

Szczęśliwych Świąt Wielkiejnocy
życzy Wam redakcja gazety „Wukadka”



Partnerem akcji jest Samorząd Województwa Mazowieckiego **25. Mazowsze**
Dumni z Mazowsza!

GAZETA PASAŻERÓW

Wukadka

Nr 15 | 4 kwietnia 2023 BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

www.wukadka.pl

MAZOWSZE
PEŁNE TAJEMNIC
STR. 5

WYKREŚLANKA
MAZOWIECKA
STR. 6

NIE PRZEPIS, ALE ROZSADEK CHRONI ŻYCIE!

PIERWSZEŃSTWO CZY PRZEKLEŃSTWO

Odpowiadamy
na prośby naszych Czytelników i po-
ruszamy temat nowych przepisów da-

jących pieszemu
pierwszeństwo już w momencie wcho-
dzenia na przejście. Nie polemizujemy
z prawem, krytykujemy jego konse-
kwencje. Te praktyczne, wynikające

z braku edukacji
także samych pieszych oraz zwykłej
nieznajomości prawa. Pytamy: dlacze-
go pieszy ma teraz bardziej niż wcze-
śniej ufać kierowcy? Skoro nowe pra-
wo wprowadzono właśnie z powodu
braku zaufania do kierowców! STR. 3

REKLAMA

POBIERZ I OSZCZĘDZAJ!

1. Zeskanuj kod QR



lub wejdź do aplikacji



tylko dla
Ciebie

2. Pobierz i zainstaluj aplikację Biedronka

3. Uzupełnij dane i ciesz się korzyściami w aplikacji Biedronka

- **Twoim Zniżkomacie** oraz wytrząśnij promocję z **shakeomatu!**

Rozmowy Wukadki

Kawa jest dla nas, a nie my dla niej!

Rozmawiamy z Michałem Sochą, założycielem palarni kawy Single Origin. Kawa palona w Polsce to atut? Tak, z wielu powodów. Po pierwsze i najważniejsze, klient otrzymuje świeżą kawę – czyli zarówno świeżo wypaloną (kilka dni wcześniej), jak i pochodzącą ze świeżego zbioru. I te różnice czuć w smaku. Dość dobrą analogią będzie tu przykład chleba – ten „taśmowy” będzie zjadliwy, będzie miękki, może mieć kolorowe opakowanie, ale nigdy nie dorówna bochenkowi wypieczonemu dzisiejszego poranka przez lokalną, rzemieślniczą piekarnię. Tak samo jest z kawą. Kolejny argument to doświadczenie – kupując kawę w palarni takiej jak Single Origin, wiemy, że została wypalona rękami rzemieślnika z kil-

kunastoletnim doświadczeniem przy piecu. Jaka kawa do ekspresu ciśnieniowego, a jaka do przelewowego? W sieci można znaleźć najróżniejsze teorie. I tymi właśnie teoriami nie warto się kierować, ponieważ nie możemy zapominać o najważniejszej regule: to kawa jest dla nas, a nie my dla kawy! Powinniśmy wybierać takie ziarna, które zwyczajnie nam smakują, bez względu na stereotypy – i najlepiej wybierać je na bazie własnego doświadczenia. Metody ciśnieniowe i przelewowe różnią się procesem ekstrakcji i dają inną kawę – te same ziarna zaparzone innymi metodami będą smakować inaczej. Ani lepiej, ani gorzej, po prostu inaczej. Warto wiedzieć, że ekspres ciśnieniowy dużo bardziej wy-

eksponuje kwasowość, dlatego jeśli jej nie lubimy, warto do metod ciśnieniowych wybierać kawy mocniej wypalone, najlepiej z Ameryki Południowej i Środkowej lub mieszanki z robustą (która, wbrew stereotypom, bilansuje wyższą kwasowość arabiki). Metody przelewowe zaś dużo łagodniej ekspozują kwasowość, jest ona bardziej owocowa. Pozwalają też wyciągnąć z ziaren więcej ich naturalnych nut aromatyczno-smakowych. Na pewno metody przelewowe są lepszym pomysłem dla kogoś, kto zaczyna kawową przygodę. Polacy to wielcy kawosze? Porównując nas do innych Europejczyków, nie można powiedzieć, że jesteśmy w czołówce. Trzeba natomiast wyraźnie podkreślić, że w ostatnich latach w Polsce nastąpiła prawdziwa rewolucja w zakresie jakości kupowanej kawy oraz poziomu edukacji kawowej wśród konsumentów. Klienci oczekują świeżej kawy, chcą wiedzieć więcej na temat ziaren wewnątrz opakowania. Jak wygląda i ile trwa proces palenia kawy? Pozornie to bardzo prosta czynność – do kawowego

