



CELESTYNÓW, UL. OSIECKA 2

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

## Tu szyna, tam szyna...

W Otwocku wiadukt kolejowy zwiększył bezpieczeństwo na torach oraz usprawnił ruch drogowy w mieście. Od niedzieli, 13 grudnia pociągi pojadą po dwóch torach z Otwocka do Pilawy. Wygodniejszy będzie dostęp do kolei. Wzrośnie liczba pociągów na linii Warszawa - Lublin. Prace za ponad 3,5 mld zł współfinansowane są ze środków unijnych POIiŚ...



dokończenie na str. 3

Treść powyżej to początek komunikatu PLK. Cieszymy się, bo będzie więcej pociągów, w tym pospiesznych, przemykający przez Otwock, torami

na dwie części podzielony. Trzeba się cieszyć, bo co innego zostaje? W ostatnich dniach, wyjątkowo cieszyć się trzeba z otwartego 10

grudnia tunelu, łączącego ulice Filipowicza i Żeromskiego. Nareszcie można przejechać z jednej strony torów na drugą ciągiem komunikacyj-

nym lepszym, niż dziurawy objazd przypominająca powierzchnię księżycy ulicą Pułaskiego i potem przez Cybulskiego i Szlachecką.

halootwock.pl

**TO JEST  
MIEJSCE  
NA TWOJĄ  
REKLAMĘ!  
ZADZWOŃ:  
603 361 479**

REKLAMA

**ELMED**  
STOMATOLOGIA

- Stomatologia zachowawcza
- Chirurgia
- Protetyka
- Stomatologia dziecięca
- Implanty
- Konsultacje medyczne

KARCZEW  
Rynek Zygmunta Starego 3  
☎ 505 170 101  
📞 22 780 64 05

🌐 lekarze-karczew.pl



*Wesołych  
Świąt*

I SZCZĘŚLIWEGO  
NOWEGO ROKU ŻYCZĄ

halootwock.pl

**PrintMedia24.pl**  
DRUKARNIA & AGENCJA REKLAMOWA



Niesprawdzone działanie na kobiety w ciąży i ich dzieci, na płodność, na dzieci poniżej 16 lat i osoby powyżej 55 lat; zabronione dla osób przyjmujących leki, chorujących, osłabionych.

## Umrzesz po szczepionce na COVID? Zapłaca!

Aby wykluczyć możliwość pozwania państwa za skutki uboczne (czasową lub trwałą utratę zdrowia lub śmierć), rząd wdraża program, w którym powstanie FUNDUSZ KOMPENSACYJNY dla tych, którzy mimo braku przeciwwskazań do szczepienia odczują jego negatywne skutki.



15 grudnia 2020 r. podczas konferencji prasowej Michał Dworczyk, szef Kancelarii Premiera i pełnomocnik rządu ds. programu szczepień poinformował, że:

**„W Narodowym Programie Szczepień przewidziano Fundusz Kompensacyjny dla osób, u których wystąpią niekorzystne odczyny poszczepienne”.**

Te słowa najlepiej obrazują bezpieczeństwo szczepionki, którą rząd zamówił u 6 dostawców. **Jednocześnie, Michał Dworczyk poinformował o planowanych etapach szczepień:**

**Etap zero** – „szczepieni będą wszyscy pracownicy sektora ochrony zdrowia, a nie tylko lekarze i pielęgniarki. Szczepienia odbędą się w 500 szpitalach węzłowych.” – mówił w swoim wystąpieniu.

**W etapie pierwszym** szczepieni będą pensjonariusze DPS i ZOL, seniorzy powyżej 60 lat w kolejności od najstarszych, służby mundurowe i nauczyciele

**W drugim etapie** szczepione będą osoby poniżej 60. roku życia z chorobami przewlekłymi oraz osoby zapewniające bezpośrednio funkcjonowanie podstawowej działalności państwa.

**Trzeci, ostatni etap** obejmie

przedsiębiorców i pracowników sektorów zamkniętych na mocy rozporządzeń. W tym czasie odbędą się także powszechne szczepienia pozostałej części populacji dorosłej. Jak to się ma do bezpieczeństwa nieprzetestowanej do końca szczepionki oraz przede wszystkim do narażenia na utratę zdrowia wielu tysięcy osób po jej podaniu?

Spodziewany zalew pozwów cywilnych znacząco nadszarpnął by resztki reputacji rządzących, dlatego, by uniknąć tego typu sytuacji ma być stworzony Fundusz Kompensacyjny.

Jak wyjaśniał Dworczyk: *„Ten temat znalazł się w bardzo dużej liczbie postulatów. Czy - tak, jak to pierwotnie było zakładane, dochodzenie na drodze cywilnej od Skarbu Państwa pewnych roszczeń, czy też właśnie stworzenie mechanizmu na wzór tego rodzaju funduszy funkcjonujących w innych krajach. Przychyliliśmy się w do tych głosów, umieszczając to rozwiązanie w naszej strategii - poinformował.*

**Narodowy Program Szczepień - to nie program, ale zwykły folder „informacyjny”.**

Na tej samej konferencji poinformowano o zatwierdzeniu Narodowego Programu Szczepień.

Jeśli ktoś spodziewa się konkretnych, niestety się myli. Ów „Program” to tylko książeczka - folder marketingowy. Ten 34-stronicowy dokument w założeniu ma wyjaśniać wszystkie kwestie związane z samymi szczepieniami, ale także tłumaczyć działanie szczepionek, drogę od powstania, poprzez system badań, zakup - aż do podania zainteresowanym; ewentualne dalsze działania i nadzór nad zaszczepionymi. Według rządu to kompletne kompendium wiedzy, które ma rozwiązać wszelkie wątpliwości i „fałszywe informacje z różnych źródeł”.

„Wszystkich zainteresowanych namawiam, aby zapoznać się z tym dokumentem, bo to takie kompendium wiedzy na temat i szczepionki, i procesu szczepień - powiedział szef KPRM Michał Dworczyk podczas konferencji prasowej, na której wystąpili także premier Mateusz Morawiecki i minister zdrowia Adam Niedzielski.

**Jak przekazano, wkrótce pod numerem 989 ma zostać uruchomiona całodobowa infolinia wyjaśniająca wątpliwości na temat szczepień. Dla osób z zagranicy uruchomiony zostanie numer (22) 626 29 89.**

### OGŁOSZENIE PŁATNE

*W trakcie nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu szczęścia, pomyślności i wewnętrznej radości.*

*Niech uśmiech w sercu niczym pierwsza gwiazdka rozjaśni ten czas, a doskonale zdrowie, optymizm i wytrwałość w realizacji wszelkich planów będzie naszą codziennością w nadchodzącym 2021 roku.*

*Zachowajmy pogodę ducha, ciepło, miłość, serdeczność i tradycję w naszych sercach.*

Przewodniczący Rady  
Gminy Celestynów  
Romuald Zieliński



Wójt Gminy  
Celestynów  
Witold Kwiatkowski

### REKLAMA

**Pracownia Fryzur**  
ANNA DĄBROWSKA

**Pracownia Fryzur**  
**Anna Dąbrowska**

05-420 Józefów  
ul. Wyszyńskiego 13b  
tel. 730 388 548

# Fotoobrazy

Z TWOIM ZDJĘCIEM

NAPISZ I ZAMÓW  
[reklama@halootwock.pl](mailto:reklama@halootwock.pl)

*niezwykle prezent dla niezwyklej osoby...*

już od  
**49 zł**

OFERUJEMY RÓWNIEŻ KARTY ŚWIĄTECZNE DLA FIRM





dokończenie ze str. 1

# Tu szyna, tam szyna...



Ów przejazd wybudowany według sztuki budowania tuneli, ma być dla odmiany niezatapialny.

**Energetycy tak wielką wiarę i ufność pokładają w budowniczych, że zamiast latarnie oświetlające wjazdy umieścili na zewnątrz, umieścili je centralnie przykręcone do 80-centymetrowej szerokości imitacji chodnika.**

Energetycy muszą być ufni, albo nie zostali poinformowani, że to tunel samochodowy, samochody czasem miewają stłuczki lub – gdy ślisko – możemy nie zahamować, wpaść w poślizg i trafić w ścianę. Chociaż bardziej prawdopodobne będzie zaliczenie jednej lub kilku latarni. Cieszą się więc kierowcy, bo nareszcie w Otwocku mają miejsce idealne do sprawdzenia swoich umiejętności i nerwów, gdy spadnie temperatura a na jezdni pojawi się oblodzenie.

