



halootwock.PL

CELESTYNÓW, UL. OSIECKA 2

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK

Nowe obostrzenia w walce z epidemią koronawirusa.

Premier Mateusz Morawiecki wprowadził kolejne restrykcje mające na celu zahamowanie rozprzestrzeniania się koronawirusa w Polsce. Jakże? Szczegóły w artykule!

REKLAMA

halootwock.PL

Relacje reklamowe

LIVE

od 200 zł



halootwock.pl

Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Otwocku z dnia 7.04.2020 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 7.04.2020 r.

	Łączna liczba	Ostatnia doba
kwarantanna domowa	236	19
nadzor epidemiologiczny	9	5
hospitalizowani z powodu podejrzenia	1	0
zakażeni potwierdzeni laboratoryjnie	10	0
ozdrowieńcy	1	0
zgony	1	0

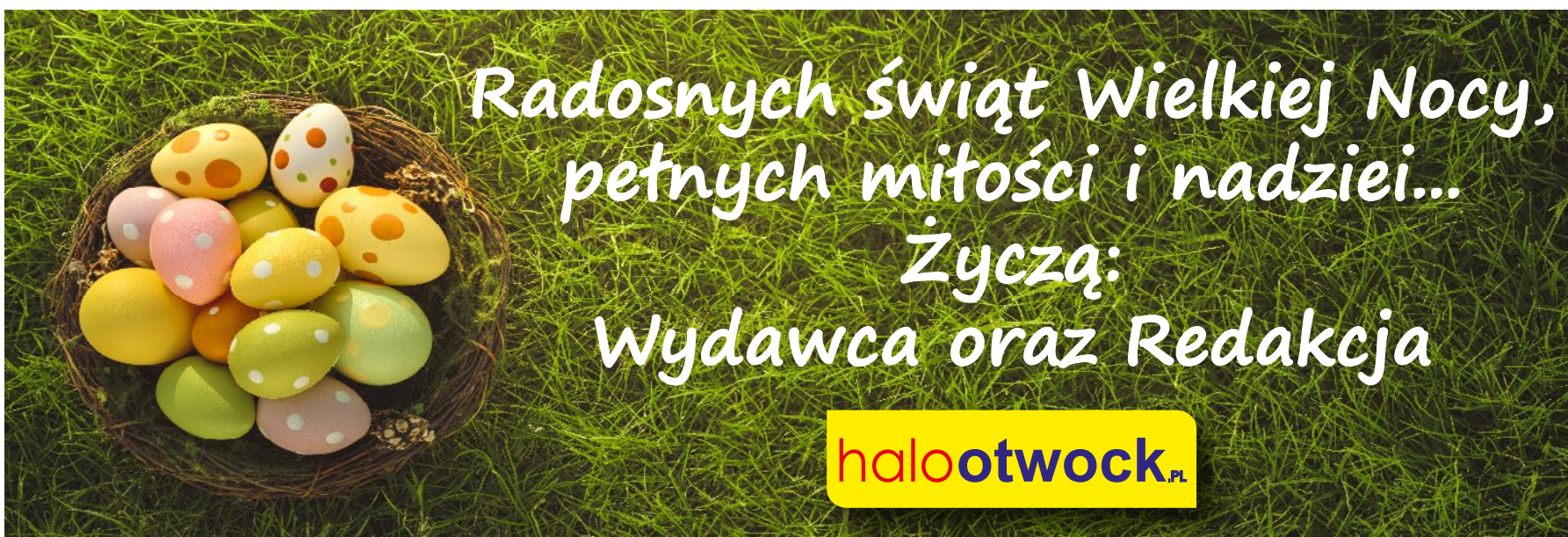
Prezes rady ministrów w swoim wystąpieniu mówił:

