkim plusem, przy pierwszym *lockdownie*, było posiadanie psa. Na zmianę z Karolem go wyprowadzaliśmy i każdy pilnował swojej kolejki, nie szukał wymówek, żeby chociaż na chwilę odebrać się i iść się przewietrzyć.

N.: Karol w wywiadzie z Kwiatem Jabłoni wspominał, że to Ty w domu pilnujesz, by wszystko było zero waste. Jaki jest Twój sposób na ratowanie świata?

K.P.: Nie korzystam z plastikowych siatek i staram się kupować wszystko bez plastikowych opakowań. Jeśli mi się to zdarza, kupuję większe opakowania. Segreguję śmieci, piję wodę z kranu, używam biodegradowalnych gąbek i ścierek do naczyń i ciała. Kiedy idę na Halę Mirowską, to zawsze zabieram płócienne siatki, stoiki i wózeczki, który kupiłam, żeby nie obciążać niepotrzebnie kręgosłupa. Walczę też z marnowaniem jedzenia. Z roku na rok moje zakupy są coraz bardziej przemyślane.

Podobnie jest z zakupem odzieży. Dokładam wszelkich starań, by każda z posiadanych rzeczy była mi naprawdę potrzebna, najlepiej z naturalnych lub zrecyklingowanych materiałów. Dobrej jakości, by służyła mi jak najdłużej. Rzeczom mi niepotrzebnym staram się też znaleźć drugi dom. Na razie tyle, ale wiem, że jest to studnia bez dna. Jak człowiek się przyzwyczai do jednego, to chce wdrażać kolejne dobre nawyki.

Ksawery: Czy masz kiszonki, które zawsze masz w domu (kimchi, ogórki) czy bardziej egzotycznie, np. rzodkiewka, pomidory czy cytryny? Czy robisz jakieś kiszonki typu kombucha, kimchi, soju?

K.P.: Robię namiętnie kimchi! Zawsze w lodówce mam 2,5 litrowy słoik z tym specjałem i męczę nim Karola, który nie chce go jeść, a ja go do tego przymuszam, żeby był zdrowszy! (śmiech)

K.: Jecie je na surowo?

K.P.: Zazwyczaj tak. Dodaję odrobinę do dania i nie mówię nawet, że to kimchi tam jest. Wtedy Karol nie kręci na nie nosem. Zdarzało mi się też kisić zakwas z buraków. Ogórki kiszzone i kapustę kiszoną, które zawsze mam w lodówce, przywożę z Małopolski od mojej mamy. Próbowałam też kisić cytryny parę razy, były pyszne, ale nie mam do nich szczęścia i za każdym razem mi pleśniały w słoiku. Trochę się przez to zraziłam, ale, jeśli ktoś ma ochotę ukisić cytryny, to serdecznie polecam, gdyż są przepyszne, pasują praktycznie do wszystkiego, do czego dodalibyście zwykłą cytrynę.

G.: Dlaczego postanowiłaś zapisywać w Excelu, ile roślin zjadasz miesięcznie?

K.P.: Do tego zainspirowała mnie Paulina! Obie słuchamy podcastu Richa Rolla, który jest ultramaratończykiem weganinem, który do swojej wegańskości początkowo się nie przyznawał, bo uważał, że jego sukces tkwi w diecie. Jednym z jego gości był dietetyk, który opowiadał o ludzkim mikrobiomie i on właśnie powiedział, że najzdrowszy mikrobiom w jelitach ma jedno z plemion w Afryce, gdzie każdy w ciągu miesiąca spożywa 600 różnych roślin. Paulina Lis i Łukasz postanowili sprawdzić, jak pod tym kątem wygląda ich dieta, a ja dołączyłam do zabawy. Zaobserwowałam, że im dłużej przyglądałam się swojej diecie, tym większą uwagę poświęcam temu, by jeść różnorodnie, a to jest po prostu zdrowsze. Dlatego nadal to robię.

Kacper: Zauważa się, że coraz więcej osób ogranicza mięso lub przechodzi na dietę wege/wegańską. Czujesz, że masz na to realny wpływ?

K.P.: Nie wydaje mi się, żebym miała na to wpływ w jakimsz szerszym znaczeniu. Wychodzę z założenia, że największy wpływ mam na osoby znajdujące się blisko mnie, czyli na Karola i moją rodzinę, którą staram się zmotywować do zmian. Ponieważ często gotuję w domu, Karol weganinem został trochę rykoszetem. Czuję, że przyczyniam się do tego w jakimś małym stopniu na Roślinnej Bazie. Jest to natomiast gdzieś moją misją, żeby jak najwięcej osób przekonać do ograniczenia spożywania mięsa.

Rafał: Czym karmicie Ramena? Bo, jak przypuszczam, nie jest to dieta roślinna?

K.P.: Ramen jest prawie na wszystko uczulony, je głównie karmę z jelenia. No i uwielbia też chałkę, którą wyczuwa swoim szóstym zmysłem. Na jego szczęście nie jest uczulony na pszenicę. Na samo słowo „chałka” lub „masło”



pojawia się przy Karolu. Poza karmą dostaje również *snacki* z dziczyzny. A na roślinną dietę nie przeszedł, bo nie jest wszystkożercą, jak ludzie. Czasem w porze lunchowej w biurze, gdzie pracuję, dostanie od kogoś kawałek marchewki lub papryki. Ramen krąży między nami z maślanymi oczami, którym nikt nie jest się w stanie oprzeć!

M.: Czy zmiana zależy od konsumentów? Czy jednostki mają wpływ na zmianę?

K.P.: W obecnym systemie wygląda to tak, że dopiero dostateczna liczba konsumentów wpływa na realną zmianę na świecie. Wielkim korporacjom musi w jakiś sposób optać się np. redukcja produkowanych śmieci, żeby były skłonne to rozważyć. Taki *wege burger* w *McDonald's* dają małe światełko nadziei, że np. trend na ograniczanie spożycia mięsa jest trendem globalnym, który się utrzyma. Każdy z nas ma natomiast realny wpływ na swoje zdrowie oraz najbliższe otoczenie, a to już przecież bardzo, bardzo dużo.

Agata: Na Roślinnej Bazie, oprócz przepisów, znajdują się grafiki informacyjne i ciekawostki diecie wegańskiej. Macie w planach, żeby w przyszłości ten profil stał się takim źródłem wiedzy dla osób, które może nie są tak obeznane w tego typu diecie?

K.P.: To konto jeszcze się kreuje. Póki co wyszliśmy z założenia, że robimy wegańskie jedzenie, ale nie nazywamy go, że jest wegańskie, bo to zawsze odstrasza ludzi, którzy jedzą mięso. Też zauważyłam, że kiedy tylko wspomnę, że coś jest wegańskie, to automatycznie to zniechęca wiele osób do jedzenia tego, mimo że wcześniej były bardzo chętne. Nie wykluczam, że takie treści się pojawią.

