



halootwock.PL

CELESTYNÓW, UL. OSIECKA 2

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

Zostań wolontariuszem 29. Finału WOŚP!

dokończenie na str. 2

Rusza 20. odsłona akcji Szlachetna Paczka

dokończenie na str. 3



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



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

dokończenie ze str. 1

Zostań wolontariuszem 29. Finału WOŚP!

12 listopada ruszyła rejestracja online osób, które chcą być wolontariuszami podczas 29. Finału WOŚP. To dzięki ich zaangażowaniu po raz kolejny Fundacja WOŚP będzie kupować najwyższej klasy sprzęt dla polskich szpitali. Z tej okazji na facebookowej grupie Fundacja zapytała wolontariuszy o powód, dla którego zdecydowali się podjąć kwestowania.



Finał z głową - takie jest hasło przewodnie kolejnej edycji zbiórki organizowanej przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Tym razem Fundacja będzie się skupiać na zakupie sprzętu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Jest to już drugi Finał WOŚP dedykowany laryngologii.

Odpowiedzi było dużo i najczęściej wskazywanym powodem czynnego wspierania organizacji Finałów WOŚP jest oczywiście chęć bezinteresownej pomocy i bycie częścią zgranej sztabowej społeczności. Wszystkie wypowiedzi mogą być świetną inspiracją do ponownej rejestracji lub zgłoszenia się do sztabu po raz pierwszy.

Historie wolontariuszy Finałów WOŚP

Pierwsza opowieść to historia Daniela, który jest już doświadczonym wolontariuszem i podczas 29. Finału będzie zarażał pozytywną energią już po raz kolejny.

-O WOŚP dowiedziałem się w szkole, w której organizowane było spotkanie dla wolontariuszy. Dlaczego zostałem wolontariuszem? Aby nieść pomoc innym, tak całkiem bezinteresownie. Dlatego uznałem, że wezmę udział w zbiórce. 29. Finał

REKLAMA

będzie moim 5 finałem, w którym będę kwestował.

-Zawsze lubiłam pomagać ludziom! Mój brat jest osobą z niepełnosprawnością. Od kiedy pamiętam, był leczony sprzętem zakupionym przez Fundację WOŚP, dlatego stwierdziłam, że to będzie akcja, do której dołączę. Moja nauczycielka działa w sztabie w Mogielnicy, więc pomogła mi spełnić to małe marzenie - mówi Aleksandra

-O Fundacji dowiedziałem się z lokalnych mediów i z TV blisko 20 lat temu. Pomyślałem "dlaczego nie?", zapisałem się w sztabie bocheńskim w grudniu 2004 r. i w styczniu kwestowałem z grupą. W kolejnych latach już samodzielnie kwestowałem i to bardzo skutecznie trwa do dziś. Warto pomagać - dodaje Paweł

Pierwsze kwestowanie Pawła owocowało stworzeniem własnej

inicjatywy, jaką jest charytatywne bieganie boso. Cele są różne, Paweł pokonuje maratony i spełnia kolejne cele na swojej pięknej mapie pomagania.

-Ja zaczęłam kwestować 2 lata temu, ponieważ chciałem spróbować, jak to jest być wolontariuszem WOŚP i przy okazji pomóc w tym roku byłem drugi raz. Zebrałem ponad 1500 zł, jestem z tego bardzo szczęśliwy i mam nadzieję, że w przyszłym roku pandemia tego nie zepsuje i będzie można kwestować, bo nie wyobrażam sobie stycznia bez Finału WOŚP i kwestowania jako wolontariusz - zapewnia Bartosz

Asia podzieliła się natomiast historią swojego synka, który korzystał ze sprzętu Fundacji WOŚP zaraz po urodzeniu i od tego czasu jest częścią wyjątkowej społeczności WOŚP.

- O właśnie dlatego: mój syn 30 ty-

dzień i 1590 gram. Cały sprzęt, który uratował mu życie od Fundacji. Jak tu nie pomagać? Pomaganie jest fajne!

Coroczne zbieranie to dla niektórych tradycja, a nawet spełnienie dziecięcych marzeń- tak jest w przypadku Piotra, który już po raz czwarty będzie wolontariuszem: -Ja chodząc do szkoły, chciałem się zgłosić i zostać wolontariuszem. Będąc osobą pełnoletnią, stwierdziłem, że trzeba spełnić dziecięce marzenie i moim pierwszym Finałem, na którym kwestowałem, był 26. Finał, i od tamtej pory co roku się zgłaszam i zbieram. Pozytywne nastawienie, ogromne zaangażowanie i aktywność wolontariuszy online już teraz pozytywnie nastrojają organizatorów 29. Finału. -Jestem wolontariuszką WOŚP już od kilku lat i nie wyobrażam sobie, żebym w drugą niedzielę stycznia nie stała z puszką. Zostałam wolontariuszką, po-

nieważ sama korzystałam z pomocy WOŚP i chciałabym się tym samym odwdziżyć jak i pomóc chorym osobom, które są w potrzebie. Poza tym zawsze podczas Finału świetnie się bawię i dostaję mnóstwo radości od innych ludzi! - mówi Agnieszka

Jak zostać wolontariuszem?

1. Wejdź na iwolontariusz.wosp.org.pl.
2. Załóż konto lub zaloguj się do konta z poprzedniego roku.
3. Wypełnij formularz w sekcji dla wolontariusza.
4. Poczekaj na weryfikację.
5. Gotowe!

Rokrocznie w akcji uczestniczy około 120 tys. wolontariuszy, jest to niepodważalnie fenomen na skalę światową. Wyniki z pierwszej doby rejestracji również napawają optymizmem, bo aż 1570 osób zostało wolontariuszem 29. Finału WOŚP!



Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to ciesząca się największym zaufaniem społecznym organizacja pozarządowa w Polsce. Założona została w 1993 roku i od tego czasu co roku, w drugą niedzielę stycznia, organizuje zbiórkę pieniędzy, która nazywa się Finałem WOŚP. Za zebrane środki Fundacja WOŚP kupuje i przekazuje w darze szpitalom dziecięcym w Polsce najnowocześniejszy sprzęt medyczny. Dziś sprzęt zakupiony przez WOŚP jest podstawą nowoczesnego wyposażenia wszystkich szpitali, w których leczy się dzieci w Polsce. Do tej pory Orkiestra zebrała na wsparcie polskiej medycyny sumę ponad 1,2 MILIARDA ZŁOTYCH.



dpd

Pickup

Teraz TU nadasz i odbierzesz paczkę!

Otwarte: pon. - pt. w godzinach 9:00 - 16:00



PrintMedia24.pl
DRUKARNIA & AGENCJA REKLAMOWA

Celestynów, ul. Osiecka 2

dokończenie ze str. 1

Rusza 20. odsłona akcji Szlachetna Paczka Anioły wolontariatu zostaną wyróżnione po raz drugi!

Jak informuje Stowarzyszenie Wiosna, organizator akcji, właśnie została otwarta baza rodzin, które można wesprzeć w ramach szlachetnej paczki. Aby zostać darczyńcą, wystarczy wybrać rodzinę i wspólnie ze znajomymi spełnić konkretne potrzeby i marzenia osób potrzebujących.

Pomagają w nauce dzieciom, przynoszą zakupy seniorom. Czasem działają również z za monitora komputera albo włączają się w istniejące prospołeczne projekty. Wolontariusze. W naszym powiecie działają ich setki, a wielu uaktywniło się dopiero w czasie pandemii. Powiat Otwocki chce im podziękować i wyróżnić.