-Chcemy za wszelką cenę uniknąć tego, co spotkało naszych partnerów w Europie zachodniej. Wiemy doskonale, że nawet bogatsze kraje mogą mieć kłopoty z takim zakresem pandemii, jaki spotkał zachód Europy. Chcemy być przygotowani na rosnącą liczbę

zakażeń, ale chcemy jednocześnie ograniczać, wyplaszczając krzywą przyrostu zakażeń po to, żeby nie doszło do takich sytuacji, do jakich dochodzi we Włoszech, czy w Hiszpanii – do sytuacji segregacji chorych, selekcji tych, którzy jeszcze mogą być poddani leczeniu respiratorem lub nie. Dlatego, z tej perspektywy patrząc stoimy przed

bardzo trudnym wyborem. Albo sytuacja będzie dramatycznie gorsza w najbliższych miesiącach, albo będzie trudniejsza, ale możliwa do zarządzania, wprowadzenia odpowiednich reguł, procedur w ramach służby zdrowia, w ramach zasad izolacji, kwarantanny, które doprowadzą w dłuższej

dokończenie na str. 2



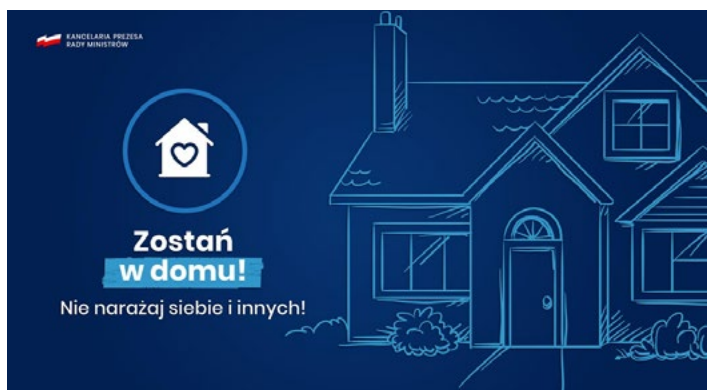
Radosnych świąt Wielkiej Nocy, pełnych miłości i nadziei...

Życzą:

Wydawca oraz Redakcja

halootwock.pl

dokończenie ze str. 1



perspektywie do zmniejszenia zasięgu pandemii. Musimy zrobić wszystko, aby uniknąć tego najgorszego scenariusza! Nie możemy sobie pozwolić na rozprężenie i dlatego w wyniku naszych obserwacji, analiz dotyczących najlepszych praktyk, które wpływają do nas z całego świata i które cały czas poddajemy naszym własnym badaniom i analizom, podjęliśmy kolejne decyzje dotyczące następnych obostrzeń. Zbudowaliśmy kordon sanitarny na granicach, ale wiemy doskonale że to jest już dzisiaj za mało, żeby wyłapywać osoby, które są zakażone, ponieważ jak mówią epidemiolodzy, transmisja zakażeń odbywa się już w sposób horyzontalny – już nie tylko w kwarantannach i nie tylko osoby z zagranicy, ale za dużo jest cały czas kontaktów pomiędzy ludźmi, za dużo jest spacerów.

Premier, Mateusz Morawiecki zwrócił również uwagę na fakt, że w ostatni weekend zbyt wiele osób przebywało na plażach, bulwarach i w różnych, innych miejscach rekreacji.

-Dziś już wiemy, że to także są miejsca, z których pochodzą nowe zakażenia. Musimy w związku z tym dalej ograniczać dystans społeczny i tego dotyczą nasze ograniczenia. Jeżeli chcemy, żeby życie gospodarczo społeczne wracało po tych paru miesiącach do jako takiej normalności, żeby to odbicie było w miarę płynne, to musimy wprowadzić dziś te dodatkowe ograniczenia i je wprowadzamy! Być może teraz jest ten najgorszy moment w rozwoju

epidemii, bo widzimy duże przyrosty i wiemy, że będą na pewno jeszcze wyższe. Stąd też najważniejsza zasada, to **zasada dystansowania się** – dystansu społecznego w rozumieniu epidemiologicznym, w rozumieniu unikania rozprzestrzeniania się pandemii.