N.: Jakie są szkodliwe stereotypy na temat wegańskiego jedzenia, które słyszałaś?

K.P.: Za każdym razem, jak jestem u rodziny, to muszę się wystuchać, ile to niedoborów będę miała przez to, że nie jem mięsa, co nie jest prawdą, gdyż regularnie się badam. Raz nawet z Karolem usłyszeliśmy, że musielibyśmy jeść codziennie 40 kg szpinaku, żeby dostarczyć sobie tyle żelaza, ile jest w mięsie, co również nie jest prawdą, gdyż wraz ze zmianą diety zmienia się przyswajalność składników z różnych pokarmów. Starsze osoby mają też coś takiego, że kiedy im się powie, że nie chcesz jeść mięsa, to zaczyna się wypytywanie „a dlaczego?”, są tym z jakiegoś powodu urażone lub czują w obowiązku, żeby się tłumaczyć, dlaczego oni je spożywają.

A.: Czy uważasz, że dieta wegańska jest droższa od diety mięsnej?

K.P.: W Polsce na szczęście jeszcze nie, natomiast w takim USA jest o wiele droższa niż dieta mięsna. Będąc z Karolem kilka lat temu na miesięcznym wyjeździe do Ameryki, byliśmy w szoku, ile tam kosztują warzywa. Tam, żeby być na diecie roślinnej, musi Cię na nią naprawdę stać. Patrząc jednak na ceny mięsa w naszym kraju, gdzie kilogram kurczaka potrafi być tańszy niż kilogram pietruszki, obawiam się, że zmierzamy w tym kierunku.

N.: Dziękuję, że zgodziłaś się na wywiad!

K.P.: Ja również dziękuję!

Wywiad przeprowadziła:
Nikola Nina Skopowska



Potrąwka z ryby

Jak jeszcze jedliśmy z Karolem mięso, to po powrocie z Portugalii ugotowałam zupę rybną. Namęczyłam się przy niej strasznie, ale wyszła taka prawidłna, portugalska zupa rybna. Dumna z siebie podałam ją Karolowi, a on widząc, że pływają w niej podejrzané kawałki mięsa, zapytał: „co to takiego?”. Odpowiedziałam, że zupa rybna. Pokręcił nosem, zjadł i stwierdził, że nawet dobra „jak na zupę rybną”. Kiedy następnym razem ją zrobiłam i zapytał się „co to?”, powiedziałam, że potrąwka z ryby. Dopiero wtedy Karolowi naprawdę smakowała. Śmiechem nie było końca.

Karolina z Warszawy



BEZBEKON

4 porcje | 10 minut

Jak poradzić sobie z brakiem bekonu w ulubionym daniu? Oto pytanie, które zadają sobie początkujący roślinożercy.

Poniżej przedstawiam trzy przykładowe opcje:

- 👉 możesz kupić seitanowy zamiennik i podsmażyć go na patelni w sosie sojowym, syropie klonowym i wędzonej papryce (te dodatki naprawdę działają cuda),
- 👉 możesz zrobić go z płatków kokosa (przepis znajdziesz .np. w pierwszym przepisowniku Roślinnej Bazy: [Roślinne menu na start](#)),
- 👉 możesz zrobić go o tak:

SKŁADNIKI

- 🌿 8–10 sztuk suszonych pomidorów (nie tych w oleju, a takich samych bez dodatków) pokrojonych w paseczki,
- 🌿 3 łyżki oliwy,
- 🌿 4 łyżki sosu sojowego,
- 🌿 4–6 łyżek wody,
- 🌿 1 płaska łyżka granulowanego czosnku,
- 🌿 1 płaska łyżka granulowanej cebuli,
- 🌿 1 płaska łyżeczka słodkiej papryki,
- 🌿 1 płaska łyżeczka wędzonej papryki (tutaj ostrej),
- 🌿 1 łyżka syropu klonowego lub innego słodzika.

PRZYGOTOWANIE

Zmieszaj wszystkie składniki. Gotowe.
Przed podaniem możesz podsmażyć BEZBEKON na patelni.

PORADY

Im dłużej pomidory poleżą w sosie, tym lepiej. Na początek zostaw je na ok. 6–8 godzin w temperaturze pokojowej. Później trzymaj w lodówce...

A Z JAKIM MAKARONEM BEZBEKON

DOSKONAŁE SIĘ SPRAWDZI? O Z TAKIM:

CARBONIENARA

1 porcja | czasu tyle, ile gotuje się makaron

Prosty, szybki i pyszny.
Czego chcieć więcej? 😊



SKŁADNIKI

SOS

- 🌿 50 g ciecierzycy z puszki,
- 🌿 50 g wody,
- 🌿 1 łyżka oliwy,
- 🌿 2 krople octu jabłkowego (lub innego białego octu),
- 🌿 2 krople syropu klonowego (lub 2 szczypty cukru),
- 🌿 2 solidne łyżki płatków drożdżowych,
- 🌿 szczypta soli (tu wędzona, ale każda się nada),
- 🌿 2 duże szczypty czosnku w proszku.

DO PODANIA

- 🌿 60–80 g makaronu,
- 🌿 BEZBEKON (w dowolnej ilości),
- 🌿 SOS (z tego przepisu),
- 🌿 zieleninka (np. cieniutko poszatkowany szpinak),
- 🌿 sól (najlepiej kala namak, ale każda inna też będzie ok),
- 🌿 czarny pieprz,
- 💡 opcjonalnie: płatki chili lub gochugaru,
- 💡 opcjonalnie: więcej oliwy.

PRZYGOTOWANIE

SOS

Zblenduj wszystkie składniki. Gotowe.

PODANIE

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie odcedź go, zmieszaj z sosem i przełóż na talerz.

LAJFHAK

Jeśli zależy Ci na tym, by sos dobrze oblepił makaron, po odcedzeniu makaronu zmieszaj go z odrobiną mąki ziemniaczanej. Lepki jak marzenie.

KILKA SŁÓW O PŁATKACH DROŹDŻOWYCH I O TYM, DLACZEGO WARTO SIĘ Z NIMI ZAPRZYJAŹNIĆ

Wyobraź sobie glutaminian sodu bez glutaminianu sodu, za to pełen składników mineralnych i aminokwasów. To właśnie płatki drożdżowe. Wzmacniacz smaku nabity umami, który jest tzw. białkiem pełnowartościowym (!). Sprawdzą się jako posypka na makaronie, w sosach, zupach, twarożkach. Polecam te w jasnym kolorze, ale to osobista preferencja, wiadomo.