Jak czytamy w komunikacie: -2020 rok jest pierwszym, w którym Szlachetna Paczka nie może zainaugurować edycji w swojej krakowskiej siedzibie tak uroczysto jak w ubiegłych latach. Rokrocznie było to miejsce spotkań: wolontariuszy z darczyńcami i ambasadorami programu, a także dziennikarzy, którzy mogli poznać kulisy jednego z największych i najskuteczniejszych programów społecznych w Polsce.

W weekend otwarcia Bazy Rodzin Paczki miał miejsce również charytatywny streaming - Gra Paczka, czyli kilkadziesiąt godzin transmisji z rozgrywek online najpopularniejszych streamerów oraz znanych graczy. W trakcie eventu, który wystartował 12 listopada, widzowie mogli wesprzeć Szlachetną Paczkę wpłatą i wygrać atrakcyjne nagrody, przygotowane przez partnerów wydarzenia.



W ubiegłym roku projekt pod nazwą: „Anioły Wolontariatu Powiatu Otwockiego” cieszył się ogromnym zainteresowaniem. Do konkursu, którego celem jest propagowanie idei wolontariatu, a także wyróżnienie tych, którzy najaktywniej działają w obszarze pomagania innym, zgłoszono ponad 70 kandydatur. Byli wśród nich mieszkańcy prawie wszystkich gmin, reprezentujących różne zawody, środowiska czy stany. Wyróżnienia otrzymały pojedyncze osoby, rodziny czy koła wolontariatu. Konkurs pokazał, jak wielu z nas bezinteresownie pomaga innym.

W tym roku powiat otwocki zdecydował się na rozszerzenie formuły projektu i umożliwienie zgłaszania kandydatów aż w 6 ka-

tegoriach. Są to: wolontariat szkolny, do którego są zaproszeni m.in. uczniowie działający w szkolnych kołach wolontariatu; e-wolontariat, w który angażują się osoby tworzące platformy i grupy w mediach społecznościowych; wolontariat seniorów, którego celem jest pomoc najstarszym; wolontariat w czasie pandemii, w którym wyróżnieni zostaną ci, którzy wspierają społeczność lokalną w walce z koronawirusem; wolontariat grupowy, do którego są zaproszeni również rodziny czy grupy znajomych; a także wolontariusz roku - to osoba, która szczególnie zasłużyła się dla lokalnej społeczności. -Cieszę się, że kolejny raz będziemy mogli wyróżnić tych, którzy są tak ważni dla naszej lokalnej społeczności. Wolontariat to idea, bez

której trudno sobie wyobrazić dziś nasze funkcjonowanie. Docierają wszędzie tam, gdzie są najbardziej potrzebujący. Reagują szybko na najpilniejsze potrzeby i wyzwania. Doświadczamy tego szczególnie teraz, gdy nasze funkcjonowanie zmieniło się w dobie walki z koronawirusem. Zapraszam wszystkich do zgłaszania kandydatur tych, którym chociaż symbolicznie podziękujemy. - mówi Starosta Otwocki Krzysztof Szczegieliński.

Szczegóły i regulamin konkursu znajdziecie na stronie www.powiat-otwocki.pl. Zgłoszenia można przysyłać wypełniając formularz zgłoszeniowy i wysyłając go na adres: promocja@powiat-otwocki.pl



Zdaniem prezesa Stowarzyszenia Wiosna, organizatora Szlachetnej Paczki Joanny Sądziak, w tym roku akcja jest potrzebna bardziej niż kiedykolwiek. -Mimo przeciwności, Szlachetna Paczka i Akademia Przyszłości w tym roku odbywają się, w specjalnych okolicznościach - uważa pani prezes.

Stowarzyszenie Wiosna informuje, że sobotnie otwarcie bazy rodzin świętowane było na Facebooku Szlachetnej Paczki, a także na Twitterze i Youtubie. Podczas wydarzenia Jarosławowi Kuźniarowi o szczęściu i mądrej pomocy opowiadali m. in. Anna Starmach, Katarzyna Boni, Joanna Jabłczyńska, Djvika, grupa ratowników górskich GOPR, a także Joanna Sądziak oraz wolontariusze i darczyńcy Szlachetnej Paczki.

Aby przyłączyć się do akcji Szlachetna Paczka należy odwiedzić stronę www.szlachetnapaczka.pl i wybrać osoby lub rodziny, których historie i potrzeby zostały opisane. Darczyńca powinien przekazać wolontariuszom skompletowaną wspólnie ze swoimi bliskimi i znajomymi paczkę. Prezenty trafią do potrzebujących podczas tzw. weekendu cudów 12 i 13 grudnia. Akcja Szlachetna Paczka jest organizowana od 2001 roku. Podczas poprzedniej edycji włączyło się w nią ponad 620 tys. osób, zaś łączna wartość pomocy materialnej wyniosła ponad 45 mln zł i trafiła do przeszło 14,5 tys. potrzebujących rodzin.

Daria Porycka

REKLAMA

KOMINIARZ

Mirosław Antos

Usługi kominiarskie w pełnym zakresie
Kontrola szczelności wewnętrznej instalacji gazowej
www.kominiarz-otwocki.pl
tel. 22 787 77 99, 602 704 566

Bezpieczna pożyczka EKSPRESOWA

POŻYCZAMY NAWET DO 5000 ZŁ
GOTÓWKA W 1 DZIEŃ
WYSTARCZY DOWÓD

797-705-110

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

Czy kwarantanna to nie „musztarda po obiedzie”?

Najbardziej zarażamy nie podczas choroby, ale zanim zachorujemy!



W całej Polsce, także w naszym powiecie, przybywa osób zakażonych, na kwarantannie, hospitalizowanych i – niestety – zgonów. Dramatyczna sytuacja w służbie zdrowia i głoszone publicznie, w telewizji i internecie różne teorie na temat epidemii bądź jej braku wcale nie uspokajają. Zapewne każdego dnia wielu z was zadaje sobie pytanie: czy to nie jakaś zmoza? Nosić maseczkę? Dlaczego nie mogę pójść na imprezę czy nie powinienem odwiedzać znajomych? Poniższy artykuł pomoże wyjaśnić choć część wątpliwości. Izolacja, kwarantanna – dlaczego mimo tak drastycznych środków stale przybywa nowych przypadków zakażenia koronawirusem? Według badań, wcale nie osoby z objawami zarażają najbardziej. Tłumaczy to ekspert - specjalista, który jest kierownikiem Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

-U zakażonej osoby największa gęstość koronawirusa SARS-CoV-2 występuje jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów, dlatego właśnie wtedy takie osoby są najbardziej zakaźne – ostrzega prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych prof. Robert Flisiak. To właśnie jest największą przyczyną szerzenia się epidemii w sposób praktycznie niemożliwy do opanowania. Zarażamy, zanim wystąpią u nas objawy. Nawet tydzień wcześniej. Dodatkowym problemem jest to, że wg badań prawie 80% osób przechodzi chorobę bezobjawowo lub z objawami praktycznie nieodczuwalnymi.

- To jest największa przyczyna tak szybkiego szerzenia się tej epidemii w sposób trudny do kontrolowania. Bo nie jesteśmy w stanie kontrolować ludzi, którzy nie mają jeszcze objawów zakażenia, czyli

wtedy, gdy jest największa zakaźność. A gdy objawy się pojawią, mamy już spadek ryzyka zakaźności – profesor tłumaczy dalej.