W praktyce oznacza to dwa metry od drugiej osoby, poza wyjątkiem gdy mama lub tata opiekuje się dzieckiem na spacerze, albo opiekujemy się osobą z niepełnosprawnościami. Utrzymujemy dystans wobec siebie! Również na chodnikach starajmy się iść w pewnej odległości, jeżeli już ktoś musi w ogóle wychodzić! Co więcej, **osoby niepełnoletnie – poniżej 18 roku życia mogą przebywać na przestrzeni publicznej tylko z osobą dorosłą.**



Od dziś obowiązuje też **ograniczenie dostępu do parków, bulwarów, różnego rodzaju skwerów, miejsc rekreacji, plaż.** Wprowadzony został także zakaz korzystania z wypożyczalni rowerów miejskich, ograniczenia dotyczą też punktów handlowych i usługowych. **Zamknięte zostaną wszystkie punkty kosmetyczne, fryzjerskie, gabinety tatuażu i piercingu.**

Wprowadzony został też **limit osób przebywających w sklepie** - maksymalnie trzy osoby na jedną kasę. Jeśli jest pięć kas, to w sklepie może przebywać maksymalnie 15 osób. W urzędach pocztowych, ten limit jest ograniczony do dwóch osób na jedno okienko. Na bazarach, targowiskach – tam gdzie polscy rolnicy sprzedają swoje płody rolne, gdzie zwykle odbywa się to na świeżym powietrzu również obowiązuje podobne ograniczenie: trzy osoby do jednego stoiska. Dodatkowo, premier wprowadził **obowiązek nakładania rękawiczek przed sklepami**, które mają dodatkowo pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się epidemii. **W weekendy zamknięte zostaną wszystkie sklepy budowlane.** Otwarte pozostaną sklepy spożywcze, apteki, drogerie, ze względu na konieczność



zaopatrywania się w środki higieny osobistej, czy artykuły spożywcze.

-Wprowadzamy również rozwiązanie, które część sprzedawców i klientów już praktykuje, podobne rozwiązania już obowiązują w innych krajach europejskich. **Sklepy spożywcze, drogerie i apteki w godzinach od 10 do 12 są otwarte tylko dla osób starszych powyżej 65 roku życia. Osoby starsze mogą przebywać w sklepach również w innych godzinach** – informuje prezes rady ministrów i jednocześnie apeluje do seniorów, aby starali się jak najrzadziej wychodzić do sklepów na zakupy.

Dodatkowe wymogi będą obowiązywały w zakładach pracy. W każdym sklepie, w każdym biurze i w każdym zakładzie pracy mają być środki do dezynfekcji! Nie tylko przed wejściem, ale także w miejscu obok którego ludzie często przechodzą i mogą zdezynfekować ręce.

otwarte nałożony został obowiązek dezynfekowania po każdym kliencie dystrybutorów i miejsc, w których np. wciskamy palcami kod PIN.



Ograniczona została również działalność hoteli i miejsc noclegowych.

Premier Mateusz Morawiecki podjął decyzję o zamknięciu hoteli i miejsc noclegowych. Wyjątkiem będą miejsca, gdzie znajdują się osoby w kwarantannie, miejsca wykorzystywane do izolacji, a także miejsca które są wykorzystywane dla pracowników firm budowlanych, w których przebywają w sposób pół stacjonarny np. od poniedziałku do piątku, kiedy wykonują swoją pracę.

Rozszerzono też formułę kwarantanny. Od dzisiaj osoba, która wróci do kraju zostanie poddana całkowitej izolacji na dwa tygodnie, również od swojej rodziny i bliskich lub jeśli poda adres w Polsce, jej rodzina będzie musiała zostać poddana takiej samej, dwutygodniowej kwarantannie.

-Obejmujemy również limitem miejsc w autobusach czy busach przewoźników prywatnych na podobnej zasadzie jak w środkach komunikacji publicznej. Będziemy rygorystycznie przestrzegać i egzekwować wszystkie naruszenia przepisów, o których dzisiaj mówimy, również te dotyczące liczby miejsc, które mogą być użyte przez pasażerów w środkach transportu publicznego – powiedział Mateusz Morawiecki.

Na czas pandemii **odwołane są wszelkie zabiegi rehabilitacyjne**, które nie są bezwzględnie konieczne dla zdrowia. W punktach usługowych, stacjach benzynowych i w tego typu punktach, które są jeszcze

otwarte nałożony został obowiązek dezynfekowania po każdym kliencie dystrybutorów i miejsc, w których np. wciskamy palcami kod PIN.

