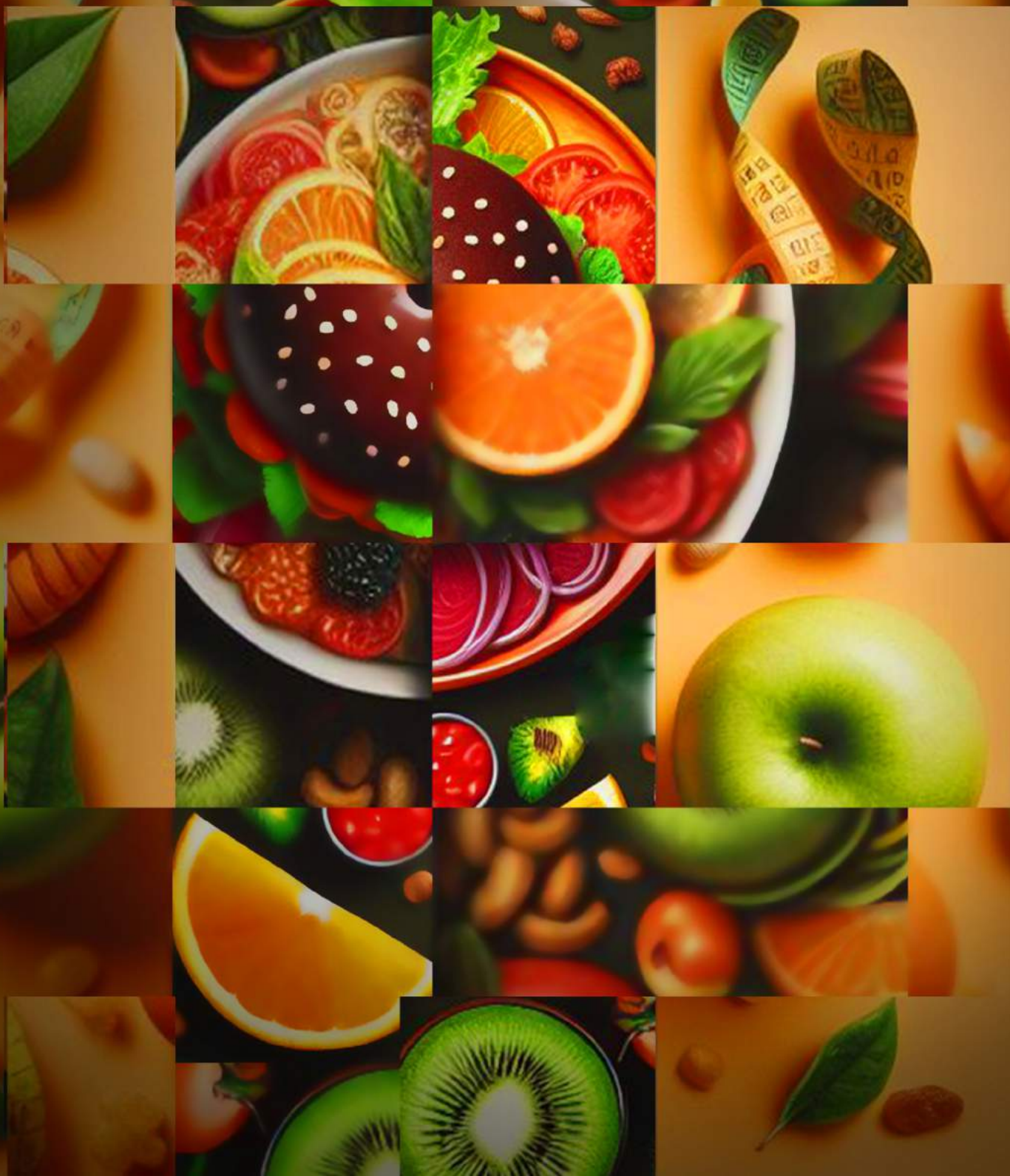


15-28 stycznia 2024 | NUMER 147

BEZBIEK

bezcenna dawka diety

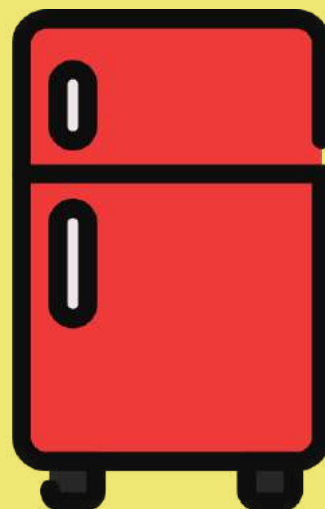


UWAGA!

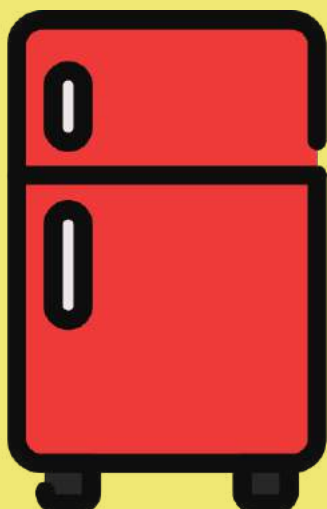
**MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW ORAZ
W JEDNYM PRZYPADKU PŁAKUWA,
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ***

*MAGAZYN BEZBEK NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY ZDROWOTNE CZYTELNIKÓW.