pieca wrzucamy odmierzoną porcję ziaren (zależnie od modelu pieca może to być kilka, kilkanaście lub kilkadziesiąt kilogramów), odkręcamy palnik, czekamy 15–20 minut, doprowadzając temperaturę ziaren w okolicy 200°C, i gotowe – wysypujemy wypalone ziarna na schładzacz, by jak najszybciej doprowadzić je do temperatury pokojowej. Ale, jak to zwykle bywa, diabeł tkwi w szczegółach. To, jak na wykrzesie czasu i temperatury będzie wyglądać krzywa palenia, determinuje smak kawy w filiżance, a czynników mających na to wpływ jest wiele – moc palników, siła wyciągu powietrza z pieca, początkowa wilgotność ziaren, częstotliwość obrotów bębna z zianami, temperatura i wilgotność powietrza w pomieszczeniu, temperatura bębna w piecu w momencie rozpoczęcia wypalania... Jest tego sporo i wszystko ma znaczenie.



Michał Socha, założyciel palarni kawy Single Origin (www.SingleOrigin.pl)

likatnie je przy tym rozsadzając. Objawia się to dość charakterystycznym pykaniem, które można porównać do tego podczas przygotowywania parą wodną/wilgotnością początkową) zaczyna szukać drogi ujęcia z ziarna, de-

KONTAKT
Gazeta bezpłatna WUKADKA ukazuje się co dwa tygodnie. Adres redakcji: ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa, tel. +48 503 430 440; redaktor naczelny Jan Domaniewski, redakcja: redakcja@wukadka.pl; dział reklamy: reklama@wukadka.pl. Wydawca: Yes We Can Sp. z o.o., ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa, NIP: 5272900039, Regon: 383932942, KRS: 0000796048

CZY KTOŚ MYŚLI, WPROWADZAJĄC PRZEPISY DROGOWE?!

PIERWSZENSTWO CZY PRZEKLEŃSTWO

Absolutnie nie dyskutujemy z przepisami, bo należy chronić życie ludzkie. Dyskutujemy ze sposobem ich wprowadzenia, brakiem edukacji i konsekwencjami. Często tragicznymi! Nowe przepisy działają od 1 czerwca 2022 r. Pieszy ma pierwszeństwo już nie tylko w momencie, gdy jest na przejściu, ale też wtedy, gdy na nie wchodzi. Pytanie, co to znaczy „wchodzi” i od którego momentu to wchodzenie się zaczyna. Tego do końca nie wiadomo. Podobnie jak sami piesi nie wiedzą, że nowe przepisy nie zdjęły z nich obowiązku zachowania szczególnej ostrożności. Nowe prawo zostało wprowadzone z powodu słusznego braku zaufania do kierowców, tymczasem opiera się na całkowitym zaufaniu do nich, że cokolwiek zrobi pieszy, oni zareagują. Wielu ekspertów nazywa to „licencją na zabijanie”. Faktem jest, że starsze pokolenie uczono jeszcze, że przed wejściem na jezdnię należy się zatrzymać, następnie spojrzeć w lewo, w prawo, a potem jeszcze raz w lewo. No to teraz zaobserwujcie, który pieszy tak się zachowuje! Wchodzą na pasy tak, jakby były cały czas chodnikiem, nierzadko nie odrywając wzroku od ekranu komórki. Na źle oświe-

tlonym przejściu nowe przepisy prowokują pieszego, by z niewiadomych powodów mocno wierzył, że kierowca się zatrzyma. I tak dalej. Można wymienić w nieskończoność. Prawo wprowadzono po polsku, czyli jest papier, a reszta się jakoś ułoży. Nie ułożyła się. Wydawane są miliony na bezsensowne akcje, zabrakło ich np. na to, by na przejściach pojawiły się chociażby tablice „Masz pierwszeństwo, ale zatrzymaj się, zanim wejdziesz na przejście, i popatrz, czy jesteś bezpieczny”. W ten sposób uświadomilibyśmy pieszym, że istnieje zasada ograniczonego zaufania i warto chronić własne życie.



TRZY PIEKIELNIE NIEBEZPIECZNE SYTUACJE

- 1 Pieszy nagle skręca na przejściu**
Widzimy pieszego idącego chodnikiem i nagle ten bez żadnego wcześniejszego zasygnalizowania wchodzi na pasy.
- 2 Rowerzysta nie zna prawa**
Rowerzysta wjeżdża na przejście, mimo że, gdy przecina stały tor jazdy samochodu, powinien się zatrzymać. Ale nie zna prawa!
- 3 Błędne zaufanie do kierowcy**
Pieszy bez zatrzymania wchodzi na źle oświetlone przejście. On widzi auto, kierowca go nie widzi. I nie zatrzyma się w miejscu!