Premier Mateusz Morawiecki zakończył swoje wystąpienie słowami:

-Szanowni Państwo! Zostańmy w domach! Unikajmy kontaktu z innymi ludźmi, to jest podstawowe zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia i wszystkich ekspertów, którzy mówią dzisiaj o błędach popełnionych przez Hiszpanię, Francję, Niemcy, Wielką Brytanię czy Włochy. My z pokorą podchodzimy do koronawirusa. Wiemy, że zakres pandemii się rozprzestrzeni. Na razie udaje nam się doprowadzać do rozprzestrzeniania wirusa nieco wolniej. Ale nie możemy zakładać, że tak będzie nadal. Musimy przestrzegać rygorów, które wprowadzamy! Dlatego też te dodatkowe kary, które pojawiają się w ustawie – od 5 do 30 tysięcy złotych, a przy notorycznym łamaniu ograniczeń może pojawić się drastyczniejsza kara – ograniczenia wolności. Oczywiście decyzje będą podejmowały sądy. Zdamy sobie sprawę z tego, że jeżeli nie przestrzegamy zasad to, możemy nieświadomie lub świadomie, bo mówimy o tym od kilku tygodni zarazić drugą osobę i ona może umrzeć. Te kary będą bezwzględnie egzekwowane przez policję! Policja w mniejszym stopniu będzie musiała teraz weryfikować miejsca kwarantanny ponieważ wdrażamy aplikację, która będzie obligatoryjna i dzięki niej będziemy wiedzieli, czy osoby ściśle przestrzegają zasad kwarantanny.

Marzena Lech

MAT. PŁATNY



Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych pełnych nadziei i miłości, radosnego, wiosennego nastroju, wzajemnej życzliwości i serdecznych spotkań z najbliższymi waszemu sercu życzą

Przewodniczący Rady Gminy

Romuald Ziętała



Wójt Gminy Celestynów

Witold Kwiatkowski

Kompleksowe usługi
**REMONTOWO
WYKOŃCZENIOWE**

✓ mieszkań i domów
✓ montaż okien i drzwi

tel. 797 146 788



REKLAMA

POŻYCZKA ekspresowa Nawet do 5000 zł
Szybka decyzja
Z GWARANCJĄ
Minimum formalności
EdenFinance

797-705-110
Maksymalnie RRSO 689 %
Kontaktujemy jedyne

OTWOCK

Był Otwock zielony, zostanie betonowy?

Czy komuś w magistracie zależy, żeby całe miasto pokryć płytami i kostką?



Nie tak dawno otrzymaliśmy od naszych czytelników, mieszkańców okolic ul. Andriollego i przechodniów zapytania i prośby dotyczące „kostkowania” parkingów wzdłuż ul. Powstańców Warszawy (przy wielkiej dziurze) oraz dalej, wzdłuż ul. Andriollego. O ile pochwalali fakt „ucywilizowania” miejsc parkingowych, bo tych – zwłaszcza w centrum – nigdy za wiele, ale wątpliwości budziło likwidowanie pasa zieleni między drzewami (Powstańców Warszawy), oraz między drzewami a chodnikiem (Andriollego).

Teraz do grupy „alei betonu” dołączyła ul. Kmicica. I znów – o ile mieszkańcy chwalą utwardzenie i wyłożenie pobocza, o tyle nie rozumieją, dlaczego posunięto się dalej, właśnie do likwidacji zieleni między drzewami. Z naszych informacji wynika, że projekt był z nimi konsultowany, Wydział Gospodarki Komunalnej dokonywał również niezbędnych korekt.

-Sukcesywnie staramy się doprowadzać do porządku pobocza, wyposażając je w miejsca parkingowe. Tak jest między innymi przy ul. Andriollego, w taki sam sposób wyrównaliśmy, utwardziliśmy i stworzyliśmy miejsca wzdłuż ul. Kmicica – powiedział nam pan Andrzej Hałaczekiewicz, naczelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej.