**CZY ZNASZ
SWOJE MIASTO?
STR. 7**



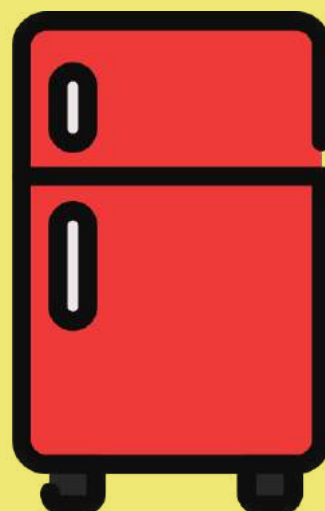
Źródło: freepik.com (mihimihi)



Źródło: freepik.com (mihimihi)

**BEZBEKU, LECZ SIĘ SAM!
STR. 8**

**KULINARNA
PRZYGODA W WAWIE
STR. 12**



Źródło: freepik.com (mihimihi)

W TYM NUMERZE:

- 6** KIEDYŚ TO NIE BYŁO
- 7** CZY ZNASZ SWOJE MIASTO?
- 8** BEZBEKU, LECZ SIĘ SAM!
- 9** BEZBEK POLECA: *WIEDŹMI.N. BALLADA O DWÓCH WILKACH*
- 11** KULINARNA PRZYGODA W WAWIE AKA „W KOŃCU NORMALNE JEDZENIE”
- 14** RANKING MEMÓW
- 16** HOROSKOP
- 17** BYĆ MOŻE ZA DWA TYGODNIE

DO BEZBEKOWICZÓW!

Urszula Skorodziło

Drodzy Czytelnicy,

dopiero koniec stycznia, a Wy już wyżyliście się nowych postanowień, życie Was przetyrało i macie wrażenie, jakby minęły już całe miesiące, a nie zaledwie kilkadziesiąt dni? Nie jesteście sami i możemy się wspierać wzajemnie w tej niedoli.

Pomyślcie inaczej. Dni robią się coraz dłuższe. Zaraz śniegi stopnieją, a Wy beztrudnie będziecie mogli chodzić w upale w podkoszulku. Przyjemna wizja. A co do Waszych postanowień, to nie jest jeszcze za późno i nigdy nie będzie. Jeśli chcecie coś osiągnąć, wystarczy zacząć działać. Nawet jeśli minęła piękna data lub godzina. To tylko wymówki, które sobie wmawiacie. Wszystko w Waszych rękach.

W Waszych rękach leży również ten magazyn. Mamy nadzieję, że przyniesie Wam przyjemną lekturę.

Powodzenia na kolejne jedenaście miesięcy

Ula

KIEDYŚ TO NIE BYŁO

Jadę tramwajem. Rozglądam się na lewo i prawo. Pochyleni ludzie czytają pochylone gazety pochylonym wzrokiem. Dramat! Ci w średnim wieku i starsi ciągle siedzą w tych gazetach! Ciągłe! Nikt się do nikogo nie odezwie, nie zapyta, jak się czujesz, jak byto w pracy, nie poplotkuje o sąsiadach. Nikt! Tylko czytają i czytają. Uciekają. To już chyba FOMO, skoro nie mogą nawet na chwilę oderwać się od informacji. Łykają informacje tak często, jak ja łykam leki przeciwbólowe. Nawet na chwilę nie wypuszczą gazety z rąk, nie rozejrzą się. Od ciągłego pochylania się robi im się garb. Spryciarze. Gdy ktoś będzie potrzebował pomocy, będą mieli usprawiedliwienie. \$Nie, nie słyszałem, nie widziałem, bo czytałem, panie władzo\$. Kiedyś nie było gazet. To były czasy! Wprawdzie ich nie pamiętam, bo nie żyłem wtedy, ale na pewno było lepiej. Na pewno ludzie częściej ze sobą rozmawiali, troszczyli się o siebie, nie uciekali. Na pewno byli ze sobą, a nie obok siebie. Na pewno nie byli samotni. Na pewno...

Dobrze, że młodzież nie czyta gazet.

Sebastian Czapliński



Fot. Stanley Kubrick / Museum of the City of New York, 1946



Fot. Three Lions/Getty Images, 1955

CZY ZNASZ SWOJE MIASTO?

Hej, pewnie mnie nie znasz, pewnie nie znasz swojego sąsiada ani nawet nie wiesz, jak nazywa się ulica trzy przecznice dalej. Jak ktoś losowy zapyta Cię o drogę na ulicy, to pewnie wyciągasz telefon i wpisujesz nazwę ulicy, żeby wytłumaczyć, jak dotrzeć. Albo wręcz nawet tego nie jesteś w stanie zrobić. Znasz pewnie więcej lokali z jedzeniem wokół Ciebie dzięki Glovo niż miejsc użyteczności publicznej. Kiedy ostatni raz byłeś na wystawie, kiedy byłeś na oprowadzaniu kuratorskim?