W sklepach stacjonarnych kosztują sporo, za to np. na Allegro już nie 🌿

Karolina Paciorek

RPG W PIGUŁCE!

Tyle słyszałeś o papierowych erpeżkach, chcesz w końcu zagrać choć jedną sesję, ale nie wiesz jak? Zostań więc na chwilę i przeczytaj!

Na początek, podstawy: co to jest RPG?

Z języka angielskiego – *role-playing game*, czyli gra w odgrywanie roli. Gracz ma swoją postać, która podejmuje decyzje, działa i stara się osiągnąć pewien cel. Istnieją erpegi komputerowe (*Baldur's Gate*, *Neverwinter Nights*, *Drakensang* etc.), pisane, a także papierowe (np. *Call of Cthulhu*, *Warhammer Fantasy*, *Numenera*, *Dungeons and Dragons*). Rozgrywka zawsze odbywa się w konkretnym świecie i opiera na danej mechanice/systemie.

Czym jest SESJA RPG?

Przy stole (fizycznym lub wirtualnym) spotyka się kilka osób: Gracze oraz Mistrz Gry (MG). Bohaterowie Graczy tworzą drużynę, która posiada wspólny cel. Mają oni sobie pomagać, wspierać się w działaniach, ale czasem także sobie nawzajem przeszkadzać (gdy akurat ich motywacje są przeciwne). Z kolei Mistrz Gry stoi na straży zasad, wyznacza Graczom testy (wykonywane poprzez rzut kością), opisuje zwiedzane przez nich lokacje oraz wciela się w bohaterów niezależnych (tzw. NPC – *non-playable character*). Jest inicjatorem przygody – Gracze rozmawiają ze sobą, odgrywając swoich bohaterów oraz deklarują działania, jakie chcą podjąć, zaś Mistrz reaguje na ich poczynania. Sesja zazwyczaj trwa kilka godzin. Przygoda może być tzw. jednostrzałem, czyli jedną zamkniętą historią, lub kampanią, złożoną z przynajmniej kilku sesji. Różnica między tymi dwoma typami rozgrywek tkwi m.in. w rozwoju bohatera – jeśli postać gracza przeżyje, powinna ona zwiększyć swoje statystyki, poprawić umiejętności itd.

Przykładowe sesje możesz zobaczyć na dedykowanych kanałach, takich jak *Baniak Baniaka*, *Karczmarz*, *Spalmy to!* czy *Gospoda RPG*.

Dobra, chcę zagrać. Od czego mam zacząć?

Na początek, dobrze jest ustalić swoje preferencje gatunkowe, czyli co Cię najbardziej interesuje. Lubisz światy fantasy w każdej postaci? Najlepszym wyborem będzie tu WFRP, czyli *Warhammer Fantasy Role-Play*. Szukasz czegoś w klimatach horroru Lovecrafta? *Call of Cthulhu* jest dla Ciebie! Chcesz zagłębić się w eksplorację, zdobywanie

mistycznych przedmiotów i walkę z groźnymi bestiami? *Numenera* to coś, w czym się odnajdziesz! Uwielbiasz *Stranger Things*, klimat małego miasteczka lat 80., w którym wielka korporacja pracuje nad naukowymi technologiami? Wciel się w dzieciaka i wraz z kumplami odkryj *Tales From The Loop!*

Systemów jest cała masa, ale te, które wymieniłem, posiadają jedno z najprostszych mechanik.

Wiem już w co chcę grać/Trudno mi się zdecydować. Co dalej?

Po pierwsze, zasięgnij języka wśród znajomych – być może ktoś z nich już gra lub prowadzi RPG? Jeśli tak, bez problemu przeprowadzi Cię przez pierwszą sesję. Jeśli jednak nikt z Twojego otoczenia tym się nie interesuje, poszukaj dedykowanych grup na Facebooku. Najlepszym wyborem będzie *RPG [Miasto] Gramy*, choć ogranicza się wyłącznie do okolic dużych miejscowości. Zapisz się do grupy zrzeszonej w obrębie danego regionu i przejrzyj ogłoszenia. Codziennie na takich grupach pojawia się co najmniej kilka postów, zarówno Mistrzów poszukujących Graczy, jak i Graczy szukających Mistrza tudzież nowej osoby do drużyny. Oczywiście, nic nie stoi na przeszkodzie, byś sam* zamieścił* post! Po znalezieniu pasującego Ci ogłoszenia, pozostaje tylko skontaktować się z poszukującym i umówić na sesję. Nie zapomnij przynieść jakichś przekąsek, czegoś do picia, ołówka i małego notesu do zapisywania przydatnych imion i nazw! Jeśli chcesz, możesz zaopatrzyć się w pakiet kostek, ale z reguły Mistrz Gry powinien mieć u siebie przynajmniej kilka zestawów.

Chcesz lub musisz grać online? Nie ma sprawy! Wyszukaj grupę *RPG Online* na Facebooku lub kanały discordowe (polecam zwłaszcza Karczma RPG, ale kilku mistrzów gry znajdzie się także na serwerze Lekkostronniczym; link: <https://discord.gg/5SvWXXwn>). Procedura jest podobna: wyszukujesz ogłoszenie i umawiasz się na wspólne granie. Sesje odbywają się poprzez Discorda lub program roll20. Są to platformy dość proste w obsłudze, a i na YouTube jest pełno poradników ich dotyczących, więc nie będę się o tym rozpisywał. Potrzebne Ci będą tylko dobry mikrofon oraz w miarę znośne warunki dźwiękowe w Twoim otoczeniu.

Co muszę wiedzieć przed sesją?

Z całą pewnością, musisz przeczytać odpowiednie rozdziały w podręczniku, zwłaszcza te opisujące świat, zarys klimatu przygody oraz podstawowe mechaniki. Najlepiej zapytaj swojego Mistrza Gry o to, które treści trzeba przyswoić – chociaż to do niego należy krótkie objaśnienie systemu, odciążenie go ułatwi waszą współpracę. Co prawda, barierą może być nieraz konieczność znajomości języka angielskiego (nie wszystkie podręczniki zostały przetłumaczone), jednak te systemy, o których wspominałem wyżej, posiadają swoje polskie wersje, więc nie powinno być problemu. W razie jakichkolwiek dalszych pytań, nie bój się zwracać do swojego MG!