Czy kwarantanna nie ma sensu?

-Jeśli w samym organizmie człowieka lub wokół niego nie ma okoliczności sprzyjających rozwinieniu się powikłań, to zakażenie powinno się skończyć po kilku dniach. I tak się dzieje u zdecydowanej większości osób – mówi podczas wirtualnej konferencji prasowej prof. Flisiak. Zanim jednak do tego dojdzie ludzie zakażeni mogą szybko rozprzestrzenić infekcję na innych, szczególnie wtedy, gdy nie są przestrzegane zasady profilaktyki, takie jak noszenie maseczek, zachowanie odpowiedniego dystansu oraz higiena i dezynfekcja rąk. Wynika to ze specyficznego patomechanizmu zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

Dlatego – choć nie są idealne, a właściwie do ideału im bardzo daleko,

środki profilaktyczne mają olbrzymie znaczenie. Możemy być zarażeni nawet o tym nie wiedząc, a stosując się do zaleceń, tj. nosząc maseczkę i przestrzegając dystansu społecznego, są mniejsze szanse, że zarazimy innych, lub odwrotnie – że sami zostaniemy zarażeni.

Koronawirus. Etapy choroby

-W pierwszym etapie dochodzi do ataku na komórki błony śluzowej nabłonka dróg oddechowych. Wirus namnaża się i zajmuje sąsiednie komórki. Ta faza trwa zwykle około tygodnia, czasami nawet krócej – powiedział prof. Robert Flisiak.

W drugim stadium dochodzi do zajęcia pneumocytów, komórek nabłonka oddechowego w pęcherzykach płucnych. Reaguje wtedy układ odpornościowy. Następuje aktywacja tzw. komórek immunokompetentnych, głównie limfocytów, monocytów, neutrofilów i makrofagów. Uruchamiana jest produkcja różnych cytokin (białek wpływających na rozwój komórek biorących udział w odpowiedzi odpornościowej oraz komórek hemopoetycznych), przede wszystkim cytokin prozapalnych, takich jak interleukina-1 i interleukina-6.

-Uwolnienie dużej ilości tych substancji wywołuje tzw. burzę cytokinową, odpowiedzialną za co się dzieje zarówno w drogach oddechowych, jak i w śródbłonku naczyń. Dochodzi do nasilenia zmian zapalnych, zgrubienia tkanki śródmiąższowej, zwiększa się przepuszczalność śródbłonka naczyń, co z kolei skutkuje obrzękiem płuc – wyjaśnia profesor.

Ostrzega też, że w tym okresie może się rozwijać wiele powikłań. *-Przy nasileniu zapalenia dochodzi do aktywacji układu krzepnięcia i duże jest ryzyko zmian zakrzepowo-zatorowych dotyczących płuc, jak i innych narządów. I to jest największe zagrożenie – podkreśla.*

W pierwszym tygodniu zakażenia najbardziej aktywny jest replikujący się wirus. Dopiero po siódmej dobie znacząco spada wiremia, czyli ilość wirusa w śluzie drzewa oskrzelowego.

-W dziesiątej dobie już prawie nie stwierdza się cząstek wirusa. Zanim całkowicie one znikną znajdują się jeszcze w formie uniemożliwiającej im replikację, bo są to fragmenty rozpadniętego wirionu (pojedynczej cząstki wirusa). Jedynie do piątego, siódmego dnia można mówić o zakaźności – tłumaczy prof. Robert Flisiak.

Specjalista zwraca też uwagę, że nie ma potrzeby badać zakaźności chorego, ponieważ cząstki wirusa wykrywane testami genetycznymi PCR, mogą występować jeszcze przez 2-3 tygodnie, czasami nawet przez miesiąc.

-To jednak nie znaczy, że pacjent jest zakaźny. Przystaje być zakaźny po kilku, najpóźniej po dziesięciu dniach. Wyjątkiem są pacjenci z dużym niedoborem odporności, u których mogą znajdować się kompletne wiriony do 20. dnia – zaznaczył prof. Robert Flisiak.

halootwock.pl

**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**

**ZADZWOŃ:
603 361 479**

Fotoobrazy

Z TWOIM ZDJĘCIEM

NAPISZ I ZAMÓW
reklama@halootwock.pl

już od
49 zł

niezwykły prezent
dla niezwykłej osoby...



OFERUJEMY RÓWNIEŻ KARTY ŚWIĄTECZNE DLA FIRM

Zmiany godzin pracy urzędów!

Masz sprawę? Zobacz, czy i kiedy możesz załatwić ją osobiście



Obostrzenia związane z kolejną falą zakażeń koronawirusem dają się nam we znaki w życiu codziennym: godziny dla seniorów w sklepach, zamknięte galerie, ośrodki kultury i szkoły... Te obostrzenia dotknęły też urzędy – całe szczęście w mniejszym stopniu.

Starostwo Powiatu stara się, żeby zapewnić mieszkańcom dostęp do urzędów i – na ile to możliwe – bezproblemowe załatwienie spraw.

W związku z tym, Starosta Powiatu Otwockiego Krzysztof Szczegielniak, wydał Zarządzenie, zgodnie z którym od 16 listopada wprowadzono nowe zasady pracy Starostwa.

Najważniejsze zmiany:

Starostwo, z wyłączeniem Wydziału Komunikacji i Transportu oraz niezbędnej obsługą administracyjną, pracuje w godzinach: poniedziałek: od 8.00 do 17.00,

wtorek, środa, czwartek: od 8.00 do 16.00,

piątek: od 8.00 do 15.00.

Wydział Komunikacji i Transportu pracuje w trybie zmianowym, od poniedziałku do piątku w godzinach: 7.30 - 18.45.

Od 23 listopada do odwołania interesanci Wydziału będą przyjmowani tylko po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.

Należy również pamiętać o istniejących już regułach dot.

Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Otwocku z dnia 17.11.2020 r. przedstawiający sytuację epidemiologiczną na terenie powiatu otwockiego związaną z koronawirusem SARS-CoV-2 wywołującym zachorowanie na COVID-19

Stan danych w powiecie na godzinę 13:00 w dniu 17.11.2020 r.

	łącznie	ostatnia doba
kwarantanna domowa	1791	341
izolacja domowa	1431	58
pobyt w izolatorium	0	0
nadzór epidemiologiczny	1	0
hospitalizowani z powodu podejrzenia	96	5
zakażeni potwierdzeni laboratoryjnie	3231	58
ozdrowieńcy	1387	154
zgony	35	1

zasad bezpieczeństwa, to jest:
- zachować odległość min. 1,5 m między osobami, a ponadto w budynku urzędu obowiązkowe jest noszenie maseczki lub przyłbicy ochronnej zakrywających usta i nos.

- przed wejściem do budynku należy zdezynfekować ręce przy

pomocy dostępnych w urzędzie stacji do dezynfekcji.

Treść całego Zarządzenia znajduje się na stronie:

www.powiat-otwocki.pl

Jak dojechać do pracy?

Część kursów zawieszona, zmiany w rozkładzie jazdy Minibusa



Wprowadzone przez rząd obostrzenia uderzają w nas bardziej niż myśleliśmy. Jedną z ofiar jest jedyny prywatny przewoźnik w naszym rejonie. 7 listopada Minibus zawiesił kursy na części tras w soboty, niedziele i święta, na wszystkich trasach zmniejszyła się też ilość połączeń. Czy władze miasta i powiatu pomogą?