Nasze miasta często są pełne sztuki, o której istnieniu nie zdajemy sobie sprawy. Lokalni artyści próbują pokazać się szerszej publiczności, która tak naprawdę składa się z tych samych aktywnych jednostek, znających siebie nawzajem. Jest taki dowcip o jazzmanach, że jeden z nich sprzedał rekordowo dwie płyty, jedną kupiła jego mama, a drugą jego przyjaciel. Nasze podejście do życia polega zwykle na pięknym baloniku (kurwidotku), którego się trzymamy i nie opuszczamy. Wakacje najlepiej w bezpieczne miejsce, gdzieś, gdzie jest ciepło i najlepiej all inclusive, żeby przypadkiem nie było dodatkowych wydatków. Bezpieczne jest wyjście do kina na film, którego zapowiedź widzieliśmy w domu, ewentualnie na sztukę do teatru, „bo słyszałem, że dobra”. Nie wspieramy młodej sztuki, nie odwiedzamy galerii czy nie chodzimy na wernisaże. Jesteśmy nudni, jesteśmy przewidywalni i nie chcemy nowego. Z taką wspaniałą, pełną optymizmu myślą wszedłem w 2024 rok. 28. rok mojego życia.

Wolne niedziele spędzane w samotności, w czterech ścianach, bo tak wygodniej, tak lepiej. Przecież płacę czynsz za cały miesiąc, to będę w domu siedzieć cały miesiąc.

Jakie to głupie.

Cena biletu do dużego muzeum jest w cenie porównywalnej do ceny piwa na mieście. Koncert lokalnego zespołu pewnie też. Idź, zacznij zwiedzać swoje miasto, zacznij przeżywać swoje miasto, tak, jak przeżywasz inne miejsca podczas swoich wakacji, kiedy udaje Ci się wyjść z wielkiego bezpiecznego hotelu, aby chociaż na chwilę spróbować lokalnego życia. Nie poznasz go w ten sposób, ale możesz poznać swoje miasto, nowych twórczych ludzi. Wiele muzeów zmieniło się w ciągu kilku ostatnich lat, tam – wbrew pozorom – pracują inteligentni ludzie, którzy wiedzą, że potrzeba zamiany, aby przyciągać ludzi do siebie. Odeszło się od „proszę nie dotykać eksponatów”, od oglądania przedmiotów z kilku metrów. Muzea stały się bardziej interaktywne, bardziej dla ludzi. Cel uległ delikatnej zmianie, zamiast surowego pokazywania pojedynczych przedmiotów, muzea starają się, aby wystawy miały wspólną myśl i przekaz. Taka zmiana naprawdę mocno odbiega od tego, co jeszcze niedawno było w muzeach zwiedzanych w czasach szkolnych.

Idź, zwiedzaj swoje miasto jako turysta. Wyjdź z domu.

Ksawery

BEZBEKU, LECZ SIĘ SAM!

Bezbeke wszystkich narodów, mam dla Was garść porad, czym się leczyć, a nie, czekajcie, to nie ta strona internetu. Ostatnio wpadły mi w moje zmęczone laboratoryjne ręce notatki o ziołolecznictwie, ba, miałam nawet o tym przedmiot. Dlatego przedstawię Wam garść informacji o lekach roślinnych.

Fitoterapia, bo tak nazywa się fachowo ziołolecznictwo, jest naprawdę jedną z dziedzin naukowych, czyli czasami posłuchajcie się babci, jak daje Wam jakieś ziółko, chyba że są od polskiego Jay-Z. Przechodząc do meritum, leki ziołowe trzeba stosować tak samo, jak leki normalne tzw. syntetyczne, trzeba o tym przypominać, bo niestety panuje przekonanie, że leki ziołowe są mniej szkodliwe, co niestety prawdą nie jest. Co ciekawe, z roślin możemy otrzymać wiele związków, które mają nawet działanie antynowotworowe np. preparaty z cisu. Tak, mnie to też zdziwiło.

Ale czy leki roślinne są tak samo badane, jak leki syntetyczne?

Tak. Muszą przejść szereg badań zaczynając od tych, jakie substancje w nich się kryją i w jakich stężeniach, poprzez ich działania na organizm człowieka do badań klinicznych, czyli do etapu, gdzie sprawdzamy, jak naprawdę działają substancje z tej rośliny. Jak widzicie, leki te muszą mieć podstawę naukową do ich wykorzystania, muszą być sporządzone zgodnie ze standardami, a do tego dąży się do stworzenia jak najlepszych form leków, żeby były łatwo przyswajalne. Pomimo tego wszystkiego zioła dalej są kojarzone głównie z suplementami diety, które nie muszą przechodzić tak restrykcyjnych badań. Słyszałam również, że niektóre mieszanki nie mają w sobie tego, co jest napisane w składzie, tak że uważajcie, moi drodzy.

Co tak naprawdę działa w tych lekach?

Często substancją czynną w tych lekach są glikozydy. To substancje, które w składzie mają cukier. Należą do nich flawonoidy, które chronią nasze najdrobniejsze żyłki i normują poziom witaminy C w naszym organizmie, flawony, odpowiedzialne za obniżenie ciśnienia krwi w tętnicach, a do tego pomagają nam w magazynowaniu witaminy C. W tej grupie są również antocyjany, które są dość popularnymi naturalnymi barwnikami, a do tego też mogą nam pomóc w dbaniu o nasze małe naczynia krwionośne np. te w oku. Garbniki za to, przy użyciu ich na skórę, pomogą nam z infekcjami bakteryjnymi i drobnymi zapaleniami. Warto w grupie glikozydów wspomnieć jeszcze o saponinach, które są naturalnymi delikatnymi substancjami pieniącymi.