Dodatkowe porady:

- Jeśli grasz stacjonarnie, koniecznie kup jakieś przekąski! Przyniesienie na sesję chipsów, jakiegoś napoju czy choćby paczki ciastek nie jest wymagane, ale inni gracze na pewno też nie przyjdą z pustymi rękoma.
- Nie stresuj się! Pamiętaj, że RPG to głównie wspólna zabawa. Wszyscy odgrywacie dane postaci, pomagacie sobie, czasem zdradzacie, spiskujecie, ale też jednoczycie we wspólnym celu! Nie bój się, że coś pójdzie nie tak lub powiesz coś głupiego – bardzo często niecodzienne pomysły prowadzą do ciekawych scen, a niejeden tekst staje się hasłkiem rozpoznawczym drużyny!
- Jeśli nie chcesz poruszać jakichś tematów, coś jest dla Ciebie niewygodne, czegoś się boisz – powiedz o tym Mistrzowi Gry przed sesją! Wszyscy macie czuć się swobodnie, więc wszelkie drażliwe kwestie należy omijać.
- Jak odgrywać? To zależy od Ciebie! Na dobry początek możesz wcielić się w swoje odbicie, nadać postaci Twój własny charakter, ale wszelakie zabawy z osobowością będą zawsze mile widziane! Pamiętaj tylko, by decyzje i działania Twojej postaci były konsekwentne i zgodne z tym, jak ją ukształtował*ś!
- Jeśli już na pierwszej sesji dana drużyna zrazi Cię do RPG, daj szansę innej ekipie. Każdy Mistrz Gry preferuje inny styl prowadzenia, każdy gracz szuka czegoś innego w odgrywaniu ról. Znajdź takich ludzi, z którymi Ci się będzie dobrze grało.
- Dobrze się bawił*ś, poznał*ś ciekawych ludzi, ale czujesz, że to nie dla Ciebie? W porządku – rozrywka ciągnięta na siłę nie jest żadną rozrywką. Lepiej podziękować drużynie za tę jedną grę i poszukać czegoś innego niż angażować się w dłuższą kampanię, która nie będzie Ci sprawiać przyjemności.
- Na zakończenie nie pozostaje mi nic innego jak życzyć Ci wielu niezapomnianych przygód, pamiętnych historii i mnóstwa radości czerpanej z turlania kostką! Niech krytyczne sukcesy Cię (zbyt często) nie opuszczają!

M. Matłok



BEZBEKOWY HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 9.05–15.05

Baran (21.03–20.04)

Świetnie sobie poradzisz z własnymi problemami i obowiązkami, więc znajdziesz czas na pomoc innym. Stań na wysokości zadania niczym Nina za kamerą u Włodka i pomóż bliskim znaleźć wyjście z problemu.

Byk (21.04–21.05)

Cytując pewnego bardzo ważnego Pana: „*Take it easy*. Obowiązki to nie stres”. Wygospodaruj czas dla siebie i tylko siebie, zajmij się swoim zdrowiem nie tylko fizycznym, lecz także psychicznym, to dobry czas na medytację lub jogę.

Bliźnięta (22.05–22.06)

Od poniedziałku nabierzesz sił do działania. To doskonały czas na zmiany w wyglądzie Twojego domu lub mieszkania. Szukając inspiracji, słuchaj własnej intuicji, a nie znajomych, bo skończysz na łóżku z bardzo niskim stelażem i z bardzo fajnymi lustrami.

Rak (23.06–22.07)

Zajmij się swoim życiem i nie zajmuj się cudzymi problemami. Choć plotki będą bardzo kuszące, to Twoje porady mogą się okazać równie skuteczne, co muzyczne wstawki w programie Pani Jaworowicz.

Lew (23.07–23.08)

W tym tygodniu unikanie ludzi będzie nie tylko dobre dla Twojego zdrowia, lecz także dla samopoczucia. Niepotrzebne konfrontacje mogą się skończyć tak, jak potyczki Niny i Igora, kiedy Włodek nie patrzy. Zagospodaruj w ten weekend czas na zabawę.

Panna (24.08–23.09)

Nie zwracaj uwagi na głupie zaczepki ludzi, którzy chcą się wybić na Twojej ciężkiej pracy. Zamiast tego zajmij się swoją pasją, nauką, zdobywaniem nowych umiejętności, a kto wie, może poznasz *Przepis na człowieka*.

Waga (24.09–23.10)

Ten tydzień nauczy Cię wiele cennych rzeczy. Bądź wyrozumiały i nie wypominaj swoim współpracownikom błędów, tak jak przecież już każdy nie pamięta, że prawie rok temu Karol zapomniał o LS-ie.

Skorpion (24.10–22.11)

To świetny czas na rozwój swoich pasji, zainteresowań, talentów. Poczujesz przypływ inspiracji i nowej energii. Dobrze ją spożytkuj, a może zaowocują tak świetnymi owocami jak różowe animacje montażystki Oli (Instagram: @adventuroaar).

Strzelec (23.11–21.12)

Podjmuj wielkie plany, jednak pamiętaj, że z wielkimi planami wiąże się wielka odpowiedzialność... Chyba nie tak brzmiał ten cytat, jednak nie bój się czerpać inspiracji z innych źródeł niczym memiarze z innych uniwersów.

Koziorożec (22.12–20.01)

Uporasz się ze wszystkimi trudnymi wyzwaniem niczym Pan Pastor z okropną dziennikarką. Weź też z niego przykład przy wyborze wypoczynku, pamiętaj, że zasługujesz na więcej niż rozrywka dla „zwykłych ludzi”.

Wodnik (21.01–18.02)

To doskonały czas na zmiany w wyglądzie. Nie bój się sięgać po luksusy, tak jak Warszawski Inwestor nie boi się sięgać po odzież najlepszych marek. Pamiętaj, żeby pić wodę i spać odpowiednią liczbę godzin.

Ryby (19.02–20.03)

Poświęć czas na odkrywanie samego siebie, a kto wie, może jak bohaterka tego wydania, odkryjesz miłość do roślinnej kuchni. Korzystaj z tego, że idzie lato i choć pogoda mówi inaczej, możesz zacząć myśleć nad wakacyjnymi planami.

Wróżka NS

grafika: Natalia Siuta

ULUBIONE ALBUMY REDAKCJI MAGAZYNU BEZBEK

Niedawno chłopaki w LS-ie podzielili się swoimi ulubionymi albumami muzycznymi. Część naszej redakcji postanowiła również polecić ulubione utwory bądź albumy, abyście mieli co słuchać podczas spacerów.