Na stronie przewoźnika pojawił się komunikat o następującej treści:

„Informujemy iż od dnia 7 listopada 2020 roku, zmianie ulegają rozkłady jazdy, jednocześnie informujemy o zawieszeniu kursowania autobusów Mini Bus w soboty na liniach Bis oraz Śródborów. Rozkłady jazdy ważne od 07.11.2020r.”

Mieszkańcy pytają: „Jak teraz dojadę do pracy? Jak wrócę?” Odpowiedzi nie ma. Jedynym ratunkiem dla przywrócenia części kursów jest dofinansowanie przez lokalne samorządy i władze powiatu. Ale tu potrzebna jest współpraca, o którą – w przypadku samego Otwocka – jest bardzo trudno.

Zmiany w kursowaniu autobusów:

- linia BIS: Do odwołania autobusy nie kursują w soboty, niedziele i święta
- linia Celestynów: Do odwołania autobusy nie kursują w niedziele i święta
- linia Mładz: Do odwołania autobusy nie kursują w niedziele i święta
- linia Śródborów: Do odwołania

autobusy nie kursują w soboty, niedziele i święta

• linia „przy torach”: Do odwołania autobusy nie kursują w niedziele i święta

Szczegółowe rozkłady jazdy znajdziecie na stronie: minibus.com.pl.

STUDENCI OTWÓRZYLI XERO

XERO^{OD}
DRUK⁶
GR
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	21
					27	



Nie straszny im ziąb, ni śnieg, ni lodowata woda...

Otwockie „morsowanie” przyciąga coraz więcej śmiałków. Dla jednych to sposób na zdrowie, dla innych – oddech od szarej rzeczywistości, ale dla wszystkich to okazja do dobrej zabawy.



Od dawna zamieszczają „mrozące krew w żyłach” zdjęcia, od których aż cierpieć skóra i bezwiednie sięgamy po ciepłe kaptcie i gruby sweter. Otwockie morsy nie zważają na pogodę – im zimniej i bardziej „nieprzyjemnie”, tym lepiej. Do ciepłej wody w słoneczny dzień wejść może każdy. Ale nie każdy wykąpie się w lodowatej wodzie przy minusowej temperaturze. Oni tak. Wariaci? Może, ale pozytywni. W dodatku w ten sposób dbają o swoją kondycję fizyczną, dobre samopoczucie i jeszcze lepsze towarzystwo.

Rozmawiamy z Andrzejem Moźdzynskim, „morsem” od lat: Wiele osób uważa cię za „wodza” morsowania w Otwocku. Jak to się zaczęło u ciebie?

-Kąpię się od 4 lat albo i więcej. Narzekałem na ból kręgosłupa obecnie nie mam z nim problemów.

Więc to głównie zdrowie? Ale dołączają inni...

-Morsowanie robi się modne. Przychodzi coraz więcej osób. Gdy wejdiesz na grupę i klikniesz na „członkowie” to możesz sam zobaczyć, ile już nas jest. Możesz napisać do każdego członka grupy i sami ci coś więcej powiedzą.

Coraz więcej relacji z morsowania, uśmiechnięci ludzie. Prawie jak raj, tylko te temperatury...

-Przyjeżdża na morsowanie sauna mobilna, więc jest fajnie. Ale oprócz tego warunki są spartańskie.

Jesteście w jakiś sposób zrzeszeni?

-Na razie grupa jest tylko na FB, nie jest formalnie zarejestrowana.

Wracając do kwestii zdrowotnych – morsowanie uodparnia na choroby?

-Do wszystkiego trzeba podchodzić z głową, morsowanie nie jest – jak ktoś uważa – magicznym lekiem na wszystko, zwłaszcza na koronawirusa. Tu przytoczę wypowiedź Dariusza, naszego ko-

legi: „Nie choruję i nie pamiętam kiedy bym chorował, morsuję od lat, jestem mega odporny, ale jak słucham antycovidowców co mają włączone myślenie to wolę nie cytować co myślę.”

Renata Demiańczuk – chyba najbardziej roześmiana z grupy, również dzieli się swoją historią i spostrzeżeniami:

-Ja jestem aktywną osobą i zawsze chętnie korzystam ze wszelkich form aktywności. Zdrowy i ciekawy styl życia to moje credo życiowe. Szukam nowych form i próbuję. Morsowanie to sposób na zdrowie fizyczne i psychiczne, zwłaszcza teraz.

I tak sama z siebie wpadłaś „w przerebel”?

-Namówili mnie znajomi z którymi ćwiczyłam w klubie fitness i biegałam. Oni od kilku lat morsują i poprawiła im się bardzo kondycja fizyczna. Ja morsuję drugi rok i już widzę poprawę zdrowia - w ogóle nie choruję, przez 2 lata nie miałam nawet kataru. Mam lepszą kondycję i co najważniejsze zmieniła mi się termoregulacja w organizmie. Całe życie byłam totalnym „zmarzłuchem”, ciągle było mi zimno, marzyły mi potwornie nogi, ręce, nos. Spałam zawsze przy zamkniętym oknie bo właśnie było mi zimno. Kaloryfer zawsze na full.

To chyba jak wiele osób przyzwyczajonych do ciepłych kurtek i rękawiczek?

-Ja tak miałam. A po roku już poprawiła mi się termoregulacja. Nie jest mi już zimno. Cały rok, również w zimie, śpię przy otwartym oknie. Kaloryfery zakręcone. W ogóle nie jest mi zimno!!!! No i korzystam na tym finansowo bo mniej płacę za ogrzewanie. Nie choruję nadal.

Zdrowie to nie jedyna korzyść?

-Mam o wiele lepsze samopoczucie. Po każdym morsowaniu endorfiny buzują. optymizm rośnie. Łatwiej

funkcjonować, mierzyć się z problemami. Poza tym nawiązują się fajne przyjaźnie, znajomości. Podczas morsowania wszyscy dostajemy zastrzyk optymizmu na cały tydzień. Morsowanie w grupie sprzyja relaksowi psychicznemu. Oczywiście każdy jest na innym etapie. Jedni tylko wchodzą do wody, inni pływają, nurkują. Zależy to od wydolności organizmu. A wydolność rośnie w miarę systematycznego morsowania. U mnie zwiększa się też dodatkowo wydolność biegowa.

Ostatnio mogłem ja i chyba pół „internetów” podziwiać wasze „wyczyny”. Kolejny wypad nad wodę i do wody. Muszę zadać pytanie: czy w ogóle można morsować, spotykać się w takiej grupie podczas epidemii?

-Z tymi obostrzeniami to na dobrą sprawę nic nie było wiadomo, dlatego – żebyśmy nie mieli problemów z komentatorami i z prawem, postanowiliśmy spytać u źródła, bo obecne przepisy nie dawały mi spokoju. Napisałem do Departamentu Prawnego w Ministerstwie Sportu z prośbą o interpretację przepisów w kontekście morsowania. W skrócie - do 250 osób naraz możemy wchodzić bez zakrywania ust i nosa. Więc morsowanie w grupach jest jak najbardziej dozwolone! A ja powiem od siebie – dzięki morsowaniu mamy odrobinę normalności i mnóstwo pozytywnej energii w tym smutnym czasie!

Chcesz morsować?

Nie rób tego sam!