Inną grupą występującą w roślinach, która może nas leczyć, są alkaloidy. Mamy z nimi jednak taki problem, że to są bardzo silne substancje, np. morfina czy kokaina, a coś na początku wspomniałam, że niby roślinki bezpieczniejsze... jak widać nie. Jest tu też kochana przez wszystkich studentów w okresie sesji kofeina czy też teina, osobiście lubię obie. Kawy i herbaty nigdy nie odmówię. Co prawda są to tzw. pseudoalkaloidy i protoalkaloidy, ale są w tej samej grupie co wymienione wcześniej substancje narkotyczne. Prawdopodobnie dlatego wiele osób jest uzależnionych od kofeiny... w tym ja.

Ale, ale to nie koniec, jeszcze inną leczniczą grupą są olejki eteryczne, dlatego też radzi się, żeby używać goździków, jak boli nas ząb, bo ma działanie odkażające, właśnie przez olejki w nim zawarte. Co więcej, olejki mogą też być moczopędnie, przeciwzapalne, przeciwbólowe (szkoda, że na migreny nie działają), a także uspokajające, w tym słynna waleriana.

To tak w skrócie, czym zajmują się substancje roślinne. To teraz

XOXO

Redaktorka Naukowa Małgorzata Mierzejewska

BEZBEK POLECA: WIEDŹMIN. BALLADA O DWÓCH WILKACH

Były siostry Schwinke trzy I wilkołak, lecz czy zły?

Komiksy o Wiedźminie ze stajni Dark Horse nie mają lekko. Aż do końcówki października 2023 r. ukazało się sześć tomów lepszej lub gorszej jakości, jednak prawie nigdy nie zdołały wybić się ponad poziom oceny „jest OK” (no, może z wyjątkiem tomu 3. pt. *Kłątwa Kruków*). Tym bardziej miło mi donieść, że dużym zaskoczeniem dla mnie okazała się siódma przygoda Geralta, nosząca tytuł *Ballada o dwóch wilkach*, ba – ośmielę się nawet stwierdzić, że jest to, w mojej ocenie, dotychczas najlepszy komiks cyklu.

W poszukiwaniu nowego zlecenia Geralt i Jaskier przybywają do górniczego miasteczka Grimmwald, gdzie o pomoc proszą ich niejaka Czerwona. Dziewczynę niepokoją dziwne zachowania jej babci, które wiąże z grasującym w okolicy wilkołakiem. Niedługo później swoją ofertę wiedźminowi przedstawiają trzy siostry Schwinke, nowe właścicielki tych ziem. Od jakiegoś czasu starają się modernizować miasteczko, ale kością w gardle stanął im wspomniany potwór. Zlecają Geraltowi zabicie bestii, jednak, jak przystało na dobrą wiedźmińską historię, szybko wychodzi na jaw, że sprawa wcale nie jest czarno-biała.

Scenariusz Bartosza Szybyora przedstawia nam pewien miks motywów z bajki o Czerwonym Kapturku oraz Trzech Świnkach na tle znanej, choć wciąż dobrze trzymającej się intrygi, opartej na prowadzeniu śledztwa, gdzie główny bohater stara się dojść do tej jednej kluczowej prawdy spośród półprawd, serwowanych mu przez każdą z zainteresowanych stron. W motywacjach wielu postaci kryje się drugie dno, a historia od samego początku ma poważny ton. Kamienną twarz Geralta stara się co jakiś czas przełamywać postać Jaskra, który przez cały czas stara się ułożyć dla wiedźmina piosenkę, wychwalającą jego czyny. Z początku ma się wrażenie, że jest to jedynie motyw komediowy, jednak po kilku ciekawych zwrotach akcji znajduje on iście poetyckie zastosowanie w dość

gorzkim finale. Mimo dobrego poziomu historii zabrakło mi tu jednak ciut większej zabawy konwencją oraz rozwinięcia wszystkich postaci. Czerwona, o której wspominałem przy zarysie fabuły, jest tu, niestety, nierozwinięta i pełni jedynie rolę pewnej zahaczki fabularnej. Niespodziewanie jednak moją ulubioną postacią był Pioter, myśliwy oraz ochroniarz sióstr Schwinke, głównie dzięki jego rozmowie z Jaskrem.