Kto jeszcze się cieszy? Na pewno ci kierowcy, którzy cierpią na nadmiar czasu, i chętnie nadłożą drogi, żeby przejechać z jednej strony przeciętej przez tunel Warszawskiej czy Armii Krajowej, na drugą stronę. Przy okazji można zrobić sobie przystanek, by podziwiać iluminacje Gurewicza lub wejść do kościoła. A skoro o kościele mowa – bardzo, ale to bardzo cieszą się piesi, zwłaszcza ci, którzy na msze chodzą do księży Pallotynów. Muszą być wdzięczni włodarzowi miasta, który zadbał o tę część swojego elektoratu i choć chwylący się swoimi twardymi negocjacjami nie wynegocjował żadnego przejścia dla pieszych, nie licząc tego wąskiego paska kostki ze słaniem między latarniami... Nie, to nie jest przejście dla pieszych, ale piesi będą tamtędy chodzić, lekceważąc troskę Jarosława Margielskiego o ich kondycję. Bo kto

nadłoży ponad kilometr, by skorzystać z kolejnego cudu kolei – pięknego, pachnącego nowością, bezpiecznego i schludnego przejścia podziemnego przy teatrze im. Stefana Jaracza?

Przy oznaczaniu tunelu ufnością wykazali się drogowcy, którzy umieścili znak ograniczenia prędkości do 30 km/h. Od momentu jego otwarcia jeszcze nie zdarzył się przypadek, by którykolwiek kierowca przestrzegł tego ograniczenia. Są też znaki, że na swojej drodze kierowca napotka tunel – tylko dlatego te znaki są już w tunelu a nie daleko przed wjazdem, przy skrzyżowaniach, gdzie można by zauważyć i nie wjeżdżać zbyt wysokim pojazdem? Ale czepiamy się, bo przecież nawet nie ma wymaganego oznaczenia wysokości i szerokości przejazdu. Można więc domniemywać, że każdy pojazd przejedzie. Jeśli ktoś się orientuje, wybierze objazd przez przejazd naziemny w Śródborowie. O ile ten będzie akurat otwarty, bo awarie szlabanów to niemal codzienność.

Jak czytamy dalej w komunikacie prasowym: „Nowy wiadukt kolejowy w Otwocku nad ul. Żeromskiego/Filipowicza oraz zmieniony układ drogowy zastąpiły przejazd w poziomie szyn. Wzrósł poziom bezpieczeństwa na torach linii Warszawa – Lublin. Mieszkańcy Otwocka zyskali sprawniejszą komunikację w mieście. Pod wiaduktem jest szybszy i bezpieczniejszy dojazd do m.in. Józefowa i Warszawy”. Poziom bezpieczeństwa zapewne wzrósł na torach, bo na pewno nie wzrósł dla pieszych i kierowców.

#### Ostrzeżenie

Od niedzieli, (13 grudnia 2020r.) na odcinek z Otwocka do Pilawy wróci 11 składów dale-



kobieżnych. Przejazd najszybszym pociągiem zajmie zaledwie 17 minut. Przyspieszą też pociągi regionalne. Trasę Otwock – Pilawa pokonają w mniej niż pół godziny, gdyż nie będzie oczekiwania na mijance w Celestynowie. Pasażerowie w pełni skorzystają z nowych peronów przy obu torach. Poprawi się komfort dostępu do pociągów na 7 przystankach tj. Śródborów, Stara Wieś, Pogorzelska, Kołbiel, Augustówka. Na peronach są ławki i wiaty oraz nowe oświetlenie i oznakowanie. Osoby

o ograniczonej możliwości poruszania się mogą korzystać z pochylni. W Otwocku oraz Celestynowie są nowe przejścia podziemne wyposażone w windy. Ktoś tylko zapomniał dodać, że aby dostać się w Otwocku na wybrany peron, trzeba odbyć całkiem spory spacer. To takie ułatwienie dla osób starszych i tych z ograniczoną mobilnością, dla rodziców z dziećmi czy z wózkami.

–*Modernizacja linii Warszawa – Lublin pokazuje, że kolej łącząca Polskę w obszarze aglomera-*

*cji, regionu i kraju. Zwiększa się poziom bezpieczeństwa w komunikacji kolejowej i drogowej. Krajowy Program Kolejowy pozwala budować kolej bardziej bezpieczną, komfortową i punktualną – powiedział Andrzej Bittel sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.*

Przynajmniej wiemy, czym się kierowano – interesem kolei, a nie mieszkańców.

Cieszymy się więc – bo nie mamy wyboru. Tu szyna, tam szyna, kręci się koło, a my – naokoło...

#### OGŁOSZENIE PŁATNE

  
 Z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
 wszystkim mieszkańcom powiatu otwockiego  
 życzymy zdrowia, radości i uśmiechu każdego dnia,  
 przyjaznej atmosfery przy wigilijnym stole  
 oraz spełnienia marzeń.  
 Niech Nowy Rok 2021 przyniesie ze sobą wiele optymizmu,  
 sukcesów oraz zadowolenia z podjętych wyzwań i działań.

w imieniu Rady Powiatu Otwockiego  
 Grażyna Kilbach  
 Przewodnicząca Rady Powiatu
 

 w imieniu Zarządu Powiatu Otwockiego  
 Krzysztof Szczegielniak  
 Starosta Otwocki





**OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY WIĄZOWNA****o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pn. „Stefanówka - Pliszki”**

Zgodnie z art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.) Wójt Gminy Wiązowna zawiadamia o podjęciu uchwały Nr 81.XXVII.2020 Rady Gminy Wiązowna z dnia 3 listopada 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pn. „Stefanówka - Pliszki”**.

Wyżej wskazana uchwała wraz z załącznikiem graficznym przedstawiającym obszar, którego dotyczy sporządzenie planu miejscowego dostępna jest do pobrania na stronie internetowej Urzędu Gminy Wiązowna pod adresem:

<https://bip.wiazowna.pl/urzed,a,35729,uchwaly-z-xxvii-sesji-rady-gminy-z-3-listopada-2020-r.html>.

Uchwała jest również dostępna do wglądu w siedzibie Urzędu Gminy Wiązowna.

Jednocześnie stosownie do art. 39 ust 1. w związku z art. 46 pkt. 1, art. 51 ust. 1, oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2020 r., poz. 283 z późn. zm.) przystępuje się do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla ww. projektu planu miejscowego.

Osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją oraz **składać wnioski do ww. planu miejscowego oraz w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w terminie do 8 stycznia 2021 r.** Wnioski należy składać na piśmie do Wójta Gminy Wiązowna, osobiście w Urzędzie Gminy Wiązowna, pocztą na adres: ul. Lubelska 59, 05-462 Wiązowna lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w tym bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz. U. 2019 r., poz. 162 z późn. zm.), na adres: [urzed@wiazowna.pl](mailto:urzed@wiazowna.pl). Składanie wniosków z użyciem adresu e-mail równoznaczne jest z wyrażeniem zgody na przetwarzanie tego adresu. Wnioski złożone po terminie pozostawia się bez rozpatrzenia.

Wnioski powinny zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej, adres korespondencyjny oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy. W tytule wniosku prosimy zamieścić informację, że dotyczy on planu miejscowego pn. „Stefanówka - Pliszki”. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Wiązowna.

Wójt Gminy Wiązowna  
Janusz Budny

**Klauzula informacyjna:**

1. Administratorem przetwarzanych danych osobowych w Urzędzie Gminy Wiązowna w związku z wykonywaniem zadań publicznych jest Wójt Gminy Wiązowna z siedzibą w Wiązownie, ul. Lubelska 59, 05-462 Wiązowna.
2. W sprawach ochrony danych osobowych można kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych – tel. 22 512 58 56, email: [iod@wiazowna.pl](mailto:iod@wiazowna.pl), lub pisemnie na adres urzędu.
3. Dane osobowe Klientów przetwarzane będą w celu realizacji zadań publicznych określonych przepisami prawa tj. sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i nie będą udostępniane podmiotom innym, niż upoważnione na podstawie przepisów prawa.
4. Dane osobowe Klientów przechowywane będą do czasu realizacji obowiązku wynikającego z przepisów prawa ustawowego lub prawa miejscowego lub do czasu realizacji określonego zadania/projektu.
5. Klient posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
6. Klient ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego obecnie do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych dotyczących Klienta narusza przepisy ochrony danych osobowych,
7. Podawanie danych osobowych w zakresie wymaganym obowiązującymi przepisami prawa jest obowiązkowe. W pozostałych przypadkach podawanie danych osobowych ma charakter dobrowolny.
8. Dane osobowe Klienta nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.
9. Administrator nie ma zamiaru przekazywać danych osobowych Klienta do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

# Razem zadbajmy o bezpieczne Świąta

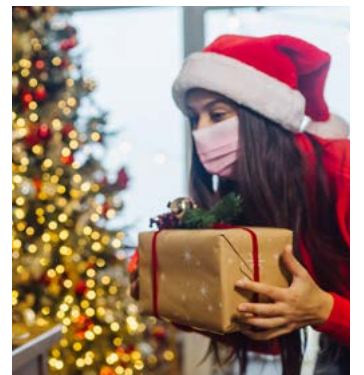
Zbliżające się Boże Narodzenie sprawia, że ogarnia nas szal zakupów. Wszyscy jesteśmy pochłonięci szukaniem wymarzonych prezentów oraz przygotowaniem świątecznych dekoracji i potraw. Aby ten czas świątecznych przygotowań był dla nas radosny, należy zwrócić uwagę na własne bezpieczeństwo. Nie zapominajmy o panującej pandemii koronawirusa i obostrzeniach z nią związanych, nie dajmy się okraść, pilnujmy swoje dzieci i zachowajmy ostrożność podczas podróży.