Aleksandra Narecka:

Utwory:

Sam Smith – *Writing's on the wall*
 PRO8L3M – *W domach z betonu*
 Eldo – *Granice*
 Kuba Badach – *Jestem kimś*
 Poluzjanci – *Prosta piosenka*
 3Y – *Się nie poddawaj*
 Avi x Louis Villain – *Jak mam żyć? (Ft. Bonson)*

Emi Lia:

Albumy:

Arctic Monkeys – *AM*
 Bedoes i Lanek – *Opowieści z doliny smoków*
 Taco Hemingway – *Szprycer*
 Chvrches – *Love is Dead*

Maciek:

Albumy:

Collage – *Baśnie*
 Porcupine Tree – *Fear of a Blank Planet*
 King Crimson – *The Power to Believe*
 Jethro Tull – *Thick as a Brick*
 Marillion – *Marbles*
 Marillion – *Seasons End*
 Damien Rice – *O*
 Damien Rice – *9*
 Alice in Chains – *Unplugged*
 Republika – *Masakra*
 Lao Che – *Powstanie Warszawskie*
 Lao Che – *Gospel*
 Fisz, Emade, Tworzywo Sztuczne – *Mamut*
 Paktofonika – *Archiwum Kinematografii*
 Coma – *Pierwsze wyjście z mroku*
 Pink Floyd – *Wish you were here*
 The Mars Volta – *De-loused in the Commatorium*
 The Mars Volta – *Amputecture*

Nirvana – *Unplugged in New York*
 Portishead – *Dummy*
 Massive Attack – *Mezzanine*
 Iron & Wine – *Kiss Each Other Clean*
 Strachy na Lachy – *Autor*
 Waglewski, Fisz, Emade – *Męska Muzyka*
 Brodka – *Clashes*
 Jimmy Page and Robert Plant – *No Quarter*
 The Cure – *Disintegration*
 Yes – *Drama*
 Yes – *Close to the Edge*
 Peter Gabriel – *So*
 Peter Gabriel – *Up*
 Kaliber 44 – *Księga Tajemnicza. Prolog*
 King Crimson – *Red*
 Killing Joke – *Killing Joke (2003)*
 Tool – *10 000 days*
 Tool – *Lateralus*
 Arctic Monkeys – *AM*
 The White Stripes – *Icky Thump*
 Jeff Buckley – *Grace*
 Neil Young – *Le Noise*
 John Butler Trio – *Sunrise Over Sea*
 Król – *Nielot*
 Król – *Wij*

Zosia:

Albumy:

La dispute – *Wildlife*
 La dispute – *Here, Hear*
 Portrayal of Guilt – *Let Pain Be Your Guide*
 Bastille – *Wild World*
 Single Mothers – *Self Titled*
 Kenny Hoopla – *how will i rest in peace if i'm buried by a highway*
 Zwidy – *Szum*
 Taco Hemingway – *Marmur*
 93FEETOFSMOKE – *BUMMER*
 Fever333 – *Made an America*
 Birds in Row – *We Already Lost the World*
 Orchid – *Chaos is me*

Marysia B.:**Albumy:**

Fiona Apple – *The Idler Wheel Is Wiser Than the Driver of the Screw and Whipping Cords Will Serve You More Than Ropes Will Ever Do*
 Radiohead – *In Rainbows*
 Sybille Baier – *Colour Green*
 David Bowie – *Space Oddity*
 Animal Collective – *Merriweather Post Pavilion*
 Björk – *Debut*

Angelika:**Albumy:**

Anastacia – *Pieces of a Dream*
 Bajm – *Best of (1978–2018)*
 Coma – *Czerwony album*
 Coma – *Pierwsze wyjście z mroku*
 Eden – *Eden EP*
 God is an Astronaut – *All Is Violent, All Is Bright*
 Igor Herbut – *Chrust*
 Kaśka Sochacka – *Ciche dni*
 Kayah & Bregovic – *Kayah & Bregovic*
 LemON – *Tu*
 Maroon5 – *Songs about Jane*
 Nat Osborn Band – *The King and the Clown*
 Nothing But Thieves – *Nothing But Thieves*
 RHCP – *Stadium Arcadium*
 Selah Sue – *Reason*
 Selah Sue – *Selah Sue*
 Zeus – *Zeus. Jest super.*
 Zeus – *Zeus. Nie żyje.*

Sebastian Czapliński:**Albumy:**

Ralph Kaminski – *Młodość*
 Ofelia – *Ofelia*
 Z musicalu *Hamilton* – *Hamilton*
 Krzysztof Zalewski – *Zabawa*
 Dawid Podsiadło – *Małomiasteczkowy*
 Kwiat Jabłoni – *Mogło być nic*
 Max Forster – *TAPE*

Utwory:

Metallica – *The Unforgiven III*
 Metallica – *Nothing Else Matters*
 Metallica – *Enter Sandman*
 Korteż – *Hej wy*
 Ralph Kamiński i Natalia Szroeder – *Przyptywy*

Nikoła Skopowska:**Albumy:**

Amy Winehouse – *Back to Black*
 Florence + The Machine – *Ceremonials*
 Florence + The Machine – *High as Hope*

Foals – *Antidotes*
 Balthazar – *Fever*
 Cage The Elephant – *Tell Me I'm Pretty*
 Ralph Kaminski – *Morze*
 Piotr Ziota – *Revolving Door*
 Bitamina – *Kawalerka*
 Cigarettes After Sex – *Cigarettes After Sex*
 ALT-J – *An Awesome Wave*
 Artur Rojek – *Kundel*
 Dawid Grzelak – *Rok od wydarzeń w Londynie (EP)*
 Fisz Emade Towarzystwo – *Radar*

Mateusz Matłok:**Utwory:**

Anna von Hausswolff – *The Mysterious Vanishing of Electra*
 Barns Courtney – *Glitter & Gold*
 Coldplay – *Clocks*
 Coldplay – *Paradise*
 Fokus – *Sny*
 Hasiok – *Szkoła życia*
 Hurt – *Załoga G*
 Imagine Dragons – *Radioactive*
 Imagine Dragons – *It's time*
 Johnny Cash – *Ain't No Grave*
 Johnny Cash – *Hurt*
 Korteż – *Hej, wy!*
 Lana Del Ray – *Dark Paradise*
 Les Friction – *World on Fire*
 Linkin Park – *Burn It Down*
 Massive Attack – *Angel*
 Massive Attack – *Risingson*
 Massive Attack – *Teardrop*
 Męskie Granie Orkiestra 2018 – *Początek (Korteż, Podsiadło, Zalewski)*
 Moby – *New Dawn Fades*
 Obywatel G.C., S.Skalski – *Nie pytaj o Polskę*
 One Republic – *All The Right Moves*
 Paradise Lost – *Small Town Boy*
 Rammstein – *Die Sonne*
 Rammstein – *Ich will*
 Sigrid – *Everybody Knows*
 Tadeusz Woźniak – *Zegarmistrz Światła Purpurowy*
 Within Temptation – *Utopia*
 Woodkid – *Iron*
 Woodkid – *Run, Boy, Run*
 Woodkid – *Baltimore's Fireflies*
 VNV Nation – *Solitary*
 VNV Nation – *Illusion*

Zachęcamy Was do podzielenia się Waszymi ulubionymi piosenkami bądź albumami.