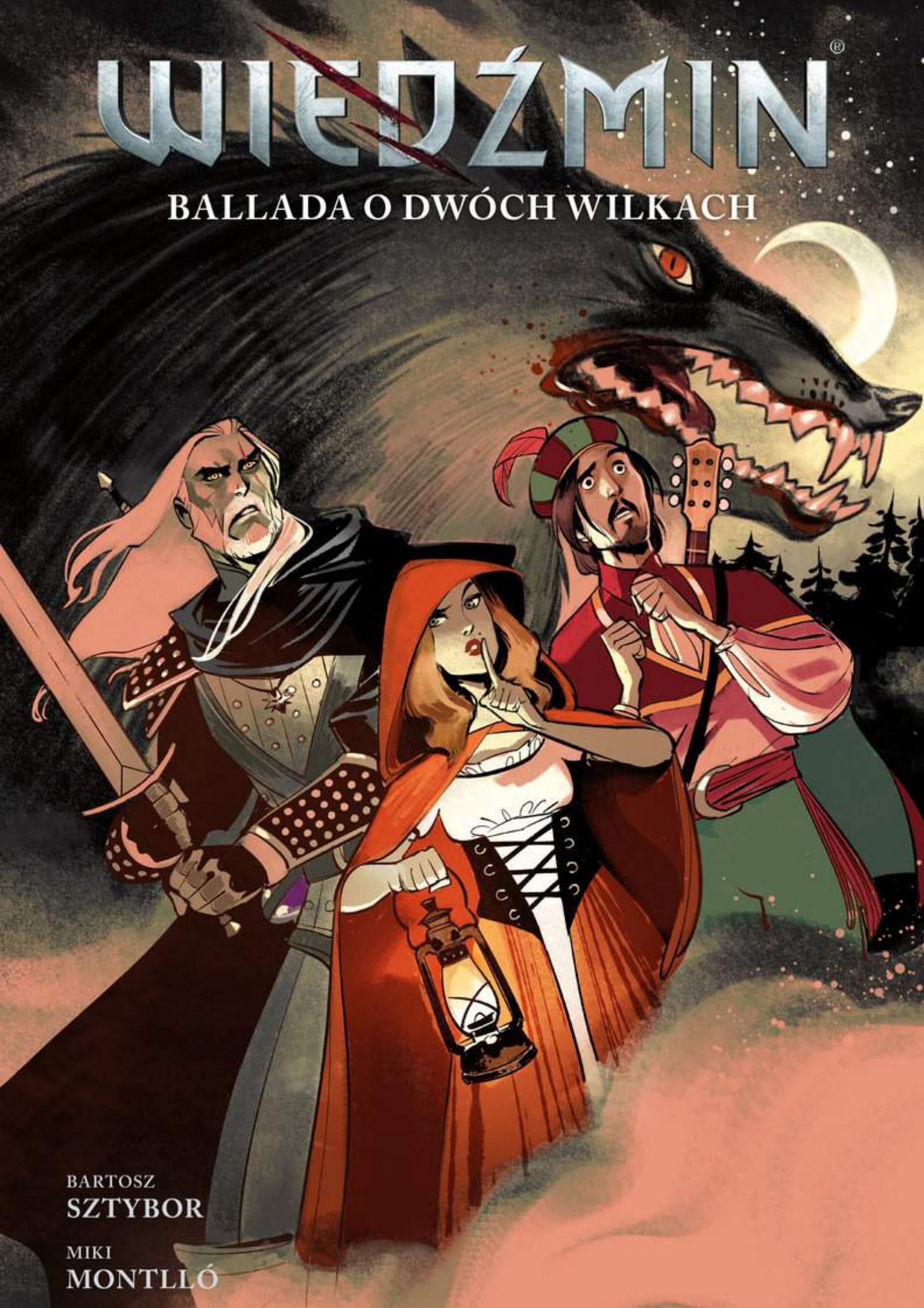
O oprawę wizualną zadbał Miki Montlló, przy współpracy z Oriolem Pérezem i Heleną Rossetti. Kreska jest tu bardzo przyjemna dla oka, dominuje tu kolorystyka czerwono-czarna, z uwagi na niepokojący, nieraz krwawy klimat, ale jest też kilka spokojniejszych, cieplejszych kadrów. Oko czytelnika dość łatwo zawiesza się na konkretnych ilustracjach, zarówno podczas lektury, jak i tuż po niej, zwyczajnie przeglądając część główną komiksu lub dołączone do niej grafiki alternatywnych okładek. Zarówno projekty postaci, jak i scenerie prezentują się tu bardzo dobrze, a nadane im kolory zostały dobrane adekwatnie do atmosfery danej sceny.

Jeśli jeszcze nie czytaliście lub w ogóle nie interesowaliście się wiedźmińskimi komiksami, *Ballada o dwóch wilkach* będzie dobrym wyborem na start, zwłaszcza że lektura nie powinna zająć więcej niż godzinę. O jakości wydania powiem z kolei jedynie tyle, że, jak zawsze, stoi ono na wysokim poziomie. Odnoszę jednak wrażenie (a nie mogę tego obecnie sprawdzić), że komiks jest trochę niższy w porównaniu do reszty cyklu, więc może być problem, gdy postawi się go na półce obok innych. Nie mogę jednak powiedzieć na 100%, czy tak faktycznie jest, bo na razie nie mam dostępu do swojej biblioteczki. Tak czy inaczej, nawet jeśli moje wrażenia są prawdziwe, nie zmienia to tego, że kupiłem i przeczytałem bardzo dobry komiks, który niniejszym polecam!

M. Matłok

WIEDŹMIN[®]

BALLADA O DWÓCH WILKACH



BARTOSZ
SZTYBOR

MIKI
MONTLLÓ

KULINARNA PRZYGODA W WAWIE AKA „W KOŃCU NORMALNE JEDZENIE”

Ten numer jest dietetyczny, a dieta kojarzy mi się z niejedzeniem pewnych rzeczy i trzymaniem się ściśle i sztywno określonych zasad. A to przypomina mi pewną historię, jaka wydarzyła się kilka lat temu, w którą do dziś ciężko mi uwierzyć. Dodatkowo to jeden z początkowych numerów w tym roku, a to idealna historia o tym, dlaczego warto nie przestawać marzyć i dumnie iść do przodu!

Dziś opowiem o tym, jak to zgłosiłam się na casting kulinarny. Co, jak to? Na casting kulinarny? Jak do tego doszło? Nie wiem, ale tak. Opowiem o dniu pełnym wrażeń i niespodzianek, który wydarzył się dawno, ale do dziś jest dla mnie inspiracją, że warto nie bać się ryzykować.