W tym roku święta, jak również przygotowania do nich z uwagi na panującą pandemię koronawirusa mają innych charakter.

Pamiętajmy o przestrzeganiu obowiązujących obostrzeń sanitarnych. Zasłaniajmy usta i nos, kiedy opuszczamy nasze miejsce zamieszkania. Zdezynfekujmy ręce, bądź załóżmy jednorazowe rękawiczki przed wejściem do sklepu. Zachowajmy odstęp od innych klientów. Namawiamy seniorów do korzystania ze specjalnych godzin przewidzianych przez ustawodawcę tylko dla nich. Niech to będą dla nas zdrowe święta.

Nie stwarzajmy okazji dla złodziei.

Zostawiając pusty dom lub mieszkanie upewnijmy się, czy drzwi i okna są dobrze zamknięte. Starajmy się dobrze zabezpieczać pozostawione wartościowe przedmioty i pieniądze. Pomyślmy o zainstalowaniu alarmu, a jeżeli istnieje taka możliwość, poprośmy sąsiadów, aby zerkali na nasze mieszkanie i reagowali, kiedy zauważą coś niepokojącego. Miejmy na uwadze, że nasze zabieganie i rozkojarzenie podczas zakupów może być wykorzystane przez kieszonkowców. Postarajmy się więc trzymać dokumenty, gotówkę, czy telefony w wewnętrznych kieszeniach odzieży. Dużym błędem jest zapisywanie numeru PIN na karcie płatniczej, bądź miejscu widocznym dla innych. Jeśli trzymamy wartościowe przedmioty w torebce, bądź plecaku to trzymajmy go z przodu, nigdy z tyłu. Klucze od mieszkania nie nośmy w tym samym miejscu co dokumenty z naszym adresem. Podczas podróży komunikacją miejską zawsze pilnujmy swój bagaż. Kiedy decydujemy się na zakupy przez Internet również zachowajmy wzmoczoną czujność. Pamiętajmy, że w Internecie działają także oszuści, którzy stale opracowują nowe metody, by jak najszybciej zdobyć pieniądze. Uważajmy na bardzo atrakcyjne oferty i wyjątkowe okazje. Za każdym razem sprawdzajmy wiarygodność sprzedawcy i na tych niesprawdzonych stronach



unikajmy płatności z góry za zamówiony towar. Unikajmy także zakupów przedmiotów o rażąco zaniżanej cenie, gdyż mogą one pochodzić m.in. z przestępstwa. Zawsze zachowajmy korespondencję ze sprzedawcą. Nigdy nie udostępniamy swoich numerów PIN czy innych haseł związanych z bankowością elektroniczną. Pilnujmy swoje dzieci.

Zdarza się, że podczas zakupów dziecko nagle znika nam z oczu. Jest to ogromny stres zarówno dla najmłodszych, jak i dla rodziców. Dlatego uczulmy dziecko, aby było ostrożne i nie oddalało się od nas. W przypadku zaistnienia takiej sytuacji starajmy się jak najszybciej poprosić o pomoc pracowników placówki handlowej. Jeśli dziecko potrafi już mówić, nauczmy je, aby umiało się przedstawić i powiedzieć gdzie mieszka. Warto także nauczyć je numeru telefonu przynajmniej jednego z rodziców.

Zachowajmy ostrożność podczas podróży. Spieszmy się powoli, by osłabiona koncentracja nie przyczyniła się do niebezpiecznych zdarzeń drogowych. Dostosujmy prędkość do panujących na drodze warunków, zachowajmy bezpieczne odstępy, i nie wsiadajmy za kierownicę po alkoholu. Zachowajmy ostrożność podczas przechodzenia przez jezdnię i nie wbiegajmy przed nadjeżdżający pojazd. Przed wyruszeniem w podróż także sprawdźmy stan techniczny naszego samochodu. Wspólnie zadbajmy o to, aby nadchodzące święta były bezpieczne.

sierż. sztab Paulina Harabin

## REKLAMA

**KOMINIARZ**

Mirosław Antos

Usługi kominiarskie w pełnym zakresie  
Kontrola szczelności wewnętrznej instalacji gazowej  
[www.kominiarz-otwock.pl](http://www.kominiarz-otwock.pl)  
tel. 22 787 77 99, 602 704 566

**TAXI**

22 719 66 66 24h

**CENTRUM**

Zawsze na czas i na miejscu!

**POSTÓJ TAXI**

ul. Karczewska róg Matejki  
(vis-à-vis szpitala na Batorego)

Przyjmujemy płatności kartą

DOJAZD DO KLIENTA NA TERENIE OTWOCKA

**BEZPŁATNY**

Bezpieczna pożyczka EKSPRESOWA

POŻYCZAMY NAWET DO 5000 ZŁ  
GOTÓWKĄ W 1 DZIEŃ  
WYSTARCZY DOWÓD

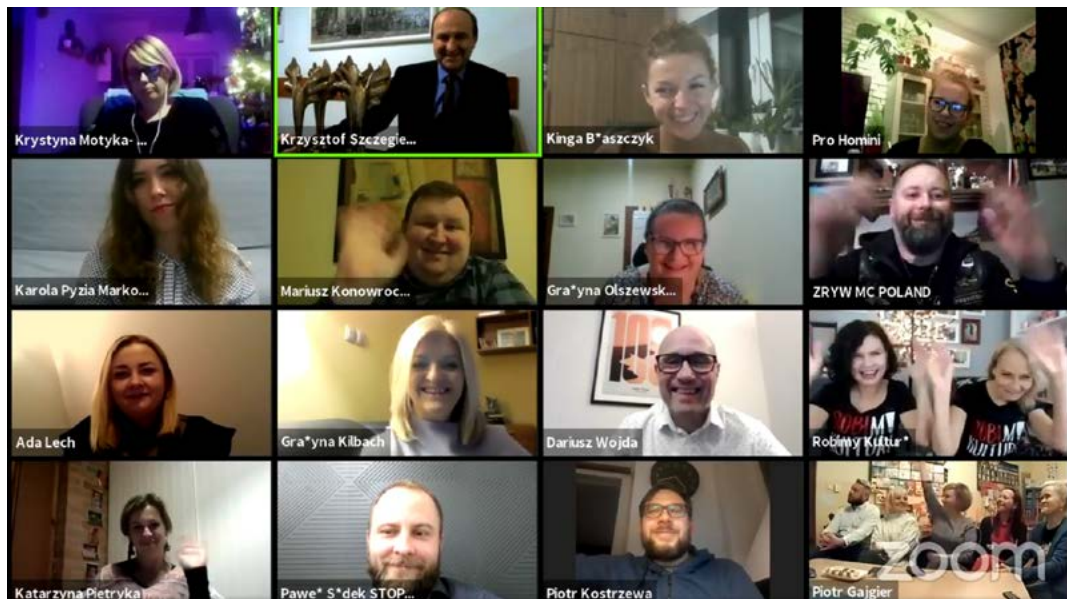
797-705-110

\*Koszt połączenia wg taryfy operatora



# Anioły są wśród nas!

Pomagają seniorom, opiekują się chorymi, świadczą pomoc sąsiedzką. W ostatnich miesiącach wspierają również medyków, a w naszych lokalnych społecznościach walczą z pandemią. Tacy są wolontariusze, którzy otrzymali wyróżnienie w powiatowym konkursie „Anioły Wolontariatu Powiatu Otwockiego.”



Działają w ukryciu. Już drugi raz Powiat Otwocki zorganizował konkurs, którego celem jest między innymi promowanie idei wolontariatu i postaw prospołecznych, a także edukacja mieszkańców poprzez informowanie ich o rodzajach wolontariatu i zakresie pracy wolontariuszy. To ważne, bo wśród nas są dziesiątki osób, którzy bezinteresownie działają na rzecz najbardziej potrzebujących. Najczęściej w ukryciu. Czasem pomagają sąsiadom w naprawie dachu, innym razem organizują zbiórki żywności albo poświęcają swój czas na rozmowę z tymi, którzy tego potrzebują.