SKRÓTY ODCINKÓW #1456-1460

PONIEDZIAŁEK

LS #1456

Bez tego nie polecisz na wakacje. Wprowadzają PASZPORTY szczepionkowe

Montażysta nieznanym

Niech Włodek nie gada, bo Nina nie może oglądać bajek – najlepsze podsumowanie LS-a od czasu tego odcinka PKP, którego nie widziałem. Serio go nie widziałem, proszę mnie nie zwalniać. Czy istnieje obiektywizm w mediach? Czy o zaplutyh kartach reakcji i zgnitym zachodzie najbardziej bezstronnie wypowiada się TVP? Wstałem jak co dzień rano i się okazało, że świat... zwariował. Włodek uderzył się w szafkę. Po opowieści Karola o masturbującym się fanie autostrad skrzynka LS-a została zalana cudownie porzytymi wiadomościami. Karol był pozytywnie zaskoczony, słysząc o tym, ja nie byłem, ja wiem, widziałem rzeczy... *Flashbacki* mam do dziś. Jak w jeden program wcisnąć Ivana Komarenkę, Elżbietę Jaworowicz i Zenka? Zatrudnić Jacka Kurskiego i jego działą, już on to załatwi. Szczepcie się, bo to nie jest ograniczanie Waszej wolności, a dawanie przez Was wolności do życia tym, którzy zaszczepić się nie mogą. Są ludzie przeciwni paszportom covidowym. Włodek kandyduje na burmistrza Ropczyc i poleca, gdzie jechać na grzyby. A kto nie zostanie prezydentem Rzeszowa? Grzegorz Braun. Świat nie zwariował jeszcze aż tak, żeby szurów wybierać na prezydentów miast (obym nigdy nie musiał pisać, że się pomyliłem). Niekwestionowaną gwiazdą LS-a zeszłego tygodnia została Ola montażystka. Jej różowa animacja zdobyła serca widzów. Jeśli jeszcze tego nie wiecie, to profil Oli na Insta nazywa się *adventuroaar*. Mam uzasadnione podejrzenia, że to z powodu uwielbienia, jakim darzy *Adventure Time*. *That's all folks!*

WTOREK

LS #1457

Tej jednej rzeczy zapomniałem powiedzieć Włódkowi przed śmiercią

Montował Radek

Z początku panowie przyznają się, że lubią trójkąci z Wadowic. Karol mówi, że trójkąt to już orgia, a ja nie jestem przekonany. Włodek powiedział, że orgia kończy się rozczarowaniem, a mnie się wydaje, że orgazmem. Nie wiem, będę musiał obejrzeć materiał audiowizualny, żeby się upewnić. Kiedyś był taki program w telewizji: od przedszkola do Opla, w LS-ie jest od orgii do przedszkola. Gdzieś w mazowieckim przedszkolu odbywał się karygodny proceder kupowania lajków przez rodziców w celu uzyskania korzyści niemajątkowej dla swoich bombelków. Dzieciaki występowały w konkursie na ekostrój, a wygrać miało to dziecko, które zdobyłoby najwięcej reakcji pod swoim zdjęciem. A co Ty zrobiłbyś dla swojego dziecka? Czy odciąłbyś sobie rękę, ugotował ją, a potem nakarmił nią swoje dziecko? Czy wmówiłbyś temu dziecku, że to wieprzowina, a Ty przez cały czas bawisz się w „chodzi lisek koło drogi” i udajesz, że nie masz ręki, równocześnie zostawiając sobie furtkę, w razie gdyby trzeba było sobie odciąć także nogę? W innych przypadkach niż prawdopodobieństwo rychłej śmierci zdecydowanie odradzamy jedzenie ludzi, a zwłaszcza ich mózgow. Niejeden pionier przyptywający do Nowego Świata umarł na Kuro – chorobę kanibali, „śmiejącą się śmierć”. Powraca kwestia monetyzacji śmierci Włodka. Jak zarabiać na zmarłych celebrytach najlepiej wie żona Kurta Cobaina – Courtney Love. A skoro już jesteśmy przy zmarłym 27 lat temu w wieku 27 lat wokaliście Nirvany... O swoich ulubionych płytach opowiedzieli Karol i Włodek i nie zabrakło tam *grandzu*. U Włodka reprezentantami tego nurtu było *Temple of the Dog*, a u Karola Nirvana ze swoim *Nevermind*, oprócz tego: Radiohead – *Kid A*, *Korn issues*, *The Most Serene Republic – Population*, *Death Cab For Cutie – We Have The Facts and We're Voting Yes*, *Coldplay – A Rush of Blood To The Head*, *Taco Hemingway – Marmur*, *Sting – All This Time*, *Radiohead – Amnesiac* i *Tom Waits – Real Gone*. Z tej ostatniej polecam kawałek *Hoist That Rag*.

ŚRODA

LS #1458

Jakie mieliśmy wyniki na maturze?

Montowała Ola

Żony jutuberów interesuje tylko to, czy będą miały pieniądze na nowe torebki od LV w kształcie samolotu, ale prawda jest taka, że bardziej zainteresowane są tym córki jutuberów. Nie inaczej jest w przypadku Moniki, która przeszkadza Włódkowi w trakcie nagrywania i pyta się go, czy chce pierogi. Włodek gani Monikę. Nie taka powinna być odpowiedź na pytanie: „czy chcesz pierogi?”. Odpowiedzią na pytanie: „czy chcesz pierogi?” jest „zawsze”. To jakby Lilly Potter zapytała Severusa Snape'a: „After all this time?”, a on odpowiedziałby: „nie mogę teraz, buźku, nagrywamy”. Wspólnie zastanawiamy się, czy sprzedać dziecko. Może jeszcze w środę jesteście oburzeni, ale w piątek już nie będziecie. W piątek będziecie krzyżeć: „TAAAAAAAK!”. Warszawski Inwestor postanowił podzielić się z nami tym, ile kosztowały jego ciuchy wyglądające jak ciuchy z Zary. Dużo, tylko po co? Warszawski Inwestor zapomniał nam tylko powiedzieć o tym, ile kosztowała jego bielizna. Wywieszacie czasem bieliznę na balkonie? Czy czasem wścibskie sąsiadki zostawiają Wam z tego powodu listy? Jeśli tak, to nie jesteście same, podobnej nieprzyjemności doznała mieszkanka Wilanowa. Jej się suszą majtki, a kogoś innego d*pa boli. Włodek ma jedne fajne majtki za 70 złotych i nie zakłada ich w przypadku możliwego *teges śmeges fq, fq, fq*. Włodek i Karol dobrze zdali matury i mam nadzieję, że i Wy dobrze je zdacie. Jak to pewien niezwykle mądry leniwiec powiedział: „z dwoma patykami i niezwykle kmatym mózgiem, skombinuję ogień”.