A jak to się zaczęło? W listopadzie 2017 roku wysłałam zgłoszenie do castingu. Stwierdziłam, że małe szanse, że mnie zaproszą, ale no cóż, można spróbować, co mi szkodzi (w sumie to moje stwierdzenie „co mi szkodzi” w życiu daje naprawdę ciekawe efekty). Jednak nie odezwali się w ciągu miesiąca i zdążyłam zapomnieć o zgłoszeniu. Jakie było moje zaskoczenie, kiedy 1 stycznia 2018 r., wracając z moim ówczesnym chłopakiem z noworocznego spaceru, kiedy byłam już pod domem, przyszła na mój telefon odpowiedź, że zapraszają, tylko mam podać inny przepis. W sumie w listopadzie zgłaszałam przepisy na grudzień, czyli świąteczne, a tu zaproszenie na styczeń! Pomyślałam sobie, zgodnie z myślą „nowy rok, nowa ja”, pojedę! Czy to nie przypadek, że napisali dokładnie 1 stycznia? Przecież to znak! A znaków nie można ignorować! Więc niewiele myśląc, podsumowałam na szybko w myślach ostatnie przepisy, jakie znalazły się na blogu i wywnioskowałam – kisz, to jest to! Wysłałam przepis i... dostałam odpowiedź, że jak najbardziej przepis akceptują i mam przyjechać do Warszawy na nagranie! Hurrra!!!

Pozostało mi wybrać datę, zabrać kogoś ze sobą i znaleźć podany adres. Jak z tym pierwszym i ostatnim poszło gładko, to z tym drugim już słabiej. Takie super

wydarzenie, a chętnych do towarzyszenia mi w tej uroczystej chwili, spełniającej marzenie praktycznie brak. Ostatecznie przekupiłam chłopaka warszawskim ramenem, aby wziął wolne w pracy i ze mną pojechał.

I tak oto, 24 stycznia 2018 r., wczesnym rano, siedzieliśmy w pociągu EC do stolicy, by w studiu nagrać mój przepis. Niesamowite! Ja człowiek z małego miasteczka, zaproszona do wielkiego miasta, żeby nagrać przepis. I to mój przepis! Emocje były wielkie, bo nie na co dzień zdarza się pojechać do warszawskiego studia pochwalić się swoją pasją. Ja z tych emocji nie mogłam usiedzieć spokojnie w pociągu, więc rozpisywałam sobie przepis na czynniki pierwsze – robiłam całkiem przyzwoite rysunki, co w którym momencie wykonam, taki wstępny



plan ujęć, co z czym połączę i upewniałam się czy absolutnie wszystko, ale to absolutnie wszystko, co potrzebne zabrałam ze sobą. Bo co jak nie zabrałam przypadkiem boczku albo kurek? Gdzie ja znajdę tam sklep? Mam mało czasu po wyjściu z pociągu! Takimi myślami zaprzętałam sobie głowę, jadąc w sumie w nieznanym jeszcze dla mnie świąt.

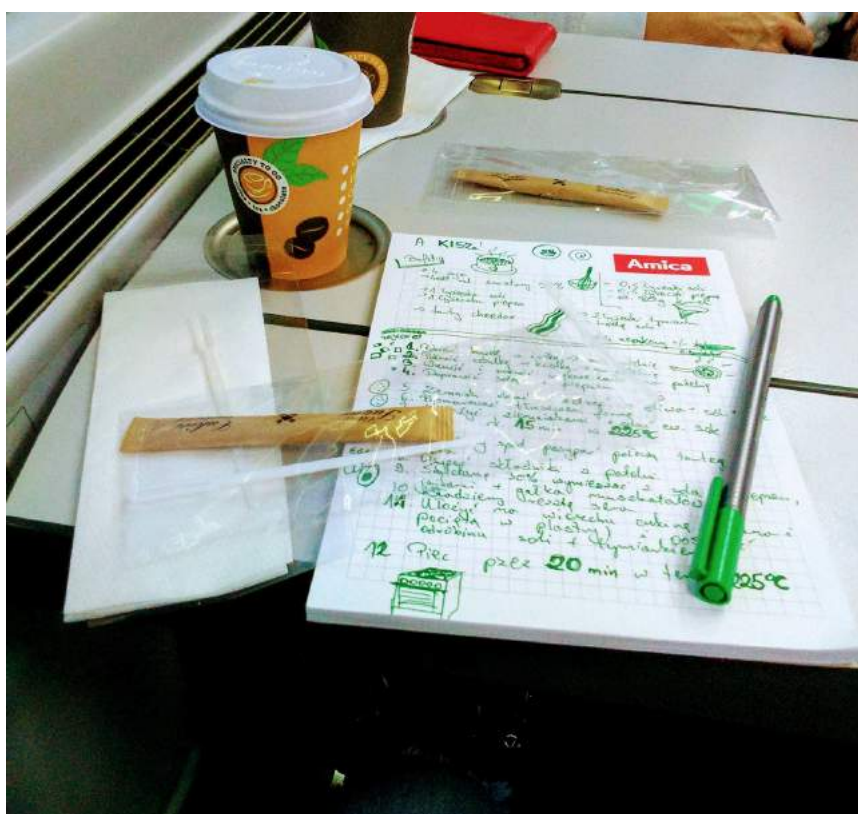
Po kolejnej przesiadce w Warszawie Fabrycznej do Warszawy Służewiec w końcu dotarliśmy na ul. Cybernetyki i znaleźliśmy ów lokal. Z ulicy przeszklony nowoczesny budynek mieszkalno-usługowy. Pomimo szyldu po prawej stronie budynku pan portier był na tyle zakręcony, że powiedział, że takie studio w budynku się nie mieści. Jednak po chwili dodał, że może chodzi o lokal nr 9, to wtedy możemy wejść. I z chwilą przekroczenie progu lokalu pouczyłam się naprawdę szczęśliwa. W końcu moje marzenie się spełnia, w końcu gotujemy! Jestem w studiu nagrań!!!