## Wyróżnione Anioły

Do tegorocznej edycji konkursu wpłynęło 77 zgłoszeń w 6 kategoriach. Kapituła konkursu, wśród której znalazło się dwóch

przedstawicieli Starosty Otwockiego, dwóch przedstawicieli NGO i przedstawiciel patrona medialnego konkursu oceniało pracę ponad 150 wolontariuszy, którzy działają indywidualnie lub w grupach. Kapituła zdecydowała o nieprzyznawaniu miejsc: I, II i III - wszystkie wyróżnione osoby należy potraktować równorzędnie.

W kategorii „wolontariat szkolny” wyróżnienia przyznano grupie nauczycieli tworzących wolontariat przy w Szkole Podstawowej nr 2 w Karczewie, a także Kole Wolontariatu działającemu w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku. Wyróżnienia otrzymały również Koła Wolontariatu ze Szkoły Podstawowej nr 3 im. Łączniczek Armii Krajowej w Józefowie, prowadzone przez Katarzynę Pietrykę i Elżbietę Wasążnik. W kategorii e-wolontariat wyróżniono Adrianę Lech z Józefowa,

która z sukcesem organizowała licytacje internetowe na rzecz leczenia i rehabilitacji chorych dzieci z naszego regionu. Dzienny Dom „Senior+” z Woli Karczewskiej wyróżniono w kategorii „wolontariat seniorów”. W tym przypadku to sami seniorzy działają na rzecz swoich przyjaciół, wspierając ich w wielu organizowanych przez siebie akcjach.

W ramach kategorii „wolontariat w czasie pandemii” wyróżniony został Paweł Sędek, który w tym roku za swoją działalność odebrał już wyróżnienie od Marszałka Województwa Mazowieckiego w konkursie Mazowieckie Barwy Wolontariatu. Pan Paweł jest inicjatorem akcji STOPcorona, która wspierała medyków w walce z pandemią, przekazując im między innymi środki ochrony osobistej. W tej kategorii Kapituła postano-

wiła wyróżnić również Fundację na Rzecz Przeciwdziałania Marginalizacji Społecznej Pro Homini, która pomagała mieszkańcom miasta Otwocka znajdujących się w trudnej sytuacji, jak też Karolinę Markowską z Gminy Osieck, która wraz z Ochotniczą Strażą Pożarną organizowała akcje pomocy medycznej im w odrabianiu lekcji.

W kategorii „wolontariat grupowy” wyróżniono Fundację Domowe Hospicjum Dziecięce „Promyczek”, która zrzesza młodzież, osoby dorosłe i seniorów, realizujących akcje charytatywne, kwesty, wydarzenia kulturalne i społeczne, a także Centrum Wolontariatu działające w strukturach Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wiązownie, które od 10 lat realizuje się w działalności prospołecznej. Kapituła wyróżniła również Klub Motocyklowy ZRYW MC POLAND, który w Otwocku wspiera akcje krwiodawstwa, inicjatywy patriotyczne i charytatywne, a także Grupę Robimy Kulturę z Karczewa, która działa przede wszystkim w sferze kultury na terenie Gminy Karczew.

Najwięcej emocji wzbudziła kategoria wolontariusz roku. Tu wyróżniony został mieszkaniec Józefowa Dariusz Wojda, który swoją pasję biegania łączy z działalnością charytatywną. Zbierając środki na rehabilitację paraolimpijczyka

Jacka Gaworskiego wziął udział w biegu Ultra Mirage 100 km przez pustynię. Angażuje się też w wiele lokalnych akcji charytatywnych. Wyróżniono również Euzebię Milczarek z Gminy Sobienie Jeziory, która od ponad 20 lat bezinteresownie pracuje na rzecz dzieci, ich rodzin oraz lokalnej społeczności, a także Pawła Rytla, mieszkańca Sobień Szlacheckich, który od wielu lat angażuje się w pomoc potrzebującym.

Jak podkreśla Starosta Otwocki Krzysztof Szczegielniak: *„Wolontariusz to osoba, która dobrowolnie, nieodpłatnie, z potrzeby serca pomaga drugiemu człowiekowi, angażuje się w działania charytatywne. Takie właśnie osoby zostały wyróżnione przez Kapitułę. Jestem dumny, że w powiecie otwockim działa tak dużo wolontariuszy, którzy wykonują zadania na rzecz innych, zwłaszcza w tym trudnym czasie pandemii.*

## Finałowa gala

W związku z obecną sytuacją pandemiczną w tym roku organizacja finałowa gala nie była możliwa. Laureaci wraz ze Starostą i Kapitułą konkursu spotkali się on-line w sobotę 5 grudnia. Zapis spotkania jest dostępny na Facebooku powiatu otwockiego.

## OGŁOSZENIE PŁATNE



## OGŁOSZENIE PŁATNE



Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu, aby wszystkie chwile spędzone w rodzinnym gronie były radosne i spokojne, a każdy dzień Nowego Roku był pełen szczęścia i nadziei.

**Wójt Gminy  
Sobienie Jeziory**  
Stanisław Zygmunt Wirtek

**Przewodniczący  
Rady Gminy**  
Jerzy Marian Janasz



# Sala do integracji sensorycznej już gotowa!

Jednym z priorytetów Przedszkola Samorządowego w Celestynowie jest stworzenie warunków do wszechstronnego rozwoju wszystkich dzieci na miarę ich potrzeb i możliwości. Dzięki współpracy z Polskimi Sieciami Elektroenergetycznymi (PSE) i konsekwentnemu działaniu stało się to możliwe - 1 grudnia w przedszkolu swoją działalność rozpoczęła sala integracji sensorycznej.



Przedszkole Samorządowe w Celestynowie w sierpniu zostało laureatem programu grantowego Wzmocnij Swoje Otoczenie, organizowanego przez Polskie Sieci Elektroenergetyczne (PSE). To już drugi, zaraz po wygranym projekcie Miasteczka ruchu drogowego, wygrany grant z PSE. Dzięki dotacji

w wysokości 20 000 zł. projekt "Integracja sensoryczna inwestycją w przyszłość dzieci" mógł zostać zrealizowany.

Dyrekcja oraz nauczyciele wierzą, iż jest to "inwestycja w przyszłość dzieci", u których występują zaburzenia integracji sensorycznej, a dzięki terapii będą one mogły osiągać to, co do

tej pory wydawało się nieosiągalne. Terapia skierowana jest do dzieci doświadczających trudności w prawidłowym funkcjonowaniu społecznym, dzieci nadpobudliwych, nadruchożliwych, ale również dla dzieci autystycznych, z mózgowym porażeniem dziecięcym, zespołem Aspergera oraz innymi dysfunkcjami, utrudniającymi prawidłowy rozwój i funkcjonowanie. Takie dzieci są wśród nas. To właśnie one najbardziej potrzebują specjalistycznego wsparcia aby lepiej funkcjonować w otaczającym je świecie, który jest dla nich dużo trudniejszy do "ogarnięcia", czasami bardziej chaotyczny, hałaśliwy, nieuporządkowany. Wynika to z odmiennego odbioru i interpretacji przez mózg dziecka informacji zmysłowych. Mamy nadzieję, że przy profesjonalnie wyposażonej sali, współpracy z rodzicami, pracy i zaangażowaniu terapeuty integracji sensorycznej, dzieci te będą miały szansę wyrównywać braki w obrębie poszczególnych narządów zmysłu.

Profesjonalnie wyposażona sala, posiadająca cały niezbędny sprzęt do prowadzenia terapii integracji sensorycznej, będzie służyła również do prowadzenia innych, specjalistycznych zajęć tj. terapia ręki, trening umiejętności społecznych, gimnastyka korekcyjna.

Dzięki realizacji projektu przedszkole będzie mogło również realizować zajęcia Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka - WWRD, w których mogą uczestniczyć dzieci posiadające opinię wczesnego wspomagania rozwoju.

Organizator programu - Polskie Sieci Elektroenergetyczne PSE, są obecne w wielu gminach w Polsce. Jako członkowie i bliscy sąsiedzi wielu społeczności pomagają w integrowaniu i aktywizacji członków lokalnych społeczności wokół spraw, które są dla nich istotne. Priorytetem działalności PSE jest współtworzenie i rozwijanie lokalnej przestrzeni publicznej i infrastruktury społecznej. Polskie Sieci Elektroenergetyczne są operatorem systemu przesyłowego

energii elektrycznej w Polsce. Spółka jest własnością Skarbu Państwa o szczególnym znaczeniu dla polskiej gospodarki. To właśnie PSE dbają o stabilne, bezpieczne i zbilansowane dostawy energii na terenie całego kraju - po to, by powstawało jej tyle, ile potrzeba w danym momencie. PSE jest właścicielem ponad 14 692 kilometrów linii oraz 107 stacji elektroenergetycznych najwyższych napięć.