PIĄTEK

LS #1460

Spróbuj wyżyć w Polsce za 10 000 zł miesięcznie

Montażysta nieznan.

Temat odcinka, jak zwykle, jest krótką wstawką. Za to dowiadujemy się o życiu Włodka w izolacji, którą w skrócie można nazwać: przeciwległe wektory. Nina i Igor nie ułatwiają Włódkowi zdalnej pracy. Ktoś świetnie w komentarzach podsumował: *osoby prowadzące odcinek: cała rodzina Markowiczów i Karol*, idealne podsumowanie tych dwóch tygodni, w których trakcie Włodek zastanawia się, jak rozmawiać z córką, gdy będzie starsza. Posiadanie kolegi takiego jak Karol jest bardzo dobrym rozwiązaniem przy buntującym nastolatku. Można poćwiczyć

CZWARTEK

LS #1459

Bronimy Roberta Makłowicza

Montował Adam

Włodek robi samoloty dla Niny i pyta, gdzie bije jej serce. Nina odpowiada, że po lewej. Niny serce jest czerwone. NASZA Nina. Podobno istnieje takie zjawisko jak „za dużo Makłowicza”. Ktoś nawet o tym napisał. Dziwne. Nina jest gwiazdą tego odcinka i podobno ma parcie na szkło po wujku Karolu. Nie tak działa genetyka. Amerykanie nie kumają rond, co nie jest dziwne, skoro mają tylko jedno. W Polsce przez ronda się przelatuje na pełnej przy dźwiękach *I Believe I Can Fly*. A w Warszawie ruch został wstrzymany przez nurogęsi i zasadne jest tutaj oburzenie chłopaków, którzy grzmia „Czaskoski!”. Ach ten Czaskoski. Już w Starym Testamencie autor natchniony pisał „Całe zło przez Czaskoskiego i przezeń też wszyscy umrzemy”. Dziwne rzeczy dzieją się w Krakowie. W zabytkowym ratuszu Jacek Majchrowski dostaje mandat za palenie cygara. Archiwum Krakowskie płonie. Przypadek? Tak, przypadek. Wspomniany w mailu moczarz tłumaczy mi, dlaczego Karol i Włodek zachowują się jak po dopalaczach, a może ustawiłem prędkość odtwarzania na 1.5? Kto wie? Na koniec tego odcinka zostawię Was z pytaniem: czy ważniejsza jest mądrość, czy wielka łapa? Odpowiedzi udzielą Wam nasi kochani bezbecy.

cierpliwość i sztukę mądrej odpowiedzi, której nie można łatwo odbić. Dostaliśmy również świetne polecenie kanału na portalu YouTube, jest to kanał najlepszej księżnej Angeliki. Temat odcinka trwa dokładnie od 7:55 do 9:10. Przypomnę, że film trwa 18 minut. Kolejnym z tematów jest opowiadanie Włodka i Karola o wpływie muzyki na chirurgów w trakcie operacji. Pojawiają się również próby wytłumaczenia przez Włodka, czym jest laparoscopia. Na sam koniec pojawia się polecenie książki przez Karola *Stulecie chirurgów*, która wydaje się ciekawą pozycją do przeczytania. Jako redakcja życzymy Karolowi i Włódkowi możliwości spotkania się, bo odcinki mają wtedy lepszy *vibe*.

Autorzy:

Hex Zero Rouge, Dziennikarz Śledczy

O PARONIMACH SŁÓW KILKA

Niedawno Internet obiegł tweet Andrzeja Dudy, w którym pomylił on insurekcję (powstanie zbrojne) z rezurekcją (nabożeństwo wielkanocne). Po kilku godzinach przeprosił za pomyłkę – choć były to trochę takie nie-przeprosiny. Próbował tłumaczyć się tym, że „III Powstanie Śląskie to była insurekcja, która doprowadziła do »rezurekcji« Górnego Śląska dla Rzeczypospolitej (dla dociekliwych: *resurrectio* – zmartwychwstanie)”¹, co budzi we mnie większy niesmak, bo wystarczyło po prostu przyznać się do błędu. Internet to podchwycił. Powstało wiele memów, a pod wpisami prezydenta można przeczytać m.in. takie komentarze:

- „Wybaczamy to małe chapeau bas” (autor: Tygodnik NIE).
- „Każdemu może się zdarzyć drobne foie gras” (autor: Marek Belka).
- „Oj tam. Polscy królowie byli wybierani w wolnej erekcji, a takie foyer może się każdemu zdarzyć. Zwłaszcza jeżeli mieszka na perypetiach, w oknach ma tarapaty, w domu mu grzeją kalafiora i sam nie podejmuje diecezji, bo dysproporcje wydaje mu Jarosław Kaczyński” (autorka: Iwona Czechowska).

Ale skoro już wszyscy się pośmialiśmy, brzuchy nas bołą, to – korzystając z okazji pomyłki językowej Dudy – nauczymy się czegoś. *Insurekcja* i *rezurekcja* to paronimy, czyli słowa, które są do siebie podobne (pod kątem budowy lub brzmienia), co doprowadza do mylenia ich i wpadek, bo mają różne znaczenie. Poniżej znajdziesz więcej przykładów.

1. **Adaptować** (przystosowywać) i **adoptować** (uznać wobec prawa cudze dziecko za własne; zaopiekować się²).
2. **Głoska** (najmniejsza jednostka fonetyczna języka wymawiana przy określonym stałym układzie narządów mowy³) i **złoska** (sylaba⁴).
3. **Bynajmniej** (partykuła wzmacniająca przeczenie zawarte w wypowiedzi⁵) i **przynajmniej** (partykuła wyznaczająca minimalny, możliwy do zaakceptowania przez mówiącego zakres czegoś [...] lub komunikująca, że ilość lub miara czegoś jest nie mniejsza od wymienionej i że może być większa⁶).

4. **Batut** (trampolina⁷) i **batat** (bylina uprawiana w strefie międzyzwrotnikowej ze względu na mączyste bulwy; też: bulwa tej rośliny⁸).
5. **Efektowny** (zwracający na siebie uwagę oryginalnością, pięknem⁹) i **efektywny** (dający dobre wyniki, wydajny; istotny, rzeczywisty¹⁰).