Po przywitaniu przeszliśmy do rozmowy. Na wstępie opisałam swoją wizję, jak i co chcę ugotować, a reżyser i przemyły operator na bieżąco korygowali moje pomysły, mówili co i jak, w jakiej kolejności da się wykonać i nagrać. I tutaj padło też bardzo zabawne dla mnie wówczas zdanie. Kiedy opisywałam, co dokładnie poczynię, pokazując składniki i szczegółowo opisując quiche na spodzie ziemniaczanym z boczkiem i kurkami panowie się uśmiechnęli i padło stwierdzenie „w końcu normalne jedzenie”. Bo to wcale nie fit kiszka z boczkiem i cheddarem i to w specjalnej wersji na casting!

Oczywiście, mam nadzieję, że nikogo nie urażę, ale swojego czasu, kiedy temat fit i jedzenia bez glutenu stał się bardzo popularny, pojawiło się takie zjawisko jak gotowanie na siłę. Wszyscy gotują w jednej tematyce, wszystkie blogi mówią o jednym i też wszystkie blogerki, jakie się na tym castingu pojawiały w ostatnim czasie, proponowały panom coś z tej samej tematyki kulinarnej. A ja w swojej kuchni przeplatałam dania i fit, i nie fit, po prostu wszystko z umiarem. Także tutaj panowie się ucieszyli, że dostają coś „normalnego”. Także wyróżniłam się zwykłą kuchnią, czego się nie spodziewałam.

Po krótkim wprowadzeniu, omówieniu szczegółów i rozmowie polsko-angielskiej, przystąpiliśmy do nagrywania. Moja połowica bacznie przyglądała się z fotela temu, co czynię i niestety, nie zrobiła mi ani jednego zdjęcia. Dlatego mam tylko fotki, które sama zrobiłam po zakończeniu procesu gotowania. Wiecie, że nagranie takiego około 1-minutowego filmiku trwało około 5 godzin? Stop-klatki, ustawianie scen, *slow motion*, magia filmu i wszystko wg wcześniej ustalonego scenariusza. Pojawiały się momenty improwizacji i magii kadru, jednak główny scenariusz, jaki powstał na samym początku, towarzyszył każdej scenie.

O samym gotowaniu powiem tak – udało się! Bałam się okrutnie, że coś pójdzie nie tak, że coś się przypali, albo zepsuje, ale się udało! Danie wyglądało smaczkicie, pomimo że zamiast wcześniej ustalonej okrągłej formy, musiałam się zadowolić prostokątną, bo operator się



pomylił. Ale jak wiadomo, kształt naczynia nie wpływa na smak. Niestety niedane mi było spróbować tego, co przygotowałam, bo po upieczeniu i kilku kadrach 'po' zrobiło się późno, a że przyjechałam z wielkopolski, musieliśmy już wracać.

Jak było? Było ekstra i super! Trochę wesoło, ponieważ w komunikacji polsko-angielskiej pomagał operator i nie obeszło się bez małych nieporozumień i pokazywania na sprzętach kuchennych, co dokładnie będę robić, aby się dobrze zrozumieć.

Co przygotowałam, jak wyszło, czy Wy również byście takie coś przygotowali – oceńcie sami, oglądając film, jaki nagraliśmy. → [KLIK](#)

Z mojej strony zachęcam do spełniania marzeń! Bo marzenia się same nie spełniają, je się spełnia. Warto iść do przodu, podejmować ryzyko, tym bardziej jak nic nas to nie kosztuje!

Pozytywnego tygodnia!

A. Jankowiak



SUBIEKTYWNY DWUTYGODNIOWY RANKING MEMÓW

BY LENA ŚNIADAŁA



AUTORKA: Ola Tabisz



AUTOR: Amadeusz Gumula

POV: KUPUJESZ BILET NA NOCNY POCIĄG W PRZEDZIALE



AUTORKA: Agnieszka Michałkiewicz

SUBIEKTYWNY DWUTYGODNIOWY RANKING MEMÓW

BY LENA ŚNIADAŁA

ZNAJDZ 3 RÓŻNICE



AUTOR: Dominik Zapał

Kiedy widzisz z kolegą taką
chmurę, co jej wcześniej
nie widziałeś nigdy



AUTOR: Filip Walczak



AUTORKA: Małgorzata Zora

HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 15.01–28.01

Baran (21.03–20.04)

Zanurz się w potężnej dawce białka! Przygotuj smaczkowite dania mięsne, takie jak: soczysty stek czy kolorowe szaszłyki warzywno-mięsne. Energia, jaką zyskasz z pełnowartościowego posiłku, będzie Twoim kluczem do pełni mocy i dynamiki.