KRÓCEJ NIŻ W INTERNECIE

Drużyna WKD blisko podium!



W dniach 4–5 marca 2023 r. w Gdańsku odbył się turniej międzybranżowy Grand Prix Polski w halowej piłce nożnej. Jedną z drużyn był nasz wukadkowy zespół, którego kapitanem jest na co dzień pracownik dyspozytury – Zbigniew Kargiel. W zawodach brało udział 12 drużyn. Po zaciętych bojach nasza ekipa zajęła drugie miejsce w grupie i była bliska zdobycia miejsca na podium. Uległa jednak drużynie Activ Gdańsk, zajmując ostatecznie 4. miejsce w turnieju. Brawo, chłopcy! Podziwiamy was za umiejętności oraz determinację! Oby tak dalej, bo jeszcze staniecie na pudle!

Linia nr 2 pojedzie dłuższą trasą

Od 1 kwietnia 2023 r. do 30 września 2023 r. trasa przuszkowskiej linii nr 2 zostaje wydłużona do przystanku Komorów Działki zlokalizowanego na terenie ogrodu działkowego w pobliżu głównej bramy wjazdowej.

REKLAMA

HYDROIZOLACJE:

- FUNDAMENTY - TARASY
- ODNAWIANIE TERENU
- USŁUGA KOPARKO - ŁADOWARKA
- ŁADOWARKI HDS
- USŁUGI TRANSPORTOWE

602 660 460

REKLAMA

TAJEMNICE WUKADKI

Nieznana linia EKD

Mało kto wie, że linia EKD/WKD to nie tylko trasa z Warszawy do Grodziska z odnogą do Milanówka. Przed wybuchem II wojny światowej rozpoczęto budowę kolejnej trasy – z Komorowa przez Nadarzyn, Radziejowice do Mszczonowa. Linia ta ostatecznie nigdy nie powstała, jednak z czasów jej budowy zachowało się kilka obiektów infrastruktury czy nasypów. Jednym z nich jest żelbetowy przepust na rzece o nazwie Pisia Gagolina w miejscowości Radziejowice-Parcel. Obiekt zachował się do naszych czasów głównie ze względu na swoje położenie w środku lasu. Szacujemy, że jest z około 1938 r. Dzięki tej konstrukcji wiemy też, że planowana linia miała posiadać tylko jeden tor.

REKLAMA

Wesołych Świąt

REKLAMA

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

www.pkin.pl

7 BIEG

im. Stanisława TYMA

17 czerwca 2023

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.PKIN.PL

Jeremy Renner

STRASZNIE FAJNY FACET

Gra twardych facetów o wielkim sercu i dokładnie taki sam jest w życiu. Naraził własne życie, by ratować swojego bratanka!

Milionom widzów znany jest z superprodukcji Marvela, ale zdecydowanie mniej osób wie, że kilkanaście lat temu był dwukrotnie nominowany do Oscara – za role filmach „The Hurt Locker. W pułapce wojny” i „Miasto złodziei”. Właśnie udzielił wywiadu dotyczącego niedawnego wypadku, w którym straszliwie ucierpiał i powoli dochodzi do zdrowia.

Renner to taki typ sympatycznego faceta z sąsiedztwa, swojaka. Choć w swojej karierze ma dużo mrocznych kreacji. Zaczynał od pracy w sklepie kosmetycznym, bo wmówił kierownikowi, że zna się na make-upie. Potem były ambitne filmy i wreszcie niezliczona liczba odsłon świata Marvela. Teraz aktor musiał przezwyciężyć nadzieję, że czasowo, karierę, bo w wypadku połamał kilkadziesiąt kości.

Niedaleko swojego domu w Nevadzie gwiazdor wpadł pod ratarak. Krwotok z nogi powstrzymał jego sąsiad, zakładając opaskę uciskową na udzie Rennera. Szczegółów dowia-

dujemy się z wywiadu, którego aktor udzielił sieci ABC (zostanie wyemitowany 6 kwietnia). Okazuje się, że Jeremy został poraniony przez ratarak, gdy spieszył na pomoc bratankowi, na którego jechał pług. – Zrobiłbym to znowu, gdybym musiał ratować moją rodzinę – podkreśla. – Byłem przekonany, że wujek nie żyje. Leżał w kałuży krwi sączącej się z jego głowy – wspomina z kolei bratanek bohaterkiego artysty.