Dzięki działalności społecznej PSE możliwe jest poszerzenie oferty edukacyjnej naszego przedszkola oraz stworzenie warunków do specjalistycznej pomocy dzieciom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Trzymamy kciuki, aby każda chwila terapii miała swój pozytywny oddźwięk widoczny w polepszającej się sprawności fizycznej, w funkcjonowaniu emocjonalno-społecznym, poprawie funkcji zmysłowych, co uwieńczone zostanie postępowaniem dziecka w jego rozwoju.

P. Pusek

REKLAMA

# WI-WALDI

**DO 23 GRUDNIA -5% RABATU**



**OKNA PCV**

**Ryńska BRYZA 125 o brąz**

Dostępne również w innych kolorach i rozmiarach.

**-20%**



**PANELE PODŁOGOWE**

Szeroka gama kolorów od **21,50 zł/m<sup>2</sup>**

**Dąb magnacki Ac4, 8 mm**

**29 zł/m<sup>2</sup>**

**Zimowe szaleństwo AC4, 8 mm zamek hydro**

**58 zł/m<sup>2</sup>**



**CLASSIC 01**

kolor: sonoma  
szerokość 60, 70, 80, 90 cm  
zamek na klucz  
również inne kolory i wyposażenie



**LOGOS**

kolor: orzech, antracyt, złoty dąb



**FUERTE SET**

kolor: orzech greko, dąb średni greko, klon szary premium  
szerokość 80 cm  
cena drzwi z pełnym wyposażeniem



**MALEO 05**

kolor: biały  
szerokość 70, 80, 90 cm  
zamek na klucz



**CREDIS 05**

kolor: bergen  
szerokość 70, 80, 90 cm  
zamek na klucz



**MONZA 05**

kolor: sonoma  
szerokość 70, 80, 90 cm  
zamek na klucz



**VECTOR E**

wewnętrzne, bezpryłgowe, lakierowane  
szerokość 70, 80 cm



**VECTOR V**

wewnętrzne, bezpryłgowe, lakierowane  
szerokość 70, 80 cm



**NEBLA 3**

wewnętrzne, przyłgowe.  
kolor: dąb greko, orzech greko  
szerokość 70, 80, 90 cm



**NEBLA 2**

wewnętrzne, przyłgowe.  
kolor: dąb greko, orzech greko  
szerokość 70, 80, 90 cm



**NEBLA 1**

wewnętrzne, przyłgowe.  
kolor: dąb greko, orzech greko  
szerokość 70, 80, 90 cm

Kolory produktów poglądowe, po pełną ofertę zapraszamy do sklepu.

**WI-WALDI**

**OD 23 LAT NA OTWOCKIM RYNKU**

**WI-WALDI**

[www.wi-waldi.pl](http://www.wi-waldi.pl)  
tel. 22 7100996  
kom. 601 236 337  
05-400 Otwock, ul. Wawerska 22A

**WI-WALDI**





# Zadbaj o skórę, by wiosną cieszyć się świetnym wyglądem!

Skóra przez cały rok wymaga starannej pielęgnacji, jednak to właśnie w zimie poświęcamy jej z reguły więcej uwagi. W tym czasie potrzebuje ona nie tylko kosmetyków ochronnych przed czynnikami zewnętrznymi, ale także silnej regeneracji i nawilżenia.



Przy temperaturze poniżej 10 st. C pory obkurczają się, mniej się pocimy, a gruczoły łojowe nie zapewniają odpowiedniego jej natłuszczenia. Zmniejsza się płaszcz lipidowy skóry, stanowiący jej naturalną barierę ochronną przed czynnikami zewnętrznymi. Także suche powietrze otaczające nas w pomieszczeniach, w których przebywamy, pozbawia skórę wilgoci. Zima to również czas diety bogatej w tłuszcze i węglowodany, a ubogiej w witaminy i mikroelementy.

Wszystkie te czynniki sprawiają, że skóra w zimie wygląda szaro, jest mało elastyczna, szorstka i łatwo ulega podrażnieniom. Właśnie w tym trudnym dla niej czasie potrzebuje wielu składników odżywczych zapewniających jej ochronę, nawilżenie i rewitalizację. Niestety, obecna zima jest jeszcze trudniejsza dla skóry na twarzy, ponieważ przez wiele godzin musimy nosić maseczki ochronne. A to już ogromne wyzwanie dla naszej skóry!

Zimowe kosmetyki powinny zawierać wyselekcjonowane surowce, które nie tylko ochronią skórę przed mrozem i wiatrem, ale zapewnią jej odpowiedni poziom nawodnienia. Właśnie odwodnienie skóry, czyli czasowy ubytek lub niedobór składników nawilżających występujących w naskórku jest główną przyczyną zimowych kłopotów skórnych. Pociąga za sobą zniszczenia w obrębie naskórka, naczyń krwionośnych skóry właściwej i powstawanie zmarszczek. Problem ten występuje niezależnie od wieku i rodzaju skóry. Co więc zrobić?

Przede wszystkim należy dobrze zaplanować swoją pielęgnację i zastanowić się, czy są w niej wszystkie niezbędne elementy:

1. Delikatne oczyszczanie rano i wieczorem. Najlepiej sprawdzą się naturalne składniki myjące takie jak saponiny z orzechów Shikakai, aminokwasy z jabłek czy oleje. W przypadku skóry suchej wystarczy dokładne umycie czy demakijaż wieczorny. Rano można skórę przetrzeć wilgotnym bawełnianym wacikiem, którym zbierzemy

zabrudzenia ze skóry.

2. Tonizacja kosmetykami zawierającymi składniki wyrównujące pH skóry i jednocześnie pielęgnujące. Szukajmy wyciągów z białej czy zielonej herbaty, alg, ogórka czy aloesu. Zdecydowanie unikajmy toników na bazie alkoholu, nawet jeżeli mamy problemy ze skórą łojotokową czy trądzikową. Dla takiej skóry sprawdzi się tonizacja oparta na naturalnych składnikach pomagających wyciszyć stany zapalne; np. na propolisie.

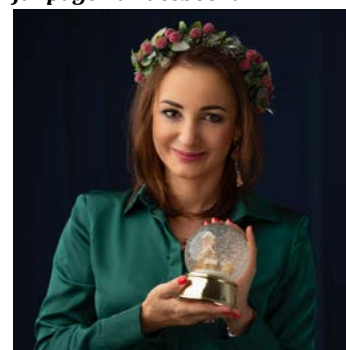
3. Serum, czyli bomba składników odżywczych i regenerujących. Tutaj sprawdzą się składniki pomagające utrzymać odpowiednie nawilżenie i nawodnienie skóry. Szukajmy zatem kwasu hialuronowego (najlepiej kilku rodzajów w jednym produkcie), wyciągów z alg, mocznika, D- pantenolu czy allantoiny. W serum powinny także znaleźć się składniki jak witaminy młodości A, C i E, retinol czy silnie odmładzające peptydy. Te ostatnie, zwane „molekułami młodości”, jako najnowocześniejsze rozwiązania w pielęgnacji skóry, potrafią zdziałać cuda w naszej skórze

zatrzymując wskazówki zegara!

4. Krem ochronny na dzień i pielęgnacyjny na noc to obowiązkowy punkt w naszej pielęgnacji.

Na dzień wybierajmy kremy ochraniające skórę, wzmacniające płaszcz lipidowy w których składzie znajdziemy skwalan czy olejki np.; sojowy, migdałowy, z dzikiej marchwi, jojoby czy makadamia. Dobrze, jeśli będą zawierały filtry przeciw promieniowaniu UV...