-Wszędzie tam, gdzie możemy, staramy się zachować zieleń. Co do trawy między drzewami – paradoksalnie wcale nie było by lepiej ją zostawić, chociażby z tego względu, że nawet takie skrawki zieleni wymagają opieki, poza tym dochodzą względy czysto praktyczne – na tych małych powierzchniach zawsze można zaparkować motocykl czy inny mały pojazd. Oczywiście – zawsze wszelkie tego typu zmiany są dyskusyjne i mają tyle samo zwolenników co przeciwników. Zawsze po fakcie znajdują się osoby które „wyobrażały sobie inaczej”, tego nie unikniemy – dodaje. Zapytany o wykonawcę, nasz rozmówca mówi:

-Miasto ogłosiło przetarg, została wybrana oferta najkorzystniejsza. Tak się złożyło, że wykonawcą robót jest nasza lokalna firma. To również ona decyduje o wyborze dostawców kruszywa czy eko płyty.

Ponieważ wraz z nastaniem wiosny zaczął się w Otwocku sezon poprawy lub naprawy dróg, poboczy, parkingów i chodników – warto na bieżąco śledzić planowane inwestycje, rozmawiać o nich z WGK czy Wydziałem Inwestycji – właśnie po to, by potem nie obudzić się po niewczasie z poczuciem „wyobrażałem to sobie zupełnie inaczej”.

AC

Otwock szykuje się na... wiosenne ożywienie?

Czyżby sprzątający miasto sprzątnęli przy okazji władze?

Z jednej strony nowe nakazy pozostawiania w domach, których od dłuższego czasu skrupulatnie przestrzega cały otwocki magistrat - tak skrupulatnie, że i prezydent, i wiceprezydenci zniknęli całkowicie z życia publicznego, niczym jeszcze do niedawna prezes Jarosław Kaczyński. Z drugiej strony - porządki w Otwocku, jakby już jutro miał się rozpocząć sezon turystyczny. Jaki w tym sens?

Ulica Warsztatowa, środa, 25 marca 2020 r., około godziny 13:00. Po biegnącej przy ulicy ścieżce rowerowej jedzie dziarsko traktorek, który - w teorii - ma oczyścić nawierzchnię dla rowerzystów. W praktyce jednak ledwo co czyści, za to ewidentnie ma zapchany zbiornik na piach i odpadki. W związku z tym, mogliśmy podziwiać w Otwocku burzę piaskową, bo chmura pyłu i kurzu, jaką generował ten jednoosobowy huragan była iście imponująca.

Niewiele dalej, bo ulicą Kraszewskiego jechała, skutecznie ograniczając ruch zamiatarka ulic, a za nią jej wersja miniaturowa. Dla przypomnienia - ruchu od dzisiaj miał nie być, chyba, że wszyscy ci kierowcy z pasażerami mieli „poważne życiowe potrzeby”... Hurtowo.

Kilka dni temu miasto zostało ukwiecone na okoliczność pierwszego dnia wiosny. Całe? Nie, wrywkowo. Ową wrywką jest mała skwerek przy rondzie u zbiegu ulic Staszica i Wawerskiej. O bratkach przy pomniku rotmistrza Pileckiego i przy rondzie u zbiegu ulic Andriollego-Matejki nawet nie warto wspominać. Niepodlewane od zasadzenia smętnie czekają na smutny koniec.

Po co to piszemy? Żeby zwrócić uwagę na bezcelowość tych działań w kontekście epidemii, która ogarnęła cały kraj, w tym również nasz powiat.

Gdyby wdrożyć szybkie i skuteczne zarządzanie zadaniami, być może posprzątane byłyby faktycznie uczęszczone miejsca, a nie uliczka zapomniana na co dzień, a przy obecnych obostrzeniach, niemalże nieistniejąca. Może wtedy można by ukwiecić, a przynajmniej podlać, więcej miejsc w Otwocku?