Jeremy Renner na szczęście w zaskakująco szybkim tempie powrócił do dawnej sprawności!

Z Izby Tradycji EKD/WKD



Celebrytka odmłodzona w spa WKD

Na początku 2023 r. pracownicy WKD podjęli się odnowienia spalynowej lokomotywy manewrowej typu 409Da. Lokomotywa, która w czasie swojej świetności wykorzystywana była do transportowania technicznego taboru WKD, po wizycie w wukadkowym spa pre-

zentuje się pięknie wśród eksponatów Izby Tradycji EKD/WKD w Grodzisku Mazowieckim.

„409” wyprodukowana została w 1984 r. przez firmę Mysłal w Myszkowie. Do wukadki nasza piękność przyjechała w listopadzie 2001 r. z Ogorzelec-

kich Zakładów Chemicznych w Leszczycu i została zaangażowana do bardzo ciężkiej i pożytecznej pracy – czyli do tego, do czego została stworzona. Do końca grudnia 2005 r. pomagała w transportach technicznych taboru wukadki. W 2003 r. jej zadaniem było m.in. przeciąganie pociągu sieciowego WM15P, któ-

ry w tym czasie miał niesprawną kabinę sterowniczą i mógł być jedynie eksploatowany przy pomocy innego pojazdu z napędem. A w czerwcu 2004 r. nasza „409” transportowała nowy pojazd serii EN95 dla wukadki łączący 512 pomiędzy stacjami Pruszków PKP i Komorów WKD.

KRÓCEJ NIŻ W INTERNECIE

Siatkarze Sparty w półfinałach!



Mimo że do zakończenia rundy zasadniczej II Ligi Mężczyzn pozostały jeszcze dwie kolejki, to siatkarze UKS Sparta Grodzisk Mazowiecki już teraz zapewnili sobie udział w jednym z dwóch turniejów półfinałowych. Złożyła się na ten fakt znakomita seria pięciu kolejnych zwycięstw, jakie spartiaci odnieśli w marcu. Kompletem punktów dla grodziszczan zakończyły się wyjazdowe wyprawy do Olsztyna i Augustowa, a także domowe mecze w hali przy ul. Sportowej. Siatkarze z Grodziska w 21 meczach odnieśli 17 zwycięstw, a ponieśli tylko 4 porażki i już teraz mogą spokojnie przygotowywać się do turnieju półfinałowego. Jeżeli w innych grupach ostatnie kolejki nie zmienią układu tabeli, to spartiaci trafią na zespoły: CUK Anioły Toruń, Eco-Team Stoelzle Częstochowa oraz KS Hutnik Kraków. Z tego turnieju rozgrywanego w dniach 21–23 kwietnia dwa najlepsze zespoły awansują do ścisłego finału, gdzie powalczą o awans do Tauron I Ligi.

foto: Rex Features/East News

Akcja edukacyjno-informacyjna, której partnerem jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

PRAWDZIWE CUDA
U NAS SIĘ DZIEJĄ!

25^{lat} Mazowsze

Mazowsze z dreszczykiem emocji

Ten, kto myśli, że Mazowsze to ospała równina wyłącznie spod znaku wierzy płaczącej, jest w absolutnym błędzie! My tu mamy swoje prawdziwe, ekscytujące tajemnice! Powstają u nas znaki w zbożu, a kamienie emanują uzdrawiającą energią. Przede wszystkim jednak mamy bez liku intrygujących miejsc!

Takie miejsca przyciągają turystów, a także rozsławiają nasz region. Pytanie, czy my sami je znamy. Bo jak poznamy, to będzie jeszcze jeden powód, abyśmy byli dumni z Mazowsza. Dziś kilka przykładów...

Kamień mocy

Znajduje się na terenie ogrodów pałacu w Korczewie (powiat siedlecki). Pochodzi jeszcze z czasów przedchrześcijań-

skich. Wszystko wskazuje na to, że znaleziono go w lesie nieopodal pałacu. Miłośnicy ezoteryki mówią, że ten pogański kamień emanuje energią. Podobno spełnia życzenia. Trzeba tylko go dotknąć i pomyśleć, czego się chce.