**Poznaj więcej sekretów pani kosmolog - zapraszamy na [www.halootwoc.pl](http://www.halootwoc.pl) i na nasz fanpage na Facebooku!**



O Waszą skórę zadbała kosmolog Katarzyna Janiczek  
Facebook: Akademia Forever

REKLAMA

## POSTAW NA STABILIZACJĘ

KSZTAŁCIMY BEZPŁATNIE W ZAWODACH:

- TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- OPIEKUN MEDYCZNY
- TECHNIK BHP
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- TECHNIK MASAŻYSTA
- TECHNIK ELEKTORADIOLOG
- OPIEKUNKA DZIECIĘCA
- TECHNIK ELEKTRONIK I INFORMATYK MEDYCZNY



**NABÓR  
LUTY 2021**



**NABÓR TRWA DO 30.01.2021 R.  
NAUKA BEZPŁATNA**

**[www.medyk-otwoc.pl](http://www.medyk-otwoc.pl)  
tel.: 22 779 50 89**



STUDENCI otworzyli XERO

OD  
**XERO**<sup>OD</sup>  
**DRUK**<sup>GR</sup>  
www.xerodruk.com



**PrintMedia24.pl**  
DRUKARNIA & AGENCJA REKLAMOWA

Podaruj coś  
wyjątkowego

FOTOKALENDARZE  
FOTOUPOMINKI

STYCZEŃ 2021

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1	2	3	4	5	6
7	8	9			13	
14	15				20	
					27	







# Last minute dla twoich włosów przed świętami!

Przygotowania do Świąt najlepiej zacznij od siebie. Umów się na grudniową wizytę u swojego ulubionego fryzjera, tak aby wyglądać wyjątkowo na Gwiazdkę. To najlepszy sposób, żeby odpocząć od trudów świątecznych domowych przygotowań!.

Najpiękniejsza fryzura nie będzie się prezentowała dobrze na zniszczonych włosach. Zimą włosy często tracą kondycję na skutek niskich temperatur a także przez noszenie czapki. W tym trudnym dla nas czasie zatroszcz się o siebie i pozwól sobie na chwilę relaksu. Wizyta u fryzjera na strzyżeniu końcówek czy odświeżeniu koloru gwarantuje lepsze samopoczucie. Nie trzeba iść na Bal by wystroić się na Sylwestra. Zrób się na bóstwo w domu z najbliższymi i pożegnaj 2020 z przytupem. Pamiętaj! Aby na fotkach wyjść zjawiskowo, zadbaj także o objętość włosów. Sięgnij po puder zwiększający puszystość lub suchy szampon o podobnym działaniu. Taki produkt dodatkowo sprawi,



że włosy staną się bardziej sprężyste, co ułatwi Ci ich modelowanie.



**Zdrowych, pięknych i wesółych świąt oraz lepszego Nowego Roku życzy Pracownia Fryzur Ania Dąbrowska**

# KONKURS ŚWIĄTECZNY!

Halootwock i Pracownia Fryzur Ani Dąbrowskiej zapraszają do udziału w zabawie!

Tegoroczne Boże Narodzenie będzie zupełnie inne niż te, do których przywykliśmy. W związku z pandemią koronawirusa i obostrzeniami, nie spotkamy się przy Wigilijnym stole w dużym towarzystwie. Dozwolone jest bowiem wspólne świętowanie tylko przez pięciu biesiadników (wyjątek stanowią osoby zamieszkujące to samo gospodarstwo domowe). Aby nieco osłodzić Wam tę sytuację, zapraszamy do udziału w konkursie! Aby wziąć w nim udział, należy do 30 grudnia (do godziny 12:00) przesłać zdjęcie pokazujące Waszą tegoroczną stylizację na Boże Narodzenie. Mile widziane będą również fotografie rodzinne! Warunkiem koniecznym wzięcia udziału w konkursie jest też polubienie profilu Halootwock i naszego konkursowego partnera na FB. Na-



desłane przez was fotografie, będziemy na bieżąco zamieszczać w specjalnym albumie na naszym facebookowym profilu. Wygrają osoby, których zdjęcia zdobędą największą liczbę polubień! Głosowanie potrwa do 30 grudnia do godziny 12:00 i tego dnia opublikujemy wyniki. Zwycięzcy otrzymają atrakcyjne nagrody ufundowane przez Pracownię fryzur Ani Dąbrowskiej! Regulamin konkursu znajdziecie na naszym portalu!

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

## Odetchnij zdrowiem w hiperbarycznej komorze tlenowej!

Ożywia ciało i umysł, wspiera regenerację skóry, komórek mięśniowych i kości, pomaga odbudować system odpornościowy, „odmładza”. Do niedawna tylko dla gwiazd i chorych, teraz dostępna dla każdego. Teraz i w naszym powiecie - w Pogorzeli koło Osiecka.



Tlenowa terapia hiperbaryczna to natlenianie organizmu 93% tlenem. Jednak, w przeciwieństwie do aparatów oddechowych, w komorze hiperbarycznej oddycha całe ciało, a tlen w czystej formie absorbowany jest również przez skórę i naczynia włosowate. Dlatego o wiele więcej przedostaje się go do organizmu, co czyni terapię jeszcze skuteczniejszą. Tlen rozproszony przez komórki krwi, limfę i płyn mózgowo-rdzeniowy działa zbawiennie na cały organizm, pobudzając procesy wzrostu, odbudowy i regeneracji. Dlatego terapia tlenowa ma zastosowanie od czysto medycznego, po oczyszczające, relaksacyjne i „odmładzające”.

**W jakich dziedzinach stosuje się taką terapię?**

**Dermatologia:** ma zastosowanie w leczeniu trądziku, łuszczycy, atopowego zapalenia skóry, egzemy oraz trądziku różowatego. Redukuje wszelkie ogniska zapalne.

**Ortopedia:** poprawia przepływ krwi w uszkodzonych kończynach, zwiększa ciśnienie tlenu w kościach powodując ustępowanie stanu zapalnego kości i szpiku, osteoporozy, choroby stawów.

**Onkologia:** sprzyja rewitalizacji komórek i zapobiega dalszym uszkodzeniom. Oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich, obniża poziom białka C-reaktywnego, czynnika martwicy nowotworów

i innych markerów stanu zapalnego.

**Kardiologia:** korzystny wpływ na dolegliwości o charakterze wieńcowym. Zmniejsza nasilenie objawów niewydolności serca, zapobiega zawałom mięśnia sercowego, reguluje ciśnienie tętnicze.

**Neurologia:** ma zastosowanie w porażeniach mózgowych i pourazowych uszkodzeniach mózgu, powstałych w wyniku udaru lub wylewu. Ożywia i pobudza uśpione komórki, podnosi koncentrację, łagodzi stany depresyjne.

**Stomatologia:** pomaga w leczeniu ran po zabiegach chirurgicznych, poprawia ukrwienie w uszkodzonej tkance, stymuluje proces gojenia oraz skraca czas rekonwalescencji.

**Medycyna estetyczna:** działa stymulująco na fibroblasty, odpowiedzialne za syntezę kolagenu i elastyny, czyli włókien zapewniających elastyczność skóry. Sprzyja wzmoczonej regeneracji nabłonka, wspomaga gojenie po inwazyjnych zabiegach, zmniejsza obrzęki, działa antybakteryjnie.

**Medycyna sportowa:** podnosi wydolność fizyczną, przyspiesza procesy regeneracji tkanki mięśniowej, ścięgien i więzadeł. Działa przeciwbólowo, wpływa na procesy naprawcze w tkance kostnej, chrząstce oraz w mięśniach szkieletowych.

**Rozmawiamy z panią Agnieszką Lemieszkiewicz, właścicielką gabinetu O2 w Pogorzeli Skąd pomysł na wprowadzenie terapii tlenowej?**

*-Troska o dobre zdrowie i samopoczucie jest mi bliska nie tylko zawodowo, ale również jak chyba każdej żonie i matce. A terapia tlenowa w komorze hiperbarycznej pozwala właśnie zadbać o zdrowie, przyspieszyć gojenie ran, pomóc w rehabilitacji. W pobliżu nie ma żadnego takiego gabinetu, więc wprowadziłam usługę komory tlenowej z myślą o moich bliskich, ale i o wszystkich, którym ta forma terapii może być przydatna lub wręcz niezbędna do ozdrowienia.*

**Wiemy, że jest to zdrowe, ale czy bezpieczne?**

*-Zapewne chodzi panu o zasady bezpieczeństwa w związku z obecną sytuacją. Tak, komora tlenowa jest jak najbardziej bezpieczna. Dbamy o higienę, czystość i zachowanie środków bezpieczeństwa, oczywiście odkażamy komorę po każdym użyciu oraz regularnie odkażamy cały gabinet.*

**Kto może skorzystać z terapii tlenem?**

*-Taka terapia jest dla każdego, chyba, że są wyraźne przeciwwskazania lekarskie. Ale większość lekarzy i kosmetologów zaleca sesje właśnie z powodów działania tlenu*

*na organizm: w leczeniu schorzeń, regeneracji tkanek skóry, likwidacji obrzęków, gojeniu ran, detoksykacji. Po takim zabiegu mamy też o wiele lepsze samopoczucie, szybciej się myśli i jest więcej energii.*