Pamiętaj! Bardzo ważne jest, żeby nie podejmować prób morsowania samemu i bez przygotowania! Organizm na nagłe ochłodzenie włącza reakcje obronne, u nieprzygotowanej osoby może dojść gwałtownych skurczów mięśni i hiperwentylacji, gwałtownego wychłodzenia, do szoku termicznego, a w rezultacie do

zastąpienia, zachłyśnięcia się wodą i nawet utonięcia.

Dr n. med. Patryk Krzyżak: -W wyniku gwałtownego ochłodzenia skóry dochodzi do odruchowego skurczu mięśni szkieletowych, także oddechowych. Efektem jest gwałtowny wydech – tym większy, im zimniejsza jest woda. Hiperwentylacja jest więc niczym innym, jak fizjologicznym odruchem mają-

cym na celu ponowne wypełnienie płuc powietrzem i jak najszybsze dostarczenie jak największej ilości tlenu do tkanek. O ile w warunkach kontrolowanego zanurzenia, jakim jest morsowanie, możemy starać się zapanować nad intensywną hiperwentylacją, tak w przypadku przypadkowego wpadnięcia do zimnej wody jest ona najczęściej przyczyną zachłyśnięcia i utonięcia.



Morsowanie w grupie bez maseczek jest legalne. Odpowiedź Departamentu Prawnego Ministerstwa Sportu na zapytanie w sprawie morsowania:

„W odpowiedzi na przekazane drogą elektroniczną pismo z 2 listopada 2020 r. zawierające zapytanie czy osoby uprawiające sport rekreacyjny w zbiorniku wodnym, na świeżym powietrzu (morsowanie) muszą mieć zakryte usta i nos, uprzejmie wskazuję, co następuje.

Obecnie obowiązujące rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 9 października 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. poz. 1758, 1797, 1829, 1871, 1917 i 1931) w przepisach § 13 pkt 2 dopuszcza prowadzenie przez przedsiębiorców w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców oraz przez inne podmioty działalności związanej ze sportem, rozrywkowej, i rekreacyjnej (ujętej w Polskiej Klasyfikacji Działalności w dziale 93.0) polegającej na organizacji współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych i wydarzeń sportowego pod warunkiem, zapewnienia, aby:

- w zajęciach lub wydarzeniach sportowych oraz współzawodnictwie sportowym uczestniczyło nie więcej niż 250 uczestników jednocześnie, nie licząc osób zajmujących się obsługą wydarzenia,

- wydarzenia odbywały się bez udziału publiczności.

Mając na uwadze powyższe wskazuję, że w obowiązującym stanie prawnym dopuszczalne jest organizowanie morsowania z zachowaniem ww. nakazów wynikających z rozporządzenia RM.

W powyższych przypadkach podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu, organizator wydarzenia sportowego lub zajęć sportowych (w przypadku zajęć poza obiektem sportowym oraz niezwiązanych z wydarzeniem sportowym):

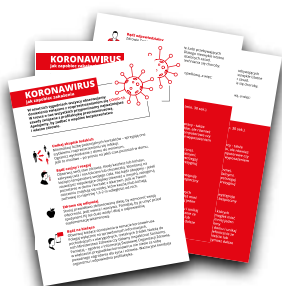
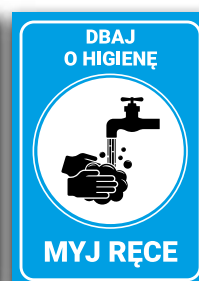
- weryfikuje liczbę osób uczestniczących w zajęciach sportowych, wydarzeniu sportowym,
 - korzystających z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego,
 - dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,
 - zapewnia osobom uczestniczącymi w zajęciach sportowych, wydarzeniu sportowym lub korzystającym z obiektu sportowego lub ze sprzętu sportowego środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego,
 - dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,
 - zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami zajęć sportowych, wydarzeń sportowych lub korzystających z obiektu sportowego lub sprzętu sportowego lub w inny sposób ogranicza kontakt pomiędzy tymi osobami (§ 6 ust. 14 pkt 1 rozp. RM).
- Ponadto osoby uczestniczące w zajęciach sportowych lub wydarzeniu sportowym oraz korzystające z obiektu sportowego lub ze sprzętu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt, wydarzenie sportowe lub zajęcia sportowe (§ 6 ust. 14 pkt 2 rozporządzenia RM).
- Zgodnie z § 27 ust. 3 pkt 14 rozporządzenia RM do sędziego, trenera oraz osoby uprawiającej sport w ramach współzawodnictwa sportowego, zajęć sportowych lub wydarzeń sportowych, o których mowa w § 6 ust. 13 rozporządzenia RM, nie stosuje się obowiązku zakrywania nosa i ust.

BĄDZMY BEZPIECZNI

MATERIAŁY OSTRZEGAWCZE I INFORMACYJNE W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM

☎ 575 714 496

✉ reklama@halootwock.pl

**ULOTKI**Dostępne w siedmiu formatach
i dowolnym nakładzie**BANERY**Materiał frontlight 510g
zgrzewane, zaoczkowane**TABLICZKI PVC**PVC spienione 3mm
Laminowane**OSŁONA
ANTYWIRUSOWA**

Szyba na ładę plexi

**NAKLEJKI**Gotowe wzory
wybierz kształt, rozmiar, kolor**NAKLEJKI PODŁOGOWE**Laminowane,
Odporne na ścieranie**PLAKATY**Różne formaty
Gotowe wzory**ZADBAJ
O SIEBIE
I INNYCH****575 714 496**

reklama@halootwock.pl



ul. Osiecka 2, Celestynów

BĄDZMY BEZPIECZNI

MATERIAŁY OSTRZEGAWCZE I INFORMACYJNE W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM

☎ 575 714 496

✉ reklama@halootwock.pl

MATERIAŁY OSTRZEGAWCZE I INFORMACYJNE W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM

Kolejne sukcesy młodych karateków

14 listopada w Radzyminie odbyły się Wojewódzkie Mistrzostwa Młodzików i Mazowiecka Liga Karate. W zawodach tych, wzięły udział m.in.: silne reprezentacje dobrze Wam znanych klubów: Kazoku i KSW Bushi.



Reprezentacja KSW Bushi zdobyła 14 medali w tym cztery złote. W swoich kategoriach triumfowali Antoni Sawka, Izabela Dąbrowska i Patryk Kowala na Wojewódzkich Mistrzostwach Młodzików oraz Filip Rutkowski na Mazowieckiej Lidze Karate.

Radzyńskie zawody składały się z dwóch oddzielnych imprez. Wojewódzkie Mistrzostwa Młodzików były przeznaczone dla młodzików (w tym sezonie startowym to roczniki 2007-2008) oraz dzieci, które w kolejnym sezonie będą rywalizować w młodzikach, czyli dla zawodników z rocznika 2009. Rywalizacja prowadzona była w formule zgodnej z przepisami Polskiego Związku Karate. Pierwsze miejsca zdobyli Antoni Sawka (kat. młodzików do 45 kg), Patryk Kowala (kat. młodzików do 40 kg), Izabela Dąbrowska (kat. dziewcząt rocznik 2009 do 45 kg), drugie miejsca zdobyli Jan Lewon

(kat. młodzików do 45 kg), Aleksandra Koch (kat. młodziczek do 45 kg), Anna Marczak (kat. dziewcząt rocznik 2009 do 40 kg), Aleks Wadych (kat. młodzików do 50 kg) a trzecie miejsca Oliwia Osica (kat. dziewcząt rocznik 2009 do 40 kg), Julia Zientek (kat. młodziczek do 50 kg). Ponadto klub na tej części

imprezy reprezentowali Bruno Zientek (kat. chłopców rocznik 2009 do 40 kg) oraz Krzysztof Sutowski (kat. młodzików do 55 kg). W tej prestiżowej, mazowieckiej imprezie organizowanej przez Okręgowy Związek Karate 1 miejsce wywalczyła też Helena Głębicka (Klub Karate Kazoku). Tym

samym Helena stała się członkiem kadry Mazowsza i w nagrodę będzie mogła uczestniczyć w obozie zawodniczym w sierpniu. W zawodach dzielnie walczyła również Lena Gmitrzak (KK Kazoku), lecz tym razem bez medalu.