Oczywiście - jest wytłumaczenia: epidemia. Oczywiście - są ważniejsze tematy (patrz: epidemia), niż poruszana kwestia mizernego i po niewczasie sprzątania miasta. Ale, jeśli to jest sposób magistratu na utrzymanie miejsc pracy szeregowych pracowników, to może i lepiej, że robią cokol-

wiek. Bo w przeciwieństwie do władz miasta - tym ludziom nikt nie zapłaci za siedzenie w domu i pracę zdalną, która w ich przypadku jest po prostu niemożliwa. O tę kwestię zresztą dopytują nasi zaniepokojeni czytelnicy, zadając pytanie: gdzie jest prezydent Otwocka i jego zastępcy, czy robią cokolwiek żeby nam pomóc? W internecie roi się od wątpliwości dotyczących pracy włodarzy dla dobra mieszkańców w tym trudnym czasie. A jakie jest Wasze zdanie w tej kwestii? Czekamy na komentarze, również od władz miasta Otwocka!

AC





22 719 66 66 **24h**

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**



POWIAT OTWOCKI

Niech nadchodzące Święta niosą siłę
oraz moc nadziei i miłości,
wynikającej z Wielkiej Nocy
Zmartwychwstania Pańskiego

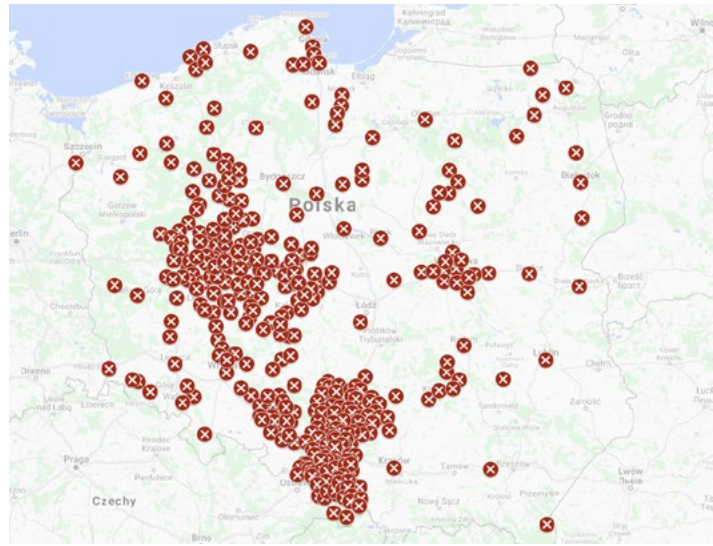
CEZARY ŁUKASZEWSKI
STAROSTA OTWOCKI

PIOTR MATEUSZ KUDLICKI
PRZEWODNICZĄCY RADY

KRZYSZTOF KLÓSEK
WICESTAROSTA OTWOCKI

Samorządy nie chcą organizować wyborów!

Wicemarszałek Terlecki grozi zwolnieniami – włodarze odpowiadają paragrafami!



Wokół organizacji wyborów 10 maja 2020 roku rozpętała się wojna na paragrafy. Wicemarszałek Terlecki grozi samorządowcom wyciągnięciem „konsekwencji prawnych”, gdzie chyba najmniej dotkliwą będzie – cyt.: „utrata stanowisk”. Sytuację podsycał prezydent Andrzej Duda, który stwierdził publicznie, że: *„Jeśli można iść do sklepu, to można też iść na wybory”*.

Tymczasem, coraz więcej samorządów lokalnych w odpowiedzi deklaruje brak gotowości do przeprowa-

dzenia wyborów powołując się na artykuł 165 Kodeksu Karnego: „sprowadzenie niebezpieczeństwa dla życia lub zdrowia wielu osób”.

Jak wskazują sędziowie zrzeczeni w „Themis”, gdyby ktoś podczas wyborów zaraził się koronawirusem i zmarł, to kara za ich zorganizowanie mogłaby wynieść nawet 12 lat więzienia.

Czy samorząd powiatu otwockiego, prezydent Otwocka, burmistrzowie i sołtysi podejmą się organizacji wyborów czy też odmówią, powołując

się na skutki prawne spowodowania zagrożenia zdrowia lub życia?

W chwili gdy oddajemy ten numer HO do druku, wiemy już, że takie ryzyko wyklucza burmistrz Józefowa, Marek Banaszek, który wystosował oficjalne pismo do przewodniczącego Państwowej Komisji Wyborczej, Sylwestra Marciniaka z apelem o zaniechanie przeprowadzenia wyborów prezydenckich w planowanej dacie ze względu na dobro mieszkańców. Podobnego zdania jest wójt gminy Wiązowna, Janusz Budny, który uważa organizację wyborów za zbyt duże ryzyko.