Kęgi w zbożu

Kujawsko-pomorskie ma u siebie w Wylatowie polską stolicę UFO, a my na Mazowszu mamy Kobylę Wolę (powiat garwoliński). Co parę lat pojawiają się tu piktogramy w zbożu. Największy, bo aż 30-metrowy odnotowano w 2008 r., czyli cztery lata po pierwszych kęgach w Kobylej Woli. Oczywiście, podobnie jak do Wylatowa, zawitała tu fundacja Nautilus Roberta Bernatowicza. – Te kęgi robią bardzo dobre wrażenie. Spełniają większość wymagań, które świadczą o autentyczności tych piktogramów. Po szczegółowych badaniach okazało się, że mają one kształt elipsy z zarysowanymi elementami przestrzennym, co praktycznie wyklucza powstanie kęgów z pomocą

człowieka – orzekł wtedy pan Robert, dziennikarz znany z radia i telewizji. W 2009 r. zamierzał rozbić obóz badawczy w Kobylej Woli. Niestety tajemnicza siła widać się o tym dowiedziała, bo kęgi pojawiły się na dwa dni przed planowanym przybyciem Nautilusa. I nie udało się zarejestrować momentu ich powstawania. Tak jakby ktoś lub coś bawiło się z ludźmi w kotka i myszkę.

Lustro Twardowskiego

Twardowski był magiem, a jego lustro znajduje się w kościele w Węgrowie. I nie można się w nim przejrzeć, bo zawieszono je pod sufitem. Na szczęście, bo podobno lustro ukazywało postacie diabłów. Teraz jest pęknięte, nie wiadomo, czy dla bezpieczeństwa. Posiada inskrypcję łacińską na ramie: „Bawił się tym lustrem Twardowski, magiczne sztuki czyniąc, teraz przeznaczony jest na służbę Bogu”. Ten dziwny przedmiot można oglądać tylko z przewodnikiem. Oczywiście ludzkim, nie diabelskim!

REKLAMA

WKD Warszawska Kolej Dojazdowa sp. z o.o.

Radosnych ŚWIĄT WIELKANOCNYCH!
Serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół,
spokoju, nadziei i ciepła.
Wesołego Alleluja życzy Warszawska Kolej Dojazdowa



SKĄD MY TO ZNAMY! PROBLEM TEN SAM, ALE JAKA REAKCJA! O CO CHODZI W IZRAELU



Premier Netanjahu kupił sobie tylko czas, ale problemu nie rozwiązał

FOT. M. MAŁEWSKI, J. GIEGUSZ/EPIC NEWS

WKŁADKA PRACA I DROBNE OGŁOSZENIA

Wukadka

Tak staramy się przetrwać inflację

17%
Polaków zdecydowało się na podjęcie dodatkowego zatrudnienia

21%
Polaków zabięło o podwyżkę i 13 proc. z nich ją uzyskało

9%
Polaków zdecydowało się zmienić dotychczasową pracę na lepiej płatną

44%
Polaków nie próbuje pogrubić swojego portfela

56%
Polaków próbuje poprawić stan swoich finansów

28%
Polaków dba o swoje finanse dzięki dodatkowemu źródłu dochodów

„Polaków Portfel Własny: czas oszczędzania” to badanie, które przynosi bardzo ciekawe wyniki. Pokazuje, jak radzimy sobie z droższą i narastającym kryzysem w gospodarce.

Abstrahując od całej dyskusji o przyczynach inflacji, należy powiedzieć jedno: łatwo nie jest. Każdy widzi, że za te same zakupy płacimy dużo więcej niż

nawet przed rokiem. I nie pomogą wycieczki prezesa NBP z kartką i ołówkiem do sklepu.

Zauważmy, że prawie co piąty Polak podjął w ostatnim czasie dodatkowe zatrudnienie, 21 proc. aktywnie zabięło o podwyżkę i niestety tylko niewiele więcej niż co dziesiąty ją faktycznie dostał. Już te dane pokazują, że robi się nerwowo w naszych domowych budżetach. Tak, to prawda – aż 44 proc. Polaków nie podjęło żadnych działań, by poprawić swoje finanse, ale weźmy pod uwagę, że może po prostu nie mogli. W tej grupie

są emeryci i renciści, których możliwości dodatkowego zarobkowania bywają ograniczone lub wręcz żadne w naszym kraju.

Badanie zrealizowano na zlecenie Santander Consumer Banku metodą telefonicznych standardyzowanych wywiadów kwestionariuszowych wspomaganymi komputerowo (CATI), przeprowadzonych przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych (IBRIS) w styczniu 2023 r. W badaniu wzięła udział reprezentatywna grupa 1000 dorosłych Polaków.

MAZOWIECKA WUKADKI WYKREŚLANKA

Dzisiaj ostatnia w naszym cyklu zabawa związana z tematem Mazowsza. Tym razem wykreślanka! Hasła do odnalezienia w poniższej tabeli są bezpośrednio lub pośrednio związane z naszym województwem. Próbuje swoich sił!

MAZOWSZE, KOLBERG, WARSZAWA, CZERSK, WISŁA, MARSZAŁEK, PŁOCK, STOLICA, WŁADYSŁAW, MAZOWIA, MIECŁAW, NAREW, NAMIESTNIK, KRZYWOUSTY, PRZYSIEGA, INKORPORACJA, NAPOLEON, WOJEWÓDZTWO, BUG, LIW

D	F	O	F	S	E	R	Z	M	R	L	C	B	L	D	S	G	M	M	C	T	L	C	B	G	W	H	C	Y	P
U	W	A	R	S	Z	A	W	A	B	F	K	C	M	N	E	U	N	T	N	C	C	S	P	H	M	H	D	O	Z
I	K	N	B	T	E	K	Y	Z	I	T	W	B	A	E	G	Y	O	R	S	E	Z	P	B	U	U	M	W	E	L
I	C	G	T	O	Y	I	Z	O	T	J	Y	F	R	W	E	S	W	B	B	L	E	T	D	D	U	H	B	M	B
K	J	G	M	L	B	P	W	W	E	A	D	Y	S	E	A	W	N	R	Y	D	R	N	K	L	K	R	N	S	F
W	P	M	W	I	D	R	E	S	D	Y	F	D	Z	Y	T	U	H	U	I	J	S	O	E	Y	P	F	K	Z	Z
S	L	M	S	C	A	M	I	Z	L	D	U	N	A	M	I	E	S	T	N	I	K	R	E	L	P	W	E	P	Y
W	I	S	E	A	O	I	T	E	A	G	N	D	E	W	O	L	Y	H	K	L	H	D	G	S	Z	C	B	D	G
S	D	U	S	T	B	H	D	L	L	U	O	J	E	E	S	E	R	P	O	C	W	O	K	U	H	M	Y	P	J
H	M	M	D	A	Y	U	C	M	P	Ł	O	C	K	S	K	H	W	C	R	Y	S	E	H	L	N	W	J	I	M
L	M	T	N	F	L	F	U	D	J	K	P	D	N	C	G	E	S	C	P	J	E	N	I	R	R	M	G	L	H
B	L	U	S	Y	W	M	C	J	B	Z	L	T	P	J	C	I	Y	B	O	M	K	T	C	A	R	N	R	E	P
Z	W	N	K	W	G	P	D	H	I	R	K	A	R	E	C	N	C	E	R	O	R	M	R	W	F	A	N	O	K
J	N	B	S	Y	L	N	D	H	K	C	T	O	I	L	D	E	O	Z	A	E	Z	O	M	M	W	R	E	I	U
T	J	A	Y	F	H	F	P	O	P	I	D	C	N	L	I	A	S	U	C	E	Y	T	E	Z	W	E	W	Z	D
E	Z	P	R	O	F	J	I	T	S	M	R	J	T	B	B	Z	W	O	J	E	W	Ó	D	Z	T	W	O	U	D
A	K	N	J	T	O	J	Z	J	K	F	Z	G	K	L	R	E	E	F	A	U	O	F	Y	L	L	I	I	B	M
I	R	I	P	H	C	B	R	S	P	E	S	P	O	D	U	J	Z	P	T	U	Z	J	K	N	O	D	I	H	
S	I	G	P	E	H	W	D	S	T	T	P	K	B	W	N	S	P	R	Z	Y	S	I	Ę	G	A	J	P	N	W
A	U	O	P	T	Z	A	S	R	E	Y	Y	C	D	F	G	C	Z	W	S	K	T	F	H	J	P	M	G	F	B
H	D	O	G	O	F	J	W	G	Z	E	N	C	P	J	A	F	K	N	M	D	Y	W	Y	P	O	A	J	U	U
L	N	N	M	F	O	J	I	T	S	L	O	C	T	K	P	J	U	K	R	W	F	O	K	O	L	B	E	R	G
A	Y	L	W	U	E	T	G	L	C	N	Z	R	Y	O	H	E	B	B	M	B	G	D	H	T	E	U	L	I	Z
R	T	B	E	U	S	L	B	R	L	N	K	P	P	I	K	K	Z	B	H	A	U	M	A	Z	O	W	I	A	M
S	S	I	R	S	S	I	D	I	U	A	Y	N	P	K	Y	W	M	Y	S	T	D	I	J	B	N	Z	U	E	Z
I	Z	Y	J	W	Z	L	D	K	I	Y	Y	N	P	O	N	D	B	O	K	P	E	F	N	G	O	L	H	B	
M	M	U	M	L	C	U	P	U	E	T	H	D	H	O	N	E	Z	U	U	B	W	C	Y	W	G	B	A	P	U
M	P	S	O	Z	F	H	O	C	W	K	R	Z	J	K	T	Y	I	O	S	M	N	Ł	C	I	Y	Y	E	H	D
L	K	D	O	O	N	D	Z	M	H	M	T	F	A	P	H	H	T	G	L	O	G	A	O	A	L	J	P	G	K
Y	R	F	P	Y	S	G	O	G	T	L	R	T	R	B	O	F	U	B	O	L	I	W	T	K	N	O	L	C	D