**Jak wygląda taka komora?**

*-To, można powiedzieć, nadmuchiwany tlenem „balon” z miejscami siedzącymi lub leżącymi dla dwóch osób. Można bez kłopotu wejść, wygodnie się ułożyć i w spokojnej atmosferze poddać się działaniu czystego tlenu.*

**A co z zainteresowaniem?**

*-Jest spore; ludzie przestali patrzeć na terapię tlenem jak na kaprys celebrytów, a zaczęli ją traktować jak normalny zabieg leczniczy. Zwłaszcza, że ceny sesji są bardzo przystępne. Są oczywiście dni, gdzie trudno byłoby się umówić, ale zazwyczaj wystarczy do nas zadzwonić, wtedy zarezerwujemy dogodny termin czy terminy. Nie trzeba jakiegokolwiek wyprzedzenia. Serdecznie zapraszamy!*

**Dziękuję za rozmowę.**



**Informacja oraz rezerwacje:**

**Tel: 508-268-611**

**Pogorzle k/Osiecka, Pogorzle 34c**

**gabinet@tlenoterapiapogorzle.pl**

**https://tlenoterapiapogorzle.pl/**



Książki poleca **halootwock.pl**Kazik Staszewski  
Rafał Księżyk**Idę tam gdzie idę. Dalej.**  
Kazik Staszewski  
Autobiografia

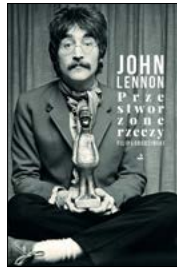
„Zawsze sobie mówiłem, że pewne historie pozwolę opublikować dopiero po mojej śmierci, ale niekoniecznie muszę się tego trzymać”. Na scenie nieprzerwanie od 36 lat. Z Kultem, KNŻ i jako Kazik stworzył utwory, które weszły do kanonu polskiej piosenki odmieniając go raz na zawsze.

W swej autobiografii „Idę tam, gdzie idę” daleki jest od powagi instytucji narodowej kultury. Oto Kazimierz Staszewski jakiego nie znacie. Odkrywa swe słabości i wybryki. Mówi o użytkach, kulisach branży muzycznej i o pustce. Wszystko co słyszeliście od niego o miłości, przyjaźni, religii, polityce, zwątpieniu i nadziei, tu nabiera krwi, ciała i humoru.

Dostajemy historię życia codziennego i niecodziennego w Polsce ostatniego półwiecza. Dzieciństwo w śródmieściu PRLowskiej Warszawy. Stan Wojenny widziany oczami punków i Świadków Jehowy. Drapieżny czas transformacji, równie niebezpieczny, co inspirujący. Internetowe jatki i polityczne podziały nowego wieku. Ale też cienie wojny i komunizmu, a także współczesny, walący się świat New Jersey i Teneryfy. Rzecz opowiedziana z perspektywy równie odrębnej, jak jej bohater, a równocześnie traktująca o doświadczeniu całych generacji równie uniwersalnie,

jak jego piosenki.

Rafał Księżyk. Dziennikarz i krytyk muzyczny. Redagował magazyny „Brum”, „Plastik”, „Antena Krzyku”, „Aktivist”. Dziś pracuje jako redaktor naczelny magazynu „Playboy”. Jest współautorem bestsellerowych autobiografii muzyków: „Desperado”, Tomasza Stańki (2010), „Kryzys w Babilonie”, Roberta Brylewskiego (2012) i „AD/HD”, Tymona Tymańskiego (2013) oraz autorem eseju „23 cięcia dla Williama S. Burroughsa” (2013).



John Lennon

**Przestworzone rzeczy**

ntologia zbierająca wszystkie groteskowe oraz purnonsensowe opowiadania, wierszyki i rysunki Johna Lennona w jednej publikacji w kongenialnym tłumaczeniu Filipa Łobodzińskiego. Na kolejną po prozach Boba Dylana i Nicka Cave'a oraz tomach Laurie Anderson i Patti Smith „rockandrollową” książkę w Biurze Literackim składają się trzy zbiory tekstów założyciela najsłynniejszego zespołu muzycznego w dziejach - „John Lennon in His Own Write” (1964), „A Spaniard in the Works” (1965) i opublikowane pośmiertnie „Skywriting by Word of Mouth”. W „Przestworzonych rzeczach” dochodzi do głosu absurdalne, niekiedy czarne poczucie humoru, a zabawa językiem graniczy z prestidigitatorstwem. Lennon tworzy neologizmy z łatwością oddychania, zeniąc wyrazy, szatkując je jak warzywa na zupę, wyginając i odbijając w krzywym lustrze. Poszczególne teksty zdradzają otrząskanie autora za-

równy w klasycie brytyjskiego absurdu, jak i twórczości mistrzów pokroju T.S. Eliota czy L. Carrolla. Wszystkie aluzje do brytyjskiego czy amerykańskiego życia pozostały sobą, a poza tym mamy tu lot kuli w bilardzie elektrycznym po zakamarkach języka, wyobraźni i nadrealnej wrażliwości. Reguły gramatyki i ortografii mają wolne. Czytanie na głos grozi sierścią lub szlachectwem.



Juliet Hacking

**Historia fotografii**

Ta ambitna, napisana żywym językiem publikacja przybliży czytelnikowi najważniejsze fotografie świata – zdjęcia uznane za przełomowe, obrazy stanowiące punkt odniesienia dla sposobu, w jaki postrzegamy siebie samych i otaczający nas świat. Książka ukazuje ewolucję twórczości fotograficznej epoka za epoką, a szczegółowe kalendaria zarysowują szersze tło kulturalne i historyczne. Książka rozpoczyna się spojrzeniem na fotografię w kontekście przemian społecznych i kulturowych zachodzących na świecie od czasów jej powstania. Następnie, w układzie chronologicznym, pokazana jest ewolucja stylu: epoka za epoką i nurt za nurtem. Ilustrowane, wnikliwe eseje obejmują każdy gatunek fotograficzny. Od wczesnych portretów i tableaux po zmodyfikowane cyfrowo zdjęcia, powstałe w ułamku sekundy fotografie sportowe i współczesną fotografię konceptualną. Idee najważniejszych fotografów i ich dzieła zostają przeanalizowane pod kątem motywacji i celów twórców oraz przenikania się wpływów artystycz-

nych. Kontekst historyczny zostaje zarysowany dzięki szczegółowym kalendarium wydarzeń kulturalnych oraz przybliżającym biografie poszczególnych artystów. Uzupełnieniem każdego eseju są szczegółowe analizy najważniejszych prac reprezentujących cechy charakterystyczne opisywanych epok i nurtów. Wybrane fragmenty zdjęć brane są pod lupę, co pozwala przyrzeć się zastosowaniu koloru, metaforom wizualnym, niezwyklej zabiegom kompozycyjnym i innowacjom technicznym. Dzięki temu możliwe staje się lepsze zrozumienie znaczenia prezentowanych prac. Czytelnik doceni szczegóły portretów społecznych, walory graficzne miejskich pejzaży, zmysłowy czy spokojny nastrój aktów, humor, wściekłość lub patos obecny w pracach konceptualnych..

praca zbiorowa  
**Fantastyczne opowiesci wigilijne**

Od drogi do Betlejem po drogę ku gwiazdom. Od zaułków warszawskiej Pragi po dziwne obyczaje na odległych planetach. Od cichej nocy po inwazję obcych. Od Świętego Mikołaja po Dziadka Mroza. Od fantasy po cyberpunk i od science fiction po horror. Fantastyczne opowiesci wigilijne to antologia świątecznych opowiadań najlepszych zagranicznych i polskich autorów fantastyki. Wśród nich między innymi Orson Scott Card, Joe Halde- man, Connie Willis, Łukasz Orbitowski, Mirosława Sędzikowska i Krzysztof Kuchański.

praca zbiorowa  
**Z duchami przy wigilijnym stole**

Mistrzowska kolekcja niezwykłych opowieści, która przeraża i bawi, zapraszając czytelnika do podróży po świecie upiornych zjaw, poszukiwaczy przygód i nawiedzonych posiadłości.

Klasyczne opowiesci o duchach, nie dających się wyjaśnić fenomenach, klątwach rodowych i niezwykłych wydarzeniach w wigilię Bożego Narodzenia autorstwa wielu wybitnych pisarzy, jak choćby Walter Scott i Henry James.

Zbiór opowiesci przenosi czytelnika w czasy, kiedy w starych dworach skrzypiały schody, a świecę mógł zdmuchnąć podmuch wiatru lub... przechodzący duch. Napisane w różnych okresach historii prezentują pełen arsenał gotyckich motywów i nadprzyrodzonych zjawisk. Duch jest najstarszym i najtrwalszym motywem w literaturze – zmieniają się epoki, przemijają mody, jednak postać ducha niezmiennie pozostaje trwałym elementem naszej kultury popularnej od czasów szekspirowskich po dzisiejsze kinowe i serialowe fascynacje.