Pełna treść artykułu:

Art. 165. KK

Sprowadzenie niebezpieczeństwa powszechnego

§ 1.

Kto sprowadza niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia wielu osób albo dla mienia w wielkich rozmiarach:

1) powodując zagrożenie epidemiologiczne lub szerzenie się choroby zakaźnej albo zarazy zwierzęcej lub roślinnej,

2) wyrabiając lub wprowadzając do obrotu szkodliwe dla zdrowia substancje, środki spożywcze lub inne

artykuły powszechnego użytku lub też środki farmaceutyczne nie odpowiadające obowiązującym warunkom jakości,

3) powodując uszkodzenie lub unieruchomienie urządzenia użyteczności publicznej, w szczególności urządzenia dostarczającego wodę, światło, ciepło, gaz, energię albo urządzenia zabezpieczającego przed nastąpieniem niebezpieczeństwa powszechnego lub służącego do jego uchylenia,

4) zakłócając, uniemożliwiając lub w inny sposób wpływając na automatyczne przetwarzanie, gromadzenie lub przekazywanie danych informacyjnych,

5) działając w inny sposób w okolicznościach szczególnie niebezpiecznych,

podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2.

Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 3.

Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4.

Jeżeli następstwem czynu określonego w § 2 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Źródło mapy:

<https://www.google.com>

AC

Burmistrz Józefowa apeluje: nie roznosicie wirusa!

Zastanawiasz się, gdzie wyrzucić jednorazową maseczkę i rękawiczki? Przeczytaj!

Wokół sposobów prawidłowego pozbywania się odpadków „koronawirusowych” pojawiło się już sporo mitów i dezinformacji. Nic dziwnego. Dla wszystkich ta sytuacja jest nowa, a rzeczywistość zmienia się dynamicznie. Obecnie, większość z nas, w trosce o bezpieczeństwo własne i innych osób nosi maseczkę oraz rękawiczki jednorazowe. Niestety, po ich użyciu często zapominamy, że miejsce tych nowych „elementów garderoby” jest w koszu na śmieci. W efekcie lądują więc na ziemi.

Problem ten, zauważył m.in.: burmistrz Józefowa, Marek Banaszek, który na swoim facebookowym profilu zaapelował do mieszkańców miasta:

„Szanowni Państwo, chusteczki bakteriobójcze, maseczki, rękawiczki silikonowe stały się nieodłącznym atrybutem codzienności. Nauczylismy się ich używać, nauczyliśmy się prawidłowo zakładać i zdejmować rękawiczki jednorazowe, jednak problemem jest to co robimy z nimi potem. W wielu miejscach Józefowa można zaobserwować rzucone na ziemię środki ochrony osobistej. Bardzo proszę w imieniu Pięknego Miasta wrzucajcie je do koszy, nie roznosicie wirusa i nie dokładajcie pracy naszym pracownikom! Józefowska Hydrosfera przypomina, że muszla klozetowa to nie śmietnik i nie mogą w niej lądować w/w akcesoria. Problemy z chusteczkami, maseczkami i rękawiczkami dotyczą wielu polskich oczyszczalni ścieków, mogą też zatkać waszą instalację domową.”

Według wytycznych Ministerstwa Klimatu i Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz operatorów odbierających nasze odpady, z domowymi odpadami postępujemy jak przed epidemią. Do odpadów segregowanych nie wyrzucamy artykułów higienicznych ani środków ochrony indywidualnej!!! Wszystkie jednorazowe maseczki, rękawiczki, chusteczki itd. mają trafić do kosza na zmieszane. Worek na śmieci zmieszane należy napełnić do wysokości 3/4, po czym zawiązać, by zawartość się nie rozsypała, oraz wsadzić do jeszcze jednego worka. Koniecznie róbcie to w rękawiczkach! Jeśli podejrzewacie u siebie wirusa, pozostawcie worki ze śmieciami w domu na 2-3 dni i dopiero po takim czasie poproście kogoś o wyniesienie do altanki śmietnikowej. Nie zbliżajcie się do pracowników firmy odbierającej odpady! Nie chuchajcie na nich i nie narażajcie ich na potencjalne zagrożenie! Wynosicie odpady w jednorazowych rękawiczkach i starajcie się nie dotykać klamek altan śmietnikowych, furtek, bram, pojemników - wszystkich tych powierzchni, z którymi później będą mieli do czynienia pracownicy firm komunalnych. Pamiętajcie, że stan ich zdrowia jest równie ważny jak wasz!