25^{lat} Mazowsze Dumni z Mazowsza! Akcja edukacyjno-informacyjna, której partnerem jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

Wiele tygodni protestów setek tysięcy ludzi, aktywiści praw człowieka i centralne związkowe zjednoczeni, izraelscy dyplomaci buntujący się przeciwko własnemu rządowi. Podnieśli ceny? Zabrali emerytury? Nie, chodzi o... kontrowersyjną reformę sądownictwa. Której tragiczne konsekwencje rozumieją nawet rezerwiści, którzy ogłosili, że przestaną się zgłaszać na szkolenia, bo, jak mówią: „wcześniej byliśmy gotowi zginąć za nasz kraj, teraz jesteśmy gotowi poświęcić czas, by upewnić się, że kolejne pokolenie będzie żyło w demokratycznym państwie”.

Demokracja nie jest czymś ulotnym, co nie przekłada się na konkret w głowach obywateli. Izrael to dowód!

Sprawa jest prosta: prawicowy rząd chce ograniczyć uprawnienia Sądu Najwyższego i przyznać sobie większy wpływ na mianowanie sędziów. Protestuje największy sojusznik Izraela, czyli Stany Zjednoczone, a Benjamin Netanjahu odpowiada na to: „Izrael to suwerenny kraj, który podejmuje własne decyzje, zgodnie z wolą swojego narodu, a nie na podstawie nacisków z zagranicy”. Z tym że wola narodu jest tu argumentem nietrafionym, bo na ulice wyszła nie garstka miłośników praw człowieka, ale wszyscy. I wszyscy rozumieją, co się stanie, gdy sądownictwo ugnie się pod politycznym butem.

Na razie trochę ugiał się przestraszony protestami premier, ale tylko na tyle, by zapowiedzieć przestąpienie głośowania nad zmianami na koniec kwietnia. Tak wyglądała sytuacja, gdy zamykaliśmy ten numer gazety. Szczere brawa dla izraelskiego społeczeństwa, które wie dobrze, co oznacza demokracja i jej brak!

REKLAMA

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **AUTOMATYK** DO WYDZIAŁU INFRASTRUKTURY Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **MONTER NAWIERZCHNI KOLEJOWEJ** DO WYDZIAŁU INFRASTRUKTURY Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **RZEMIEŚNIK** DO WYDZIAŁU LOGISTYKI Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

Pracuj w WuKaDce! Szukamy kandydatów na stanowisko: **PROWADZĄCEGO POJAZDY KOLEJOWE** (maszynista pojazdów trakcyjnych) Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **DYŻURNY RUCHU** DO WYDZIAŁU EKSPLOATACJI Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **RZEMIEŚNIK** DO WYDZIAŁU NAPRAW I UTRZYMANIA TABORU Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

OSTR STRZELNICA W MAKÓWCE UL. WRONIA PIĘĆ RODZAJÓW BRONI: BROWNING, GLOCK, AR, STRZELBA, AK 47 MOŻLIWOŚĆ WYKUPIENIA PAKIETÓW STRZELACKICH OPIEKA INSTRUKTORA ORAZ WYPOSAŻENIE OCHRONNE SAMODZIELNY DOBÓR BRONI DO PAKIETU

GODZINY OTWARCIA SOBOTY: 9.00-15.00 NIEDZIELE: 9.00-13.00 TEL. 518 576 812

Pracuj w WuKaDce! Szukamy pracownika na stanowisko: **ELEKTROMONTER** DO WYDZIAŁU INFRASTRUKTURY Grodzisk Mazowiecki (22) 755 47 60 wew.1 kadry@wkd.com.pl www.wkd.com.pl/o-wkd/oferty-pracy

NIBY WSZYSTKO O NIM WIEMY, ALE TO TYLKO ZŁUDZENIE

WIELKA TAJEMNICA JAJKA

Jajko, które jemy, to jedna wielka komórka, której substancje odżywcze zaspokajają całkowicie nasze potrzeby. Jedzenie jajek zmniejsza ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych – zgodnie z najnowszymi badaniami i wbrew wcześniejszym.