Byk (21.04–21.05)

Czas na obfite i satysfakcjonujące posiłki! Skosztuj potraw kuchni tradycyjnej, takich jak: bogate gulasze czy aromatyczne potrawy z cielęciny. Jedzenie z wdziękiem dostarczy Ci komfortu i spełnienia, co jest kluczem do Twojego szczęścia.

Bliźnięta (22.05–22.06)

Eksperymentuj z różnorodnością smaków! Próbuj lekkich i zdrowych dań z kuchni śródziemnomorskiej, takich jak: sałatki z świeżymi ziołami i owocami morza. Wybieraj różnorodne smaki, aby pobudzić swoją ciekawość kulinarną i odkryć nowe ulubione potrawy.

Rak (23.06–22.07)

Wróć do korzeni i czerp siłę z domowych przysmaków! Spróbuj tradycyjnych, rodzinnych przepisów, takich jak: zupa domowa czy ciepłe dania jednogarnkowe. Posiłki pełne ciepła i wspomnień umocnią Twoją więź z najbliższymi.

Lew (23.07–23.08)

Czas na królewskie uczyty! Odpocznij przy eleganckich i wyrafinowanych daniach, takich jak: klasyczny stek tatarski czy rafinowane dania kuchni francuskiej. Wybieraj potrawy, które podkreślą Twoją wyjątkowość i sprawią, że poczujesz się jak prawdziwy władca kulinariów.

Panna (24.08–23.09)

Skoncentruj się na zdrowych i zrównoważonych posiłkach! Eksperymentuj ze świeżymi składnikami, takimi jak: sałatki z lokalnych warzyw czy dania z pełnoziarnistych produktów. Dieta bogata w witaminy i składniki odżywcze wzmocni Twoją witalność i zwiększy poziom energii.

Waga (24.09–23.10)

Skup się na estetyce i elegancji w kuchni! Wybieraj potrawy, które są nie tylko smaczne, lecz także pięknie podane. Spróbuj dania kuchni fusion, gdzie smaki z różnych stron świata tworzą harmonijną symfonię dla Twojego podniebienia.

Skorpion (24.10–22.11)

Zanurz się w intensywnych i pikantnych smakach! Spróbuj potraw, które zawierają ostre przyprawy i świeże zioła, takie jak: dania kuchni meksykańskiej czy indyjskiej. Pikantne jedzenie pobudzi Twoją pasję i wzmocni zmysły.

Strzelec (23.11–21.12)

Czas na kulinarną przygodę! Eksperymentujcie z egzotycznymi smakami i kuchniami świata, takimi jak: dania karaibskie czy azjatyckie. Przygoda w kuchni otworzy przed Tobą nowe perspektywy smakowe i pozwoli odkrywać świat przez zmysły.

Koziorożec (22.12–20.01)

Postaw na solidne i sycące dania! Spróbuj potraw kuchni regionalnej, takich jak: pieczeń z warzywami czy tradycyjne góralskie specjały. Pożywne jedzenie dostarczy Ci energii do osiągnięcia ambitnych celów.

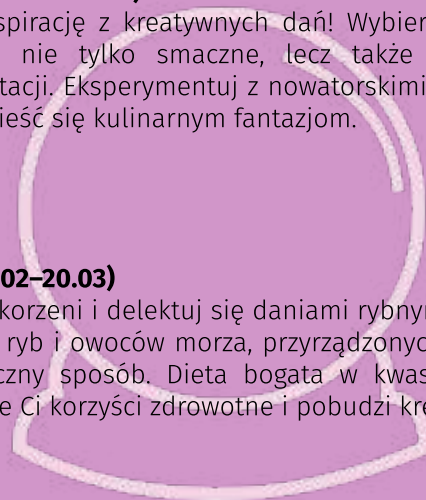
Wodnik (21.01–18.02)

Czerp inspirację z kreatywnych dań! Wybieraj potrawy, które są nie tylko smaczne, lecz także oryginalne w prezentacji. Eksperymentuj z nowatorskimi kuchniami i daj ponieść się kulinarnym fantazjom.

Ryby (19.02–20.03)

Wróć do korzeni i delektuj się daniami rybnymi! Spróbuj świeżych ryb i owoców morza, przyrządzonych w prosty, ale smaczny sposób. Dieta bogata w kwasy omega-3 przyniesie Ci korzyści zdrowotne i pobudzi kreatywność.

ChatGPT



BYĆ MOŻE

ZA DWA TYGODNIE

1. Jak przetrwać zimę? Tylko złe pomysły
2. Jakie sanki są najlepsze?
3. Oceniamy poczucie humoru chłopaków
4. Jak bezpiecznie upadać?
5. Co zrobić, żeby mieć najgorsze wakacje? [CHECKLISTA]
6. Najgorsze zadania domowe
7. Gen Z czy Jay-Z – co lepsze? [ANKIETA]
8. Powrót przeglądu memów – warto było czekać?
9. *Best of* – pomysł na odcinek bez pomysłu?
10. Najmniej znane flagi świata
11. Najlepsze sporty zimowe
12. #losowywygenerowanytematzlsa

AUTORZY NUMERU:

ZAŁOŻYCIELKA: Urszula Skorodziłło

KOREKTA: Sebastian Czapliński, Lena Śniadąta

SKŁAD I EDYCJA TEKSTU: Sebastian Czapliński

AUTORZY: M. Matłok, Adus, Sebastian Czapliński, Anna Jankowiak, Urszula Skorodziłło, Ksawery, 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

FB: Magazyn Bezbek

WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL

