

4-17 grudnia 2023 | NUMER 145

# BEZBIEK

bezcenna dawka życzeń nawzajem



# **UWAGA!**

**MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW ORAZ  
W JEDNYM PRZYPADKU PŁAKUWA,  
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ\***

\*MAGAZYN BEZBEK NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY ZDROWOTNE CZYTELNIKÓW.

**NIE OBIECUJ  
SOBIE NICZEGO  
STR. 6**



Źródło: pixabay.com

**CO TWOJA CHOINKA  
MÓWI O TOBIE  
STR. 11**



Źródło: pixabay.com

**PRZEMIANA OD  
BOHATERA DO...  
STR. 12**



Źródło: pixabay.com

# W TYM NUMERZE:

- 6** NIE OBIECUJ SOBIE NICZEGO
- 8** 10 RZECZY, KTÓRE INNI LUBIĄ, A JA NIE
- 9** GDY ŻOŁĄDEK JEST ZA MAŁY...
- 10** POLECAJKI PREZENTOWE REDAKTORKI NAUKOWEJ
- 11** CO TWOJA CHOINKA MÓWI O TOBIE?
- 12** PRZEMIANA OD BOHATERA DO...
- 14** RANKING MEMÓW
- 15** HOROSKOP
- 16** BYĆ MOŻE W NASTĘPNYM ROKU

# DO BEZBEKOWICZÓW!

Urszula Skorodziło

**Drodzy Czytelnicy,**

zbliżają się święta, a przed Waszymi oczami znajduje się ostatni magazyn w tym roku.

Mamy nadzieję, że minione miesiące były dla Was owocne i bezpieczne. Życzymy Wam wspaniałych, zimowych świąt. Tym razem bez waśni przy stole. Zaś w nowym roku mocy owocowych czwartków. Przede wszystkim jednak, by zbliżające się dni były pozytywnie niezapomniane, pełne sukcesów oraz uśmiechów.

Samych wspaniałości!

Ula i wszystkie Bezbeki



Happy  
Holidays

# NIE OBIECUJ SOBIE NICZEGO

**Rok 2023 niespecjalnie różnił się dla mnie od poprzedniego. Niewiele się zmieniło i mam nadzieję, że 2024 będzie dokładnie taki sam.**

Nie jestem zbyt słowną osobą – o ile staram się dotrzymać obietnic, złożonych komuś innemu, tak nie potrafię dotrzymać własnych postanowień z gatunku: będę więcej pracował, pójdę na siłownię, będę się lepiej odżywiać etc. Właśnie dlatego, jeśli już mam coś obiecać samemu sobie, to tylko przewrotnie. Nie zapiszę się na siłownię. Nie zrobię magisterki. Nie ograniczę cukru w swojej diecie. Nie będę czytać więcej książek ani oglądać więcej filmów, niż sam tego chcę w danym momencie, tylko po to, by być zawsze na bieżąco. Wielu pewnie teraz by się zdziwiło, powiedziało, że to bez sensu, bo przecież trzeba iść ciągle naprzód i mieć jakieś cele, ale, prawdę mówiąc, to zwykły coachingowy **bullshit**. Tak jest, powiedziałem to!

Kilka ostatnich lat minęło mi niczym rozbłysk pojedynczej racy na zachmurzonym niebie – szybko i właściwie bez widocznej zmiany. A jednak, paradoksalnie, nie czuję się z tym źle, bo dobrze mi tak, jak jest. Wynika to m.in. z tego, że nie czuję społecznego parcia na zmiany, nie podążam za wyścigiem szczurów, podążających za tym, byle lepiej, byle więcej, byle efektywniej osiągać coraz dalej położone kamienie milowe w swojej karierze zawodowej czy rozwoju osobistym. Stres i presja społeczna są dziś jednymi z najbardziej widocznych problemów, zwłaszcza u młodych dorosłych. Każdy stara się nadążyć, dorównać i każdego roku, oprócz bilansu sukcesów i porażek, układa sobie ambitne plany na następny rok. I niestety dla nich pendolino ambicji bardzo szybko napotyka na swojej drodze (mniej lub bardziej brutalnie) twardą ścianę rzeczywistości. Bardzo często rolę w tym odgrywa słomiany zapał i początkowe podrajarnie się samym faktem postanowienia sobie czegoś, bo „tak przecież wypada, w końcu nowy rok, nowy ja!”.

Wiele noworocznych planów bierze w łeb głównie

z jednego prostego powodu, a właściwie... jego braku. W mojej ocenie, gdybyśmy tylko częściej zadawali sobie pytanie o cel i powód danego postanowienia, o wiele mniej byśmy się przejmowali za każdym razem, gdy nasze plany i nadzieje coś niweczy raz po raz. O ileż łatwiej i przyjemniej by się żyło, gdybyśmy przy każdym odruchowym planie i postanowieniu zadawali sobie krótkie, a zarazem bardzo ważne pytanie: **PO CO?** Dla przykładu, Zbyszek ogląda jakieś fajne anime i odruchowo wpada mu pomysł, by nauczyć się języka japońskiego, ot tak, dla samego siebie. Czy będzie mu to potrzebne? Na dłuższą metę nie wiadomo, ale na ten moment na pewno nie. Zamiast więc uczyć się nowego języka (co i tak by nie wyszło, bo po kilku dniach by się znudził), może on poświęcić czas na swoje hobby, na pracę lub spotkania z przyjaciółmi. Zbyszek jest dzięki temu szczęśliwszy, bo nie czuje, że cokolwiek **musi**, a co najwyżej **może**.

Jeśli człowiek postanawia coś zmienić w swoim życiu, powinien być tego w 100% pewien i w pełni przygotowany na realizację tych zmian. Musimy realnie odczuwać, że to będzie potrzebne przede wszystkim nam samym, bez patrzenia na postępy czy realizację zmian u osób z naszego otoczenia. To zaś da się osiągnąć każdego dnia roku, nieważne, czy mamy styczeń, czy końcówkę listopada. Mając w głowie prawdziwą, ukierunkowaną w głównej mierze na nas samych motywację do działania, na spokojnie możemy zacząć planować całą drogę do realizacji zmian, szanse i okazje, które warto wykorzystać, sytuacje dla nas niekorzystne (wszelkie okazje do np. zignorowania treningu danego dnia) itd. W to wszystko można się bawić i czasem trzeba, ale jeśli nie czujemy, że to będzie dla nas ważne, że to jest faktycznie coś, co powinniśmy zrobić, bo nam się opłaci, sprawi nam satysfakcję, wniesie coś do naszego życia, to nie ma sensu zwracać sobie tym niepotrzebnie głowę. Bardzo często niezmiennosc wielu aspektów naszej codzienności i pewna rutyna jest odbierana jako coś negatywnego, a tymczasem jest dokładnie na odwrót. Świat się kręci, a my z nim, ale dobrze jest móc

obszernie w nas samych takie rzeczy, które (choćby i nawet przez długi czas) były niezmiennie. Nie wymuszajcie na sobie postanowienia, że obejrzyjecie w nowym roku X filmów, przeczytacie Y książek, nauczycie się czegoś nowego albo że przejście na wegetarianizm tylko dlatego, bo powinno się zrobić jakieś ambitne postanowienie. Postanowienia bez prawdziwej wewnętrznej motywacji (a co za tym idzie, także i bez samozaparć i silnej woli) nie mają prawa się ziścić. A skoro tak, to jaki jest sens podążać za tą bezsensowną coroczną modą?

Zacząłem moje luźne przemyślenia od siebie, więc i do siebie na koniec powrócę. Gdyby spojrzeć na końcówkę 2022 roku i porównać ją z grudniem 2023, na pewno mógłbym wymienić kilka rzeczy, które się we mnie lub dookoła mnie zmieniły. Było też kilka rzeczy, które postanowiłem osiągnąć ot tak, dla samego siebie, które były dla mnie ważne. Nie zmienia to jednak faktu, że żadna z tych zmian nie dokonała się pod wpływem jakiegoś bzdurnego postanowienia, dokonanego czy to w sylwestra 2022 czy 2023 roku. Właśnie dlatego, cytując klasyka, życzę nam wszystkim, byśmy się z tymi postanowieniami nie posrali, gdy nowy rok zajrzy nam w oczy. Chociaż wątpię.

M. Matłok

# 10 RZECZY, KTÓRE INNI LUBIĄ, A JA NIE

S.C.:

1. Kawa
2. Filmy
3. Imprezowanie
4. Koncerty
5. Grzyby
6. Stand-up
7. Wesela
8. MLH
9. Podróżowanie
10. Jedzenie na mieście

Kacper Wolszczak:

1. Polskie kawiarnie
2. Ramen
3. Whiskey
4. Łańcuszki na Twitterze
5. Samochody elektryczne
6. Sos czosnkowy na pizzy
7. *Nie patrz w górę*
8. Psy
9. Baseny
10. USA

Mateusz Matłok:

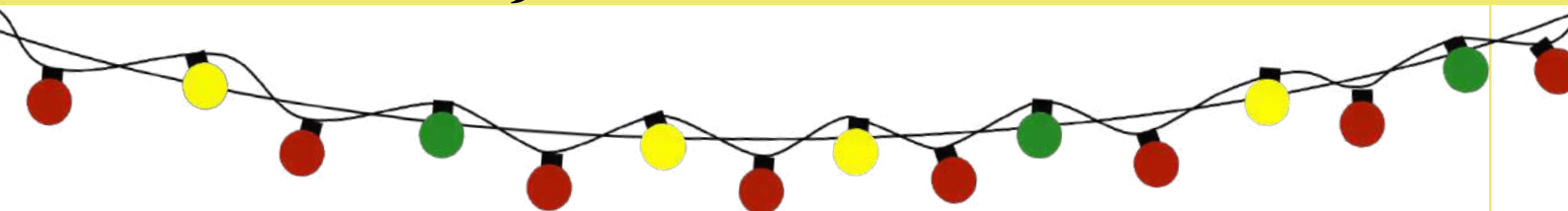
1. Imprezy (także rodzinne)
2. Sałatki
3. Grzyby
4. Kawa
5. Jazda na rowerze
6. Picie alkoholu (w jakiegokolwiek postaci)
7. Wakacje nad morzem/jeziorem
8. *Diuna* (2021)
9. Koty
10. GTA

Marysia B.:

1. Zupa pomidorowa
2. Poprawna polszczyzna
3. Piłka nożna
4. Ostre jedzenie
5. Piwo
6. Granie na komputerze
7. Filmy akcji
8. Czekolada
9. Disney
10. Muzyka zespołu Queen



# GDY ŻOŁĄDEK JEST ZA MAŁY...



Jeszcze zanim spadł pierwszy śnieg, można było poczuć tę wyjątkową atmosferę. Gigantyczne choinki w centrach handlowych, przeceny na elektronikę czy Mariah Carey w radiu. To może oznaczać tylko jedno. Wielkimi krokami zbliżają się święta Bożego Narodzenia, a wraz z nimi prezenty oraz świąteczne obżarstwo. Dlatego też Magazyn Bezbeek nadchodzi z kolejnym poradnikiem, którego nikt nie chciał, nikt nie potrzebował, ale dostał. Radzimy zatem, co zrobić, gdy w trakcie kolacji wigilijnej przecenimy pojemność swoich kiszek.

Temat wydaje się mało skomplikowany i niewymagający porad. Jednakże pewne triki mogą okazać się nie takie oczywiste, a za to bardzo pomocne w przypadku, gdy jednak nie zdołamy się powstrzymać przed nadprogramowym pochłanianiem. Czasem zasada „nż-tki” (nie żreć) może nie wystarczyć. Aby uniknąć uporczywych dolegliwości po spożyciu zbyt dużej ilości jedzenia, należy zastosować się do kilku prostych zasad:

1. **Nie głodzić się!** – ok, niektórzy chcą oszukać system poprzez wygłodzenie się przed kolacją wigilijną, bo dzięki temu nie muszą się ograniczać, prawda? Otóż nie – bardzo głodni, zasiadając do stołu, najprawdopodobniej zjedzą więcej, niż rzeczywiście mogą, a gdy zorientują się, że czas się ogarnąć, może być za późno.
2. **Picie dużej ilości wody** na nie krócej niż pół godziny przed ucztą – ma to za zadanie stymulować receptory żołądkowe, a przede wszystkim wpływa na uczucie sytości.
3. W trakcie jedzenia **unikać zimnych napojów** i zastąpić je czymś ciepłym np. herbatą – zimna kolka może wywołać skurcz jelit.
4. **Warzywa, warzywa, warzywa** – oprócz pierogów, śledzi i tony ciasta warto dorzucić sobie trochę zieleninki – następna rada na lepsze trawienie.
5. **Rzuć wolno**, a nie szypko – to kolejna sztuczka mająca trochę odciążać układ trawienny.

z octu winnego, a jeśli już naprawdę nic nie pomaga, warto zarzucić pikse na trawienie. W świątecznym czasie nasze kiszki naprawdę mają sporo roboty, dlatego też większość powyższych porad ma za zadanie je wspomóc.

Z przejedzeniem nie ma żartów, mimo że wielu z nas z tego śmieszkuje. W sytuacji, kiedy ktoś naprawdę srogo przeholuje, konsekwencje mogą być poważne. Przekonał się o tym pewien Japończyk, mimo że w jego przypadku nie chodziło o przedawkowanie karpia. W zasadzie to nie wiadomo zbyt wiele o okolicznościach, w jakich doszło do tragedii. Niemniej jednak stał się on przykładem na to, że można rzeczywiście umrzeć z przejedzenia. Nieszczęśnika znaleziono martwego w publicznej toalecie. Sekcja zwłok wykazała dwie rany o wielkości 6 i 14 cm, które spowodowały rozerwanie żołądka.

Pospolite objawy przejedzenia są mniej drastyczne. Od wymiotów do biegunki, a ci z wrażliwym woreczkiem żółciowym mogą przytłąć to kolką wątrobową (nie, narząd nie zacznie czkać, lecz wciąż będzie to mało przyjemne). Oprócz tego mogą przytrafić się: ociężałość, ospałość, zgaga, wzdęcia, mdłości, bóle brzucha czy zaparcia. Może nie zabijają, lecz wciąż nie brzmi to atrakcyjnie.

Nie musicie dziękować, służba Czytelnikom to nasza pasja i powołanie. Smacznego i do następnego, dzieciaki!

Adus

Źródła: [1](#), [2](#), [3](#), [4](#).

Poza tym można zagrać kartami takimi, jak: używanie przypraw sprzyjających trawieniu, stosowanie mikstur

## POLECAJKI PREZENTOWE REDAKTORKI NAUKOWEJ

Zbliżają się święta, a niektórzy z Was mają w domach lub bliskiej rodzinie dziwny typ dzieciaka/domownika, który zamiast siedzieć w dramach, to siedzi w książkach o nauce i bredzi o zostaniu naukowcem. Tak, za późno to piszę, ale jak nie wiecie, co naukowemu freekowi dać na prezent, to tu macie polecajkę trzech książek.

*7 cząsteczek* Dawida Myśliwca

Polecałam już tę książkę (recenzję znajdziecie w 143 numerze), ale jeśli chcecie obdarować licealistę zajarzanego chemią jakąś książką, niech będzie to ta. Dawid w charakterystycznym dla siebie stylu opowiada o tytułowych siedmiu cząsteczkach, a także o wielu innych. Do tego podane jest to bardzo przystępnie, więc licealna ja, która wtedy już była ogromną fanką Dawida, ucieszyłaby się z takiego prezentu. A i Altenberg zatrudnia artystów do ilustrowania książek, więc dodatkowym plusem są piękne ilustracje wewnątrz.