Chciałbym też, aby z tego tekstu wypłynął jeszcze jeden przekaz – każdy ma prawo do popełniania błędów (tym bardziej takich, które nie mają jakichś bardzo negatywnych skutków). To prawda, że na koncie prezydenta powinno dbać się o poprawność językową – w końcu to osoba, która pełni funkcję reprezentatywną. A ktoś, kto zarządza jego mediami społecznościowymi (wątpię, aby robił to sam Andrzej Duda) po prostu się pomylił, może autokorekta sama to poprawiła. Zdarza się. Tym bardziej, że czasem samemu trudno dojrzeć taki błąd. Wspominam o tym dlatego, że w naszym społeczeństwie są osoby np. z dysleksją, które niestety są czasem wyśmiewane (czy to w Internecie, czy to w życiu realnym) za to, że popełniają mniejsze bądź większe błędy. Jeśli masz jakąś dysfunkcję i przez to czujesz się źle (albo ktoś chce Ci wmówić, że nie możesz np. pisać bloga albo wypowiadać się), to polecam zacząć obserwować Katarzynę Czajkę-Kominiarczuk ([Zwierz Popkulturalny](#)), która ma dysleksję i od ponad 10 lat jest blogerką popkulturową oraz autorką kilku książek.

Sebastian Czapliński

¹Twitter: <https://twitter.com/AndrzejDuda/status/1388848934815154176> [dostęp: 05.05.2021].

²Słownik Języka Polskiego PWN: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/adoptowac.html> [dostęp: 05.05.2021].

³Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/gloska.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁴Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/zloska.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁵Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/bynajmniej.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁶Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/przynajmniej.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁷Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/batut.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁸Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/batat.html> [dostęp: 05.05.2021].

⁹Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/efektowny.html> [dostęp: 05.05.2021].

¹⁰Ibidem: <https://sjp.pwn.pl/szukaj/efektywny.html> [dostęp: 05.05.2021].

ROZRYWKA

SUDOKU

„MIODOWE LATA”

	D			O	I			
T	I						E	A
					A	D	I	
						L		W
	T						A	
W		M						
	A	T	D					
I	E						O	D
			W	E			T	

SUBIEKTYWNY TYGODNIOWY

RANKING MEMÓW

BY AGATA IWANOW

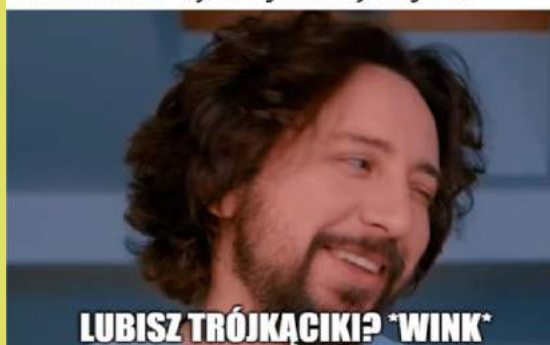


Agnieszka Piątkowska



Elwira Felczerek

Dziewczyna *siedzi w barze, je nachosy*
Samiec alfa, certyfikowany podrywacz,
absolwent wyższej szkoły bajeru:



Kacper Czajkowski

SŁAWOMIR MROŻEK
T A N G O



NOIR SUR BLANC

Julian Witkowski



Łukasz Bednaruk

KIEDY NIE STAĆ CIĘ NA LAMPĘ Z IKEI, ALE OBEJRZAŁEŚ 5 SPOSOBÓW NA..., MASZ PSA I KAWAŁEK PLASTIKU



Natalia Wioletta Cechowska



Sebastian Czaplinski

Co łączy te dwie postacie poniżej?
Odpowiedź: laczek



Wiktoria Wies



Nikola Skopowska



Patryk Okoń

BYĆ MOŻE ZA TYDZIEŃ:

1. Gdzie jest niebezpieczniej – w domu czy poza nim?
2. Jaki jest odpowiedni wiek do oglądania wiadomości w telewizji?
3. Kim jest statystyczny Polak? Jak ma na imię? Gdzie mieszka?
4. Co zrobić, aby kolega nie słuchał Ivana Komarenki?
5. Dlaczego *Sprawa dla reportera* nadal istnieje?
6. Jak będzie w Ropczycach za burmistrza Markowicza?
7. Dzieci boją się Ivana! Czy jest groźniejszy od Buki?
8. W święta LS. Kto to widział!
9. Najlepsze piosenki na ludzkie dramaty
10. Gdyby LS był emitowany w TV Republika
11. Jak nie rozbić sobie głowy o kant drzwiczka! [Ostrzegamy]
12. Najlepsze hasła reklamowe
13. Dlaczego konkursy na lajki nie mają sensu?
14. Kult rywalizacji
15. Przepis na człowieka
16. Przegląd trójkącików masońskich
17. Karol: NIE! Widzowie: TAK!, czyli jak działa prawo publikacji
18. Utemperować tępego Rysia – przegląd temperówek
19. Ile żony jutuberów wiedzą o ich pracy?
20. „Panie, po ile to dziecko?” – prognozy cen rynkowych na maj 2021
21. Ubrania za kilka tysięcy – kiedy inwestycja przestaje być z RiGCzem?
22. „A rano zrobię jajecznicę!” – analiza tekstu słynnej piosenki Alicji Janosz
23. Bielizna prawdziwego Bezbeka – jakie wzory?
24. Memy po męczeńskiej śmierci Karola
25. Żony jutuberów – co robią?
26. Czy szkoła musi uczyć nas tylko pożytecznych rzeczy?
27. Po co Ci matematyka?
28. Skandal w ekologicznym konkursie! „Jak śmiecie!?” pytają niezależni obserwatorzy
29. Ile godzin ma doba?
30. Dokąd dojedziemy, gdy będziemy skręcać tylko w prawo?
31. Szokująca informacja! Kolumna nie jest polskich słowem

32. Szokujące wyznanie redaktora Bezbeka: „Makłowicz jest mi obojętny”!
33. Częściej skręcamy w lewo czy w prawo?
34. Dzieci a koty

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 SKORODZIŁO

KOREKTA: KATARZYNA CHRZĄSZCZ, LENA ŚNIADAŁA, ANGELIKA KONIECZNA, SEBASTIAN CZAPLIŃSKI

SKŁAD I EDYCJA TEKSTU: MARTA POTRZEBOWSKA, MICHAŁ ADAMCZYK

GRAFIKA: MAŁGOSIA SOJKA, ZUZANNA GÓRSKA

AUTORZY: URSZULA SKORODZIŁO, MATEUSZ MATŁOK, ANGELIKA KONIECZNA, WRÓŻKA NS, RAFAŁ MAZUR, NIKOLA NINA SKOPOWSKA, EMILIA, SEBASTIAN CZAPLIŃSKI, AGATA IWANOW

OKŁADKA: DAMIAN ROKOSZ

Ostatni bastion niezależności w
polskich mediach działa tylko dzięki
TOBIE, BEZBEKU!



Ostatnia ostoja prawdy

Obserwuj nasze profile na Facebooku i Instagramie!