Drugą imprezą, która odbyła się tego dnia na radzyńskim hali była Mazowiecka Liga Karate przeznaczona dla dzieci z roczników 2010-2012. Pierwsze miejsce zdobył Filip Rutkowski (kat. chłopców rocznik 2011 pow. 30 kg). Drugie miejsce zdobyła Maja Brodawska (kat. dziewcząt rocznik 2010 do 30 kg), Mateusz Szymański (kat. chłopców rocznik 2010 do 45 kg), Anna Parda (kat. dziewcząt rocznik 2011-2010 do 25 kg). Ponadto klub reprezentowali Monika Scalese (kat. dziewcząt rocznik 2011-2010 do 40 kg), Magdalena Dąbrowska (kat. dziewcząt rocznik 2011-

2010 do 40 kg), Matylda Zielińska (kat. dziewcząt rocznik 2011-2010 do 40 kg).

Tu także zawodnicy KK Kazoku poradzili sobie znakomicie. Pierwsze miejsce zdobyli Iga Rogowska oraz Bartek Kurek, drugie miejsce Antek Kurek a na 3 miejscu uplasowały się Maja Kowalska i Kaja Niziołek. Startowali jeszcze Cezary Kowalski i Maja Matla, ale tym razem bez medalu. Dzięki super postawie zawodników w klasyfikacjach dostępnych na portalu statystycznym karatestat Klub Kazoku plasuje się wysoko.

W roli sędziów wystąpili sensei Agnieszka Winek i Michał Nowosielski oraz senpai Mateusz Majchrzak, a w roli sekundantów rodzice zawodników.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom i życzymy kolejnych sukcesów!



REKLAMA

Nawet 15 000 osób każdego dnia może zobaczyć TWOJĄ REKLAMĘ

TRANSMISJE LIVE | WIDEORELACJE | REPORTAŻE | MINIBUS

Już od 99 zł

ZADZWOŃ LUB NAPISZ

☎ 603 361 479 ✉ reklama@halootwock.pl

 HALOOTWOCK

halootwock.pl

Książki poleca **halootwock.pl**

Artur Wojtczak
Łukasz Krajewski
Radosław Tereszczuk
30 lat polskiej sceny techno

Pierwsza antologia sceny techno i muzyki elektronicznej w Polsce. Unikato- wa pozycja dokumentująca trzy dekady rozwoju kultury, która w weekendy zapę- nia kluby w całym kraju.

Każdy, kto choć raz uległ hipnotyzują- cej sile rave'u, znajdzie tu coś dla sie- bie. To właśnie rave wziął zresztą za swoje credo PLUR: Peace, Love, Unity, Respect (Pokój, Miłość, Jedność, Szacunek). Choć klimat panujący w Polsce bywał ponury, w klubach uczono się, co w praktyce znacząca wspólnota i ideały równości. I żeby nie przesadzać z dra- gami.

Antologia łączy perspektywę historycz- ną - daty, miejsca, imiona i biografie - z indywidualnym doświadczeniem zaproszonych na napisania tekstów au- torów: DJ-ów, producentów i wielbicieli sceny. Całość okraszona jest niepubli- kowanymi dotąd fotografiami z pry- watnych archiwów.

„30 lat polskiej sceny techno” obejmu- je szerokie spektrum gatunków mniej i bardziej tanecznej muzyki elektro- nicznej - techno, trance, rave, dubstep, hardtek, house, drum'n'bass i tak dalej. Kompleksowo prezentuje narodziny i rozwój sceny w Polsce od 1989 roku aż do dzisiaj. Uwzględni muzykę i club- bing w Warszawie, Gdańsku, Poznaniu i Łodzi oraz tylko z pozoru mniejszych ośrodkach, jak Płock czy Szczecin, a także imprezy na plażach i w leśnych ostępach. Kać rozwiązań, jak conse- kwentnie wypracować trwałe sukcesy.



Susana Montegudo
Luis Demano
Ilustrowana historia rocka

To pięknie zaprojektowany przewo- dnik po dziejach muzyki rockowej, przeznaczony dla dzieci i dorosłych. Książka zawiera opisy najważniejszych artystów rocka, dekada po dekadzie. Opowiada o przełomowych w historii muzyki albumach, piosenkach, które zmieniły świat oraz festiwalach mu- zycznych, które stworzyły nowy styl życia. Znajdziecie w nim również prze- pis na idealny zespół muzyczny, galerię „pięknych trupków” a także opisy sta- rych dziejów, w których ludzie słuchali muzyki z kaset magnetofonowych. Czas rozpocząć muzyczną przygodę! Let's get rocked!!!



praca zbiorowa
Cyberpunk Girls

„Cyberpunk Girls. Opowiadania” to zbiór opowiadań cyberpunkowych polskich autorek. I tych znanych, i do- cenionych, i tych jeszcze nieodkrytych. Poznaj zawiłe ścieżki wyobraźni cyber- punk girls i wybierz świat dla siebie.

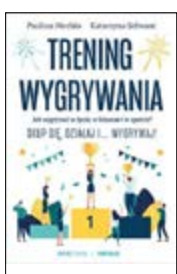
KEIRA - Pandemia wcale się nie skoń- czyła. Półżywa po zakażeniu korona- wirusem, splukana, bez jakichkolwiek perspektyw na legalne zatrudnienie czy opiekę medyczną kurierka walczy o każde uderzenie serca.

RITA - Po odparciu inwazji Termeszów świat zmienił się na zawsze - pozostały po nich nie tylko tajemnicze struktury Kopców. Kiedy w Des Moines dochodzi do masowych porwań małych dzieci, sprawę przejmuje inspektor Rita Mc- Gee. By namierzyć sprawców, nagina procedury i decyduje się skorzystać z pomocy soreniczki - osoby posługują- cej się technologią obcych?

TYANA - Dziewczyna w króliczej masce jest kurierka, najczęściej nielegalnie przekazuje informacje, sama będąc ich nośnikiem. Pewnego dnia podczas zle- cenia odkrywa dziwne załamanie i po- dąża jego tropem. Czy każda tajemnice zawsze należy odkryć?

AMBER - Obszar Europa, 2121 rok. Amber mieszka na wyspie odciętej od świata po wielkim tsunami, które za- topiło pół Europy. Zdobyte współczes- nej cywilizacji są tylko nic niewartymi artefaktami wyławianymi spod wody niczym cudowne skarby. Czy Amber pi- sane jest szczęście u boku Milana?