*Bebechy* Adama Mirka

Pozycja zdecydowanie skierowana do młodszych czytelników. Znany z TikToka Adam Mirek opisuje funkcjonowanie organizmu człowieka na przykładzie małego bohatera. Obdarowany pozna tu tajniki organizmu człowieka, plemiona bakterii czy dlaczego jedzenie jest trawione. Muszę tu ponownie przyznać punkty za oprawę graficzną. Ilustracje i zmiany fontów są integralną częścią treści, dzięki czemu młody adept sztuk biologicznych będzie miał ułatwione zadanie w zrozumieniu biologii organizmu

*Astrofizyka dla zabieganych* Neila DeGrasse Tysona

Książka spoza moich naukowych zainteresowań, jednak bardzo mnie zainteresowała. Pomogła mi trochę zrozumieć co nieco o kosmosie. Fajna podstawka pod zrozumienie, o czym mówi Kacper Pitala w swoich materiałach. Jeden z najwybitniejszych umysłów tego świata opowiada tu historię powstania wszechświata, opowiada o gwiazdach i materii w taki sposób, że ja

z moją niewielką wiedzą z zaawansowanej fizyki byłam w stanie się w niej odnaleźć.

Mam nadzieję, że znajdziecie tu coś dla siebie i dla osób, które chcecie obdarować.

Wesołych świąt i szczęśliwego naukowego nowego roku!

Redaktorka Naukowa Małgorzata Mierzejewska



# CO TWOJA CHOINKA MÓWI O TOBIE?

## 1. Brak dekoracji z tyłu

Choinka nie jest dla Ciebie ważna. Dekorujesz ją albo z przyzwyczajenia, albo dlatego, że masz dzieci. Idziesz po linii najmniejszego oporu, dlatego skupiasz się wyłącznie na tych miejscach, które zobaczą inni ludzie. Z drugiej strony może to oznaczać, że jesteś osobą praktyczną.

## 2. Takie same bombki obok siebie

Cenisz prostotę, lubisz stałość w życiu, unikasz eksperymentowania. Może to też świadczyć o braku kreatywności, ograniczonej wyobraźni. Albo po prostu tak bardzo lubisz dany wzór bombek, że kupiłeś je w takich ilościach, że niemal cała choinka będzie nimi udekorowana.

## 3. Tylko stare ozdoby

Jesteś osobą sentymentalną. Ekologia jest dla Ciebie ważna, dlatego nie kupujesz co rok nowych ozdób. Z drugiej strony może to świadczyć o skąpstwie lub lenistwie.

## 4. Mało na dole, dużo na górze

Albo masz zwierzęta lub dzieci i nie chcesz, żeby zbiły one bombki lub ugryzły kabel od światełek, albo masz problemy z kręgosłupem i schyłanie się jest dla Ciebie trudne i bolesne. Ewentualnie jesteś tak bardzo wysoki, że na co dzień i tak nie widzisz dołu choinki.

## 5. Co jest na czubku?

Gwiazda oznacza, że dążysz do celów oraz do spełnienia marzeń. Jesteś dla innych drogowskazem, gdy poproszą Cię o pomoc, zawsze im pomożesz i udzielisz dobrej rady. Jeśli wybierzesz aniołka, jesteś dobrą osobą, dla której miłość oraz harmonia są bardzo ważne. Czasem jesteś aż tak bardzo miły dla innych i nie chcesz ich zranić, że oni Cię wykorzystują, a Ty nie mówisz nie. Szpic symbolizuje przywiązanie do tradycji. Może również oznaczać, że w głębi duszy chciałbyś być jednorożcem.

## 6. Sztuczna czy żywa?

Jeśli masz żywą choinkę, oznacza to, że nie masz małych dzieci ani zwierząt, lubisz sprzątać, częste zamykanie/ odkurzenie nie stanowi problemu. Podoba Ci się zapach drzewa, chcesz pokazać innym, że masz pieniądze, ekologia jest dla Ciebie ważna. Wybór sztucznej choinki może wskazywać na to, że lubisz się nie napracować, nie lubisz różnorodności, przywiązujesz się do rzeczy.

Sebastian Czapliński



## PRZEMIANA OD BOHATERA DO...

Metamorfoza i przemiana to pojęcia, które zazwyczaj utożsamiane są ze zmianami na lepsze. Zarówno w życiu codziennym, jak i w kulturze popularnej ludzie mają tendencję do postrzegania przemiany jako procesu prowadzącego do pozytywnych rezultatów. Hollywoodzkie kino doskonale oddaje tę tematykę, szczególnie poprzez przedstawianie postaci negatywnych, czyli złoczyńców, jako głównych bohaterów, którzy po pewnym czasie przechodzą przez metamorfozę charakteru. W wielu filmach widzowie śledzą historie antagonistów, którzy, z różnych powodów, podejmują decyzje prowadzące ich na ścieżkę zła. W miarę rozwoju fabuły poznajemy przyczyny ich postępowania lub doświadczamy momentów, które sprawiają, że zaczynamy rozumieć ich motywacje. To umożliwi nam nawiązanie więzi emocjonalnej z postaciami, które pierwotnie były prezentowane jako jednostronne złe postacie.

Często takie opowieści ukazują, że każdy ma swoje własne bagaże życiowe, doświadczenia i wybory, które kształtują ich charaktery. Przemiana złoczyńców staje się metaforą dla potencjału ludzkiego do zmiany i poprawy, podkreślając, że nawet ci, którzy popełnili błędy, mogą znaleźć drogę do przebaczenia i naprawy. W rezultacie filmowe metamorfozy negatywnych postaci stają się nie tylko narzędziem narracyjnym, ale również środkiem do przekazywania głębszych przesłań o ludzkiej naturze, moralności i zdolności do poprawy. To właśnie ta złożoność charakterów i ich ewolucja dodają głębi historiom oraz pozwalają widzom lepiej zrozumieć i akceptować różnorodność ludzkich doświadczeń.

W najnowszej części *Igrzysk Śmierci* doświadczamy fascynującej dynamiki narracyjnej, która na pierwszy rzut oka wydaje się zwyczajną konwencją filmową. Jednakże, w miarę rozwoju akcji, bohater – mimo że zdążył już zyskać naszą sympatię – zaskakuje widza nieoczekiwanym zwrotem wydarzeń. To, co na początku wydaje się jednoznaczne i zrozumiałe, stopniowo ukazuje swoją złożoność, co prowadzi do refleksji na

temat natury ludzkiej moralności. W przypadku prequela *Igrzysk Śmierci*, bohater, który z początku jest postrzegany jako osoba godna sympatii, niespodziewanie ujawnia pewne aspekty swojej natury, które prowadzą do wyrządzenia zła. Ta nagła zmiana rzuca światło na kwestię ludzkiej dualności i zdolności każdego z nas do podejmowania moralnie trudnych decyzji. Nawet ci, którzy zdają się być po stronie dobra, mogą być pociągani ku ciemniejszym stronom swojej osobowości. Przez eksplorację tej tematyki film pokazuje, że ludzka moralność nie zawsze jest jednoznaczna i stała. Istnieje potencjał dla każdego z nas, aby zejść na drogę zła, zwłaszcza gdy stajemy przed trudnymi wyborami, a nasze wartości są wystawione na próbę. To także podkreśla, jak pewne ustępstwa moralne, nawet te zdawałoby się niewielkie, mogą po czasie skrzywić nasz kręgosłup moralny, wpływając na nasze decyzje i postępowanie.