REKLAMA

PrintMedia24.pl  
DRUKARNIA & AGENCJA REKLAMOWA

881 276 399



533 642 303



603 361 479

DRUK

UV



SZKŁO



PLEXI



DIBOND



MDF



DREWNO



reklama@halootwock.pl



ul. Osiecka 2, Celestynów



## OGŁOSZENIA DROBNE

R E K L A M A

## NIERUCHOMOŚCI

## MIESZKANIE

Otwock, ul. Reymonta, 80 m2, drugie piętro, dwa balkony, 2008 rok budowy. Tel. 516 085 587 **Cena 579 000 zł Citihome Nieruchomości**

Karczew-Ługi, 60m2, parter z ogródkiem, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, WC, balkon, piwnica, rok budowy 1992, spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu z KW. **Cena 295.000zł. Tel.: 503 301 559 zł Citihome Nieruchomości**

## DZIAŁKA

Otwock, 1200m<sup>2</sup>, Mładz, prostokąt,

został złożony wniosek warunki zabudowy na dom jednorodzinny w zabudowie bliźniaczej, zielona okolica, **Cena 150 000 zł, Tel.: 513 401 901, Citihome Nieruchomości**

Otwock Wielki, piękna działka 3300m<sup>2</sup>, wz na dom jednorodzinny, media, okolice jeziora Rokola, **Cena 280 000zł, Tel.: 790 740 210 Citihome Nieruchomości**

Otwock, 630m<sup>2</sup>, ul. Kaczeńców, prostokąt, wszystkie media, w okolicy domy jednorodzinne, **Cena 145 000 zł, Tel.: 513 401 901, Citihome Nieruchomości**

Otwock, 1520 m2, ul. Chrobrego, Budowlana, MPZT, wszystkie media, **Cena 685 000 zł, Tel.: 516 085 587 Citihome Nieruchomości**

## DOM

Józefów, 150m2, działka 950m2, 6pokoi, kuchnia, 2 łazienki, po generalnym remoncie, gotowy do

wprowadzenia, **Cena: 699 000 zł, tel.: 507 847 874, Citihome Nieruchomości**

Otwock, Śródborów, 150m2, 300m2 działka, po remoncie, **Cena: 660 000zł, Tel.: 790 740 210 Citihome Nieruchomości**

Dyzin, 60m2, działka 365m2, dom murowany, pokój, kuchnia, łazienka, przedpokój, piwnica, garaż, **Cena 189 000zł, tel: 507 847 874 Citihome Nieruchomości**

## WYNAJEM

Józefów, obiekt przemysłowo-biurowy poprodukcyjny, na działalność nieuciążliwą, pow. 600m2. **Czynsz 10 000 zł netto/mc+ media, Tel.: 503 301 559, Citihome Nieruchomości**

halootwock.PL

**DOCIEPLANIE  
BUDYNKÓW  
SZYBKO, TANIO  
SOLIDNIE  
502 053 214**

## Wykreślanka

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

DABIE  
DRAWSKO  
GARDNO  
GOPŁO  
JAMNO  
JEZIORAK  
ŁEBSKO  
MAMRY  
MIEDWIE  
NIDZKIE  
NIEGOCIN  
ROŚ  
ŚNIARDWY  
TAŁTY  
WIELIMIE  
WIGRY

## Horoskop



## Baran 21.03-19.04

Za oknem zimno a ty wręcz kipisz o emocji? Weź sprawy na chłodno, pozamykaj je do końca roku, a swoje emocje - te pozytywne skieruj ku bliskiej ci osobie. Możesz nie zauważać, ale tylko na to czeka.



## Byk 20.04-22.05

Nie daj się wciągnąć w wir zakupów, bo możesz później żałować. Nie wszystko musisz mieć, nie wszystko ci się przyda, zwłaszcza, że portfel to nie worek bez dna. Pamiętaj - nic na kredyt!



## Bliźnięta 23.05-21.06

W pracy zbyt dużo obowiązków? To niedługo się skończy i będzie czas na zbieranie owoców pracy. Niestety póki co musisz uzbroić się w cierpliwość i żelazne zdrowie, więc warto o siebie zadbać.



## Rak 22.06-22.07

Nie zamartwiasz się sprawami, na które nie masz wpływu. Nic tak nie pogarsza i tak nie najlepszego samopoczucia, jak rozpamiętywanie i rozdrapywanie starych ran. Zamiast tego - wybierz się na spacer.



## Lew 23.07-23.08

Uważasz że Święta są nie dla ciebie? Wolisz je spędzać napawając się sukcesami zawodowymi, niż z najbliższymi? Zastanów się, czy warto. Twoja rodzina przestanie tolerować to, że stawiasz pracę na pierwszym miejscu.



## Panna 24.08-22.09

To tylko utuda, gdy zdaje ci się, że jesteś w centrum zainteresowania. Przemysł to, co robisz. Puste słowa i fałszywe uśmiechy nie działają nawet na lustro w łazience. Może warto zacząć być sobą?



## Waga 23.09-22.10

Każda burza kiedyś się kończy. Pamiętaj o tym, gdy przyjdą gorsze chwile, a będziesz cieszyć się w dwójnasób tymi dobrymi. To, co długo czekało na swój finał, niebawem się pozytywnie zakończy.



## Skorpion 23.10-21.11

Trudny czas dla ciebie - duże chęci, gorzej z realizacją. Jeśli poczujesz się sfrustrowany tym stanem rzeczy, odpuść, sięgnij po książkę, zajmij się drobnymi przyjemnościami. Później zacznij działać, już bez pośpiechu.



## Strzelec 22.11-21.12

Jeśli do tej pory brakowało ci energii, poczujesz ją w ilościach wręcz hurtowych. Dzięki temu nawet najtrudniejsze sprawy - i zawodowe i rodzinne, okażą się łatwe do uporządkowania.



## Koziorożec 22.12-19.01

Są rzeczy ważne i ważniejsze. Teraz najważniejsze będą rzeczy związane z rodziną i jej potrzebami. Nie chodzi jednak o potrzeby materialne, ale o poczucie więzi, bliskości i docenienie najbliższych.



## Wodnik 20.01-18.02

Niestety wciąż musisz się pilnować. Z każdej strony atakują cię "atrakcyjne oferty", które wcale nie są takie atrakcyjne, gdy im się wnikliwie przyjrzeć. Zanim z którejś skorzystasz - przemyśl kilka razy.



## Ryby 19.02-20.03

Nie wszystkie ryby uwielbiają koniec starego i początek nowego roku. Jeśli jesteś jedną z nich, nie nakręcaj się na zapas, bo tylko pogorszysz swoje samopoczucie i zrazisz do siebie wszystkich dookoła.

halootwock.PL

Adres redakcji: ul. Osiecka 2, 05-430 Celestynów

Wydawca: PrintMedia24 Sp. z o.o. ul. Osiecka 2, 05-430 Celestynów

Kontakt: tel. 739 207 555, redakcja@halootwock.pl

Reklama: Małgorzata Radecka, reklama@halootwock.pl

Redaktor naczelny: Marzena Lech

Redakcja: Marzena Lech, Adrian Chryk

Współpraca: Martyna Kędziorek

Korekta: Ewa Śwędrowska

Drukarnia: Seregni Printing Group Sp. z o.o.

Wykreślanka dla starszych i młodszych. Znajdź wyrazy i prześlij nam zdjęcie rozwiązanej wykreślanki.

Zwycięzców poprzedniej wykreślanki - Janin Twartowską, Agnieszkę Juszczyk i Marcelę Kiryłto zapraszamy do naszej redakcji po odbiór książek.





facebook.com  
@CMAlbartos



PROJEKTY KUCHNI, SZAF, GARDERÓB I ŁAZIENEK  
WRAZ Z WYCENĄ I POMIAREM **GRATIS!**

**CENTRUM MEBLOWE**



[www.meblealbatros.pl](http://www.meblealbatros.pl)

**ALBATROS**

OTWOCK, ul. Świderska 2/4, tel. 22 788 92 11, [kuchnie@meblealbatros.pl](mailto:kuchnie@meblealbatros.pl)



NAROŻNIK BRIG

**2999 zł**

NAJWIĘKSZY WYBÓR  
STOŁÓW I KRZESEŁ

PROMOCJA!

STÓŁ + 6 KRZESEŁ

**1299 zł**



ŁÓŻKO SUMATRA

**568 zł**



ŁÓŻKO Z POJEMNIKIEM NA POSCIEL

**999 zł**