RUBBLE - Zakazany świat podziemnych gangów i wyścigów motocyklowych. Rubble, należąca do gangu Chimer, za- rzykuje wszystko, by wygrać Dobówkę. Wszczepi sobie nawet niedozwolony do- palacz, byle tylko stać się legendą.



Katarzyna Selwant
Paulina Mechło
Trening wygrywania

Lubimy wygrywać. Ale nie zawsze chcemy wygrywać. To tylko pozorna sprzeczność - często nie jesteśmy na wygraną gotowi i ze strachu wycofu- jemy się tuż przed metą. A startujemy w przeróżnych konkurencjach niemal każdego dnia - menedżer pracujący nad projektem, uczeń marzący o dobrej ocenie, a jednocześnie pragnący akcep- tacji kolegów, prawnik wygłaszający mowę przed sądem. Wszyscy, nie tylko sportowcy, jesteśmy ciągle stawiani pod presją czasu, wyniku i skuteczności. Co zrobić, by w kluczowym momencie wy- konać ostateczny krok w kierunku wy-

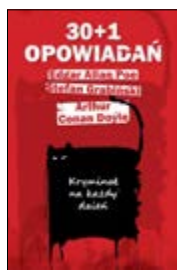
granej? Jak mimo początkowych pora- żek wytrwale iść po zwycięstwo? Czyli po prostu - jak wygrać? W ciągu 31 dni - dzięki ćwiczeniom z zakresu kon- centracji, pewności siebie, pozytywne- go myślenia, radzenia sobie ze stresem, uważności i odporności psychicznej - nauczysz się, jak odważnie iść po wy- graną, jak szukać rozwiązań, jak conse- kwentnie wypracować trwałe sukcesy.



Johann Hari
Jak odzyskać siebie

- Czy często bywasz przygnębiony?
- Czy życie wydaje ci się pozbawioną sensu szarpaniną?
- Czy niejednego ranka nie masz ochoty wstać z łóżka, a najprostsze sprawy zupełnie cię przerastają?

Autor tej książki od wielu lat boryka się z depresją. Ponieważ zaproponowane przez lekarzy rozwiązania przynosiły mu tylko krótkotrwałą ulgę, postanowił bliżej przyjrzeć się przyczynom odczu- wanego przez siebie niepokoju i lęku. Spotykał się ze specjalistami, psychologami i zwykłymi ludźmi, słuchał wywo- dów naukowych i dramatycznych opo- wieści. Zebrane przez niego materiały rewolucjonizują naszą dotychczasową wiedzę i wskazują przyczyny depresji i lęków, które niszczą nasze zdrowie psy- chiczne. Utracone więzi, bo to właśnie o nich mowa, można jednak odzyskać, a tym samym odzyskać siebie i nadzieję. Dowiesz się, w jaki sposób zbudować pozytywne relacje z sobą i ze światem i uzyskać trwałą poprawę samopoczucia. Jak pisze autor „pora, żebyśmy wszyscy wrócili do domu”. Kiedy w końcu zrozumiałem, co się dzieje - ze mną i z tak wieloma osobami podobnymi do mnie - dowiedziałem się, że czekają na nas prawdziwe antydepresanty. Nie są to chemiczne antydepresanty, które były nieskuteczne w przypadku tak wielu z nas. Nie jest to coś, co można kupić albo połączyć. Ale mogą stać się początkiem prawdziwej drogi, umożliwiającej nam wyjście z bólu.



Edgar Allan Poe
Arthur Conan Doyle
Stefan Grabiński
30+1 opowiadań.

Kryminał na każdy dzień
Ludzkie szaleństwo miesza się z ambi- cją, chciwość i lubieżność konfrontuje ze szlachetnością, czystość i niewin- ność staje w szranki z wyrachowaniem i oportunistą. Mroźne krew w ży- łach opisy, postaci i motywy nie pozwo- lą przejść obok opowiadań obojętnie.

Demoniczny czarny kot, zahipnotyzo- wane zwłoki i wszechobecna piroma- nia wzbudzają uczucia grozy i lęku. Jed- noczesny zachwyt i przerażenie.

Dlaczego 30+1?

Pozycja obowiązkowa dla wielbicieli grozy i tajemnicy. Na każdy dzień mie- siąca jedno opowiadanie. Książka dla początkujących i zaawansowanych mi- łośników kryminałów. Czytelnik rozpo- czynający przygodę z literaturą grozy i wyrafinowany poszukiwacz tajemnic znajdą w 31 opowiadaniach codzienny kontakt z doskonałą literaturą klasy- ków gatunku.



Vi Keeland
Penelope Ward
Świąteczny układ Opowiadania

Autorki bestsellerów New York Timesa przedstawiają cztery seksowne opowia- dania pod choinkę!

Świąteczny Uber

Była najpaskudniejsza Wigilia, jaką moż- na sobie wyobrazić. Meredith musiała jechać do sądu. Raczej nie miała szans na pomyślnie zakończenie sprawy. Aby zaoszczędzić, zamówiła dzielony prze- jazd Uberem. Wspólna podróż zaczęła się fatalnie. Później było tylko gorzej. Może nie powinna była go uderzyć w twarz. Adam był niezmiernie przystojny i chyba... Nieważne. Pomógł jej. A potem się rozeszli, każde w swoim kierunku.

Świąteczna wpadka

Zamiast kupować drogie prezenty pod choinkę, zrób dobry uczynek w imie- niu obdarowanego. Piper uznała, że to świetny pomysł. Dobrym uczynkiem miało być nakarmienie bezdomnego, którego spotkała obok domu. Tylko że bezdomny okazał się bogatym przy- stojniakiem, a rozmowa zakończyła się kłótnią. Niedługo potem Piper znalazła pod swoimi drzwiami „prezent”, który najwyraźniej świadczył o tym, że nie- chęć przystojniaka trwa...

Świąteczny pocałunek

Kiedy wszystko wokół jest beznadziej- ne, pozostaje zrobić coś szalonego. Na przykład pocałować nieznanego w nowojorskiej kawiarni. Margo chciała udowodnić sobie, że wciąż ma chęć na przygodę i nie boi się wyzwania. Zace- piony mężczyzna wyglądał jak grecki bóg, a w jego oczach błysnęło zainte- resowanie. Odwzajemnione zresztą. Zaiskrzyło. W Margo powoli wzbierała nadzieja na więcej... jednak perfidny los chciał inaczej.

Świąteczny układ

W każde święta Riley Kennedy przy- pomyślała sobie, że nie powiodło jej się równie dobrze jak rodzeństwu. Niczego nie osiągnęła. Z ogromną niechęcią myślała o obowiązkowej firmowej im- prezie świątecznej. Zwłaszcza że miał się na niej pojawić Kennedy Riley, jej współpracownik, którego znała jedynie z omyłkowo otrzymanych e-maili i dosadnych komentarzy, na jakie sobie pozwalała. Czas przygotować się na kolej- ne upokorzenia?



antologia

Niegreczne święta

Nadchodzą święta, Niegreczne święta! Znanie nazwiska i historie, które roz- grzeją cię w najmroźniejszy zimowy wieczór w jednym takim wydaniu!

Czy byłaś niegreczna w tym roku? Zastanów się dobrze... Jedno jest pew- ne, zasłużyłaś na prezent! Tegoroczne święta będą różnić się od poprzednich. Tej zimy czeka na ciebie niegreczna antologia dziesięciu świątecznych opo- wiadań pióra wyjątkowych polskich autorek i jednego niesfornego autora. Nie czekaj na Świętego Mikołaja, spraw sobie przyjemność już dziś!