No to najpierw taka komórka – gigantyczna komórka. Jaja z ferm to zawsze pojedyncze komórki, wypadek może zdarzyć się tylko w hodowlach na wolnym wybiegu, gdy kogut zdybie kurę. Wtedy dochodzi do zapłodnienia i rozwija się wielokomórkowa zygota. Z tym że nie rozwijamy tego tematu, bo nie siądziecie do stołu wielkanocnego...

Jedno jajko zaspokaja 25 proc. zapotrzebowania dorosłego człowieka na pełnowartościowe białko. Jaja są najlepszym źródłem niezbędnych aminokwasów egzogennych,

których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać. Okazuje się, że cholesterol w jajach ma znikomy, kompletnie nieszkodliwy wpływ na poziom tego związku we krwi. Stanowi jedynie 0,3 proc. masy jajka, czyli tyle, co nic.

Naukowcy zmienili swoje wcześniejsze stanowisko co do ograniczonej liczby jaj w naszej diecie. Ich badania dowodzą, że jedzenie jajek jest ewidentnie korzystne. Substancje w nich zawarte poprawiają kondycję i ulepszają niepełną dietę.

Jajko jest źródłem wszystkich witamin, a prawdziwy podziw budzi zawartość w nim witaminy B12, którą trudno znaleźć w wielu produktach spożywczych. I tu nawiązujemy do tekstu po lewej stronie, bo wychodzi na to, że jedzenie jajek zmniejsza ryzyko bycia pogryzionym przez kleszcze!

TYLE GOTUJ JAJKO:

NA MIĘKKO...

4 min po włożeniu małego jajka (S) do gotującej się wody.
5 min po włożeniu średniego jajka (M) do gotującej się wody.
6 min po włożeniu dużego jajka (L) do gotującej się wody.

NA TWARDO...

8 min małe jajko (S) od momentu zagotowania się wody (zaczynamy w zimnej).
9 min średnie jajko (M) od momentu zagotowania się wody.
10 min duże jajko (L) od momentu zagotowania się wody.



KLESZCZE UWIELBIAJĄ GRUPĘ A

I nie chodzi bynajmniej o ustawienia mundialu, ale właśnie o grupę krwi. Kleszcze gryzą najchętniej tych z grupą A, a mniej chętnie tych z grupą B. Co zwierzę, to upodobania. Bo np. komary wolą grupę krwi 0 i kobiety. Do gryzienia rzecz jasna.

A piszemy o tym, bo wraz z wiosną kleszcze stają się znowu realnym zagrożeniem. W tym roku, tak jak w latach poprzednich, na boreliozę (przypominamy: nie „boleriozę”, bo nazwa pochodzi od bakterii, nie od „Bolera” Ravela!) zachoruje, o zgrozo, nawet kilkanaście tysięcy Polaków. Jak się ustrzec? Na wycieczki do lasu nie perfumować się, bo kleszcze to lubią, podobnie jak niedobory witamin z grupy B. Przyciąga je także promieniowanie elektromagnetyczne (EMF) o częstotliwości 900 MHz. Czyli takie, jak wytwarzają komórki! Co jeszcze? Nie ubierajcie się skapo, po przyjęciu z lasu dokładnie przeszukajcie pachy, pachwiny, doły podkolanowe. Swoje, partnera, psa też.

**Naukowcy już ćwiczą uprawę
w zbliżonych warunkach**

CHCĄ SADZIĆ RYŻ NA MARSIE!

Chcą i udowadniają, że to możliwe! Abhilash Raman Chandran reprezentujący Uniwersytet w Arizonie dowodził na niedawnej konferencji astronomicznej w Teksasie, że ryż na Marsie wyrośnie. Potrzeba tylko drobnego wspomagania.

Po co sadzić ryż na Czerwonej Planecie? Ano żeby astronauta nie musieli ze sobą wozić wałówek. Mars ma wszystko, co potrzeba do upraw: słońce, dwutlenek węgla w atmosferze, wodę. Pewnym problemem jest temperatura, bo w nocy spa-

da do -80 st. C., ale od czego są szklarnie! Ważne, że gleba marsjańska posiada niezbędne roślinom pierwiastki: potas, fosfor, magnez, siarkę, wapno, żelazo. Na razie naukowcy ćwiczą na mieszankach symulujących marsjańską glebę, ale w 2027 r. ma wyruszyć misja właśnie po ziemię z Marsa – powróci w 2033 r. Wtedy udoskonalimy kosmiczne uprawy. Nie tylko ryż, ale też np. ziemniaki. Wyobraźcie sobie rarytas na straganach: „kartofle z Tytana” albo „wenusjańskie pyry”. Tak tylko głupio marzymy :).



NASZĄ GAZETĘ ZNAJDZIECIE TAKŻE W WYBRANYCH SKLEPACH SIECI BIEDRONKA!