Jednakże, pomijając morały, najnowsza część, czyli *Igrzyska Śmierci: Ballada ptaków i węży* przenosi nas do początków historii Coriolanusa Snowa, gdzie ukazuje się nam jako prawy i ubogi, który czeka na odmianę swojego losu. Natomiast wydarzenia zaczynają wymykać się spod kontroli i ukazują głęboko skrywaną przez każdego instynktowną, ludzką naturę, która może kłócić się z naszymi przekonaniem. Ale tylko wtedy gdy jesteśmy bezpieczni i nie jesteśmy wystawieni na próbę. Nie spodziewałem się nigdy po sobie, że, oceniając postać Prezydenta Panem, będę w stanie napisać, pomyśleć czy rozważyć, jaki był w przeszłości, co wpłynęło na jego życie i dlaczego stał się taki, jaki jest w każdej z części. Kształtowany w dzieciństwie bez ojca, pamiętający głód sprzed dziesięciu laty zostaje zaangażowany w jubileuszowe 10. Głodowe Igrzyska jako mentor i to w dodatku dla dziewczyny z najsłabszego dystryktu. Angażując się w pomoc swojej podopiecznej, wykorzystuje podstęp, przebiegłość i spryt. Snow napędzany intrygami zaczyna myśleć tylko o sobie. Wsparcie swojej podopiecznej powoduje początek lawiny zdarzeń, które kończą się w nieoczywisty sposób i ukazują, co doprowadziło do tego, że znamy takiego

prezydenta, jaki jest w pozostałych trzech częściach.

Wartym podkreślenia jest fakt, że zdjęcia do filmu realizowane były w Polsce. Lokalizacje, które zostały wybrane, to przede wszystkim Hala Stulecia we Wrocławiu, która pełniła funkcję areny podczas 10. Głodowych Igrzysk. Miejsce, które również oddało całości niesamowity charakter to wieś Grzędy pod Wałbrzychem.

Film może skłonić do analizy, jakie zachowania mogą mieć wpływ na dalszy rozwój człowieka. Pokazuje, że drobne decyzje i wybory, nawet te wydające się niewinne, mogą stopniowo kształtować charakter i wpływać na życiową ścieżkę bohatera. To także ukazuje, jak łatwo można zejść z roli bohatera na ścieżkę antybohatera, zwłaszcza gdy stawiamy się w sytuacjach skrajnych lub nieoczekiwanych.

Miki

# SUBIEKTYWNY DWUTYGODNIOWY RANKING MEMÓW

BY AGATA IWANOW



AUTORKA: Elwira Felczerek



AUTOR: Hex Zero Rouge



AUTOR: Karol Paciorek

# HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 18.12–31.12

## Baran (21.03–20.04)

W 2024 roku Barany doświadczą gwałtownych zmian w sferze zawodowej, co otworzy nowe możliwości i zdobycie uznania. W miłości czas na otwartość i komunikację – nowe związki przyniosą radość, a dla tych już związanych nadejdą chwile pełne romantyzmu.

## Byk (21.04–21.05)

Dla Byków 2024 rok oznacza stabilność zawodową, ale warto szukać nowych wyzwań. W miłości postaw na szczerość i zaufanie, co przyniesie harmonię w związku. W istniejących relacjach pojawią się nowe, ekscytujące etapy.

## Bliźnięta (22.05–22.06)

Bliźnięta zanurzą się w kreatywnych projektach zawodowych, co przyniesie sukcesy i uznanie. W miłości postaw na spontaniczność, co przyciągnie nowe emocje. Stabilność w relacjach zapewni pewność, a nowe znajomości będą pełne fascynacji.

## Rak (23.06–22.07)

Raki w 2024 roku doświadczą wzrostu w karierze, co da im satysfakcję zawodową. W miłości warto skupić się na budowaniu więzi emocjonalnych, co przyniesie pełniejsze spełnienie. Rok ten sprzyja również założeniu nowej rodziny.

## Lew (23.07–23.08)

Dla Lwów 2024 rok to czas sukcesów w pracy, ale wymaga również elastyczności i otwartości na zmiany. W miłości postaw na odwagę i przełamywanie rutyny, co przyniesie świeżość w związku. Dla singli rok ten przyniesie fascynujące spotkania.

## Panna (24.08–23.09)

Panny w 2024 roku skoncentrują się na doskonaleniu umiejętności zawodowych, co otworzy drzwi do nowych możliwości. W miłości warto być bardziej otwartym na romantyczne gesty i spontaniczne decyzje. W związkach istniejących od dłuższego czasu pojawią się nowe, inspirujące pomysły.

## Waga (24.09–23.10)

W nadchodzącym roku Wagi doświadczą harmonii w życiu zawodowym, ale wymaga to równowagi między pracą a życiem prywatnym. W miłości postaw na kompromis, co przyniesie stabilność w związkach. Rok ten sprzyja także nowym partnerstwom biznesowym.

## Skorpion (24.10–22.11)

Dla Skorpionów 2024 rok to czas intensywnych zmian zawodowych, ale przyniesie to również nowe możliwości rozwoju. W miłości warto skupić się na budowaniu zaufania, co wzmocni związki. Rok ten sprzyja także przełamywaniu barier i otwieraniu się na nowe relacje.

## Strzelec (23.11–21.12)

Strzelce skorzystają z okazji do podróży zawodowych, co przyniesie nowe doświadczenia i możliwości. W miłości postaw na szczerość i autentyczność, co przyciągnie prawdziwych partnerów. Rok ten sprzyja także nawiązywaniu międzynarodowych znajomości.

## Koziorożec (22.12–20.01)

Dla Koziorożców 2024 rok przyniesie sukcesy zawodowe, ale wymaga także dbałości o zdrowie psychiczne. W miłości warto skupić się na wspólnych celach, co wzmocni więzi w związku. Rok ten sprzyja także nowym projektom artystycznym.

## Wodnik (21.01–18.02)

W nadchodzącym roku Wodniki skoncentrują się na rozwoju umiejętności komunikacyjnych, co przyniesie korzyści w pracy. W miłości postaw na oryginalność i nowatorskie podejście, co przyciągnie uwagę potencjalnych partnerów. Rok ten sprzyja także nawiązywaniu ważnych znajomości biznesowych.

## Ryby (19.02–20.03)

Ryby w 2024 roku doświadczą wzrostu duchowego, co przyniesie spokój i spełnienie zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. W miłości warto słuchać intuicji i być otwartym na uczucia, co przyniesie głębsze zrozumienie w związku. Rok ten sprzyja także podróżom, które będą źródłem inspiracji.

ChatGPT

# BYĆ MOŻE

## W NASTĘPNYM ROKU

1. Igrzyska a obrady Sejmu [PORÓWNANIE]
2. Jakie challenge na YT powinien nagrać marszałek Sejmu?
3. Analiza Sejmu
4. Czy LS kiedykolwiek zdobędzie złoty przycisk?
5. Podsumowanie bali, jak na ich tle wypada benefis LS?
6. VIP. Jak nim zostać i dlaczego w LS-ie nie mamy VIP-ów?
7. Esencje słów. Jak to wygląda w praktyce?
8. *Self care* czy już *ghosting*?
9. Oceniamy czołówki serwisów informacyjnych
10. Czy oglądanie LS-a to grzech?
11. Jak używać gaśnicy? [INSTRUKCJA OBSŁUGI]
12. „Zbraunić” młodzieżowym słowem 2024 roku!
13. O czym rozmawiać podczas kolacji z Karolem?
14. Wesołych Świąt i szampańskiego sylwestra! Czytamy się w nowym roku!

**AUTORZY NUMERU:****ZAŁOŻYCIELKA:** Urszula Skorodziłło**KOREKTA:** Sebastian Czapliński**SKŁAD I EDYCJA TEKSTU:** Sebastian Czapliński**AUTORZY:** M. Matłok, Adus, Sebastian Czapliński, Miki, Małgorzata Mierzejewska**OKŁADKA:** Anna Jankowiak**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](mailto:magazynbezbek@gmail.com)

FB: Magazyn Bezbek

**[WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL](http://WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL)**