Markiz de Sade
Julietta.

Powodzenie występku

Donatien Alphonse Francois de Sade (1740-1814) - markiz, pisarz, filozof, libertyn, skandalista, od jego nazwiska pochodzi seksualny termin sadyzm. W swoich dziełach starał się wniknąć w głąb umysłu człowieka i odkryć jego pierwotne instynkty, czasowo zdaniem autora wy tłumione przez bariery kul- turowe. W jego dziełach na pierwszym planie są hańba, okrucieństwo, zbrod- nia. De Sade przedstawia przemoc jako źródło przeżyć o charakterze seksu- alnym. Był de Sade pisarzem bardzo płodnym i niezwykle popularnym w swoich czasach jednak późniejsze pu- rytańskie czasy skazały jego dzieło na zapomnienie. Jako dzieła zakazane na- bierały dodatkowego smaku.

Julietta. Powodzenie występku to wybór fragmentów pochodzących z najlepszego literacko i najgłębszego filozoficznie dzieła Markiza de Sade (1740-1814), Historia Julietty, czyli powodzenie występku (Histoire de Juliette, ou Les Prospérités du Vice). Zbiór ten ma stanowić swego rodzaju Małą Antologię Sadyzmu, komponowa- ną przez fragmenty ogromnego dzieła Sade'a (z reguły zresztą najgłośniejsze i najbardziej spektakularne jego partie, jak System Saint-Fonda, System pa- pieża czy Olbrzym Minski, a zarazem najbardziej charakterystyczne dla jego dzieł clandestins, czyli „potajemnych”, tych więc, w których nie przywdziewał on maski moralizatora, lecz conse- kwentnie rozwijał swe poglądy), do- brane zresztą tak, by stanowiły odręb- ne opowieści czy epizody.

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, 1200m², Mładz, prostokąt,

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

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 3300m², wz na dom jednorodzinny, media, okolice jeziora Rokola, **Cena 280 000zł, Tel.: 790 740 210 Citihome Nieruchomości**

Otwock, 630m², 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

Josefów, 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

Horoskop



Baran 21.03-19.04

Jeśli dobrze idzie prostowanie spraw, warto pójść dalej. Okazja czeka, wystarczy dobrze się rozejrzeć. Bądź ostrożny i nie rzucaj się na nią na zasadzie "wszystko albo nic". Dobrze mieć plan awaryjny.



Byk 20.04-22.05

Koniec laby, teraz czas wykorzystać energię. Najlepiej - na pracę. Co prawda efektów nie będzie widać od razu, ale co się odwlecze... to przyniesie niespodziewanie dobre efekty. A więc - do boju!



Bliźnięta 23.05-21.06

Dosłownie tuż za rogiem czeka ktoś lub coś, co odmieni twoje najbliższe dni i tygodnie. Będzie to niezwykła odmiana, zwłaszcza po ostatnim czasie rutyny i stagnacji. Otwórz oczy i rozejrzyj się.



Rak 22.06-22.07

Jeśli czułeś się przytłoczony ważnymi i poważnymi decyzjami, teraz będzie lżej. Jeśli zdecydowałeś właściwie, plony będą obfite - zarówno na gruncie zawodowym jak i rodzinnym.



Lew 23.07-23.08

Skupiając się na tym co "teraz" nie zapominaj o tym co było. Zawsze przyda się chwila zastanowienia, zanim znów popełnisz gafę. Inni może ci wybaczą, ale czy wybaczysz sam sobie?



Panna 24.08-22.09

Jeśli już rozliczyłeś się z przeszłością, czas iść naprzód. Jeśli nie, zamknij wreszcie tę "księgę", bo sam siebie dołujesz. W najbliższych dniach będziesz potrzebować siły i optymizmu, ktoś bardzo na to liczy.



Waga 23.09-22.10

Czy na jesień można rozkwitnąć? Wszystko wskazuje na to, że ty będziesz czuć się kwitnąco. Wszystko to dzięki nieoczekiwanemu spotkaniu z kimś, kto pokaże ci nowe horyzonty. A może to miłość?



Skorpion 23.10-21.11

Jeśli masz wrażenie, że co najlepsze to minęło, jesteś w błędzie. Najlepsze ciągle czeka, wystarczy tylko otworzyć się na świat i ludzi. Czy bliska osoba w tym pomoże? A może pomoże inna, nowa znajomość?



Strzelec 22.11-21.12

Opanuj emocje, wtędy będzie łatwiej - nie tylko dla ciebie, ale przede wszystkim dla innych. Ty możesz tego nie czuć, ale otoczenie jest już zmęczone twoimi "nastrojami". Daj im odetchnąć!



Koziorożec 22.12-19.01

Jeśli w twoim odczuciu spotkało cię upokorzenie, to tylko na własne życzenie. Buta to dobry sposób na życie - ale w samotności. Potraktuj to jako lekcję i jeśli nie chcesz ich więcej - zmiany zacznij od siebie.



Wodnik 20.01-18.02

Nie jesteś niezniszczalny, choć może ci się tak wydaje. Dużo wysiłku, jaki włożyłeś w ostatnie sprawy nadwątlilo zdrowie. Pora dać sobie na luz, odpocząć i przyjemnie wynagrodzić cały ten czas i pracę.



Ryby 19.02-20.03

Zły humor z powodu spraw, które się ciągną od dawna? Może skorzystasz z propozycji, żeby trochę odpocząć? To od ciebie zależy, jak spędzasz wolny czas. Warto też być uprzejmym dla innych. To nie boli!

Wykreślanka

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

BASSET
BEAGLE
BERNARDYN
BOKSER
BULLDOG
BULTIERIER
CHART
CHIHUAHUA
DALMATYŃCZYK
DOBERMAN
DOG
HUSKY
JAMNIK
LABRADOR
MALTAŃCZYK
MASTIFF
MOPS
OWCZAREK
PINCZER
POINTER
PUDEL
ROTTWEILER
SPANIEL
TERIER
WYŻEŁ

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

Zwycięzców poprzedniej wykreślanki - Olgę Prus, Julię Kamińską i Jadwigę Rosińską zapraszamy do naszej redakcji po odbiór książek.

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 Swędrowska

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

KASETONY REKLAMY

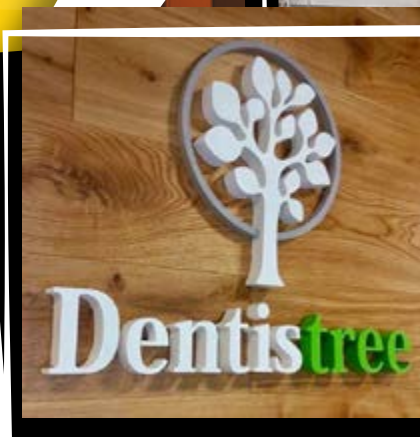
www.kasetony-reklamy.pl

KASETONY
REKLAMOWE

LITERY
PRZESTRZENNE

MEBLE
NA WYMIAR

WYKLEJANIE
WITRYN



PrintMedia24.pl
DRUKARNIA & AGENCJA REKLAMOWA

☎ 533 642 303

☎ 881 276 399

✉ biuro@kasetony-reklamy.pl

🏠 ul. Osiecka 2, CELESTYNÓW

**NAJWYŻSZA
JAKOŚĆ**

**NAJNIŻSZA
CENA**