REKLAMA

PROMYCZEK
Hospicjum dla dzieci

Przeznaczony z podatku

KRS 0000336442
hospicjumpromyczek.pl

...bo każdy dzień jest najważniejszy.

MAT. PŁATNY

Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości,
radosnego, wiosennego nastroju,
Mieszkańcom gminy Sobienie-Jeziory

życzą

Wójt Gminy **Stanisław Wirtek**
Przewodniczący Rady Gminy **Jerzy Janasz**

PRZEMAR Wiązowna, ul. Wiązowska 2F
tel 500-117-201

Dystrybutor:

- kostki brukowej
- płyt tarasowych
- obrzeży, palisad
- systemów ogrodzeniowych
- małej architektury ogrodowej

Polbruk

SUPERBET

Semmelrock
stein+design®

Bazar w Otwocku – OTWARTY JUŻ OD CZWARTKU!

Czy nieoczekiwana zmiana decyzji prezydenta naprawi szkody, które zdaniem sprzedawców im wyrządził?



Decyzja prezydenta Otwocka, Jarosława Margielskiego, wydana popołudniem 12 marca 2020 r. o zamknięciu otwockiego bazaru przy ul. Batorego zaskoczyła sprzedawców, wywołała niemałe kontrowersje i jeszcze bardziej gwałtowne reakcje – zwłaszcza wśród handlujących tam rolników i dostawców owoców. W naszych relacjach z 12 i 13 marca br. mogliście zobaczyć, co się wtedy działo i usłyszeć niektóre wypowiedzi mocno wzburzonych osób, którym po prostu puściły nerwy ze wzburzenia i bez-

silności. Kiedy emocje opadły mogliśmy już na spokojnie porozmawiać. Jednak co do zasadności decyzji, a przede wszystkim sposobie jej zakomunikowania, opinie się nie zmieniły i w większości nie nadają się też do publikacji.

Nie pomógł apel Ministra Rolnictwa, nie pomogło to, że większość targowisk w okolicy – po zaostrzeniu środków zapobiegawczych – pozostało otwarte. Jak to delikatnie ujęli zdenerwowani do granic możliwości sprzedawcy - prezydent Margielski,

wydał decyzję i znikł z przestrzeni publicznej.

W zeszłym tygodniu coś się jednak zmieniło: czy to za sprawą zmiany doradców, czy może prezydent w końcu przemyślał swoje działania i ich konsekwencje? To wie chyba tylko sam zainteresowany; dość, że pojawił się komunikat, iż przewiduje się „awaryjne” otwarcie targowiska miejskiego. Sprawdziliśmy – faktycznie, na placu biało-czerwona taśma wygrodzono przejścia i alejki, niczym do biegu z przeszkodami, a dosłow-

nie w chwili pisania tego artykułu w Urzędzie Miasta trwały narady, w jaki sposób podzielić miejsca handlowe między osoby, które zgłosiły się do WGK, a których jest znacznie więcej niż miejsc. Pracownik Wydziału Gospodarki Komunalnej zapewnił nas również, że wszyscy zainteresowani zostali poinformowani o planowanym otwarciu i o przyjmowaniu zgłoszeń odpowiednio wcześniej.

Jak będzie funkcjonował największy „warzywniak” w Otwocku? Odpowiada nam pani Karolina Wojnicz, zastępca Naczelnika Wydziału Gospodarki Komunalnej:

-Właśnie zakończyliśmy ustalenia: Bazarek otwieramy już w najbliższy czwartek, 9 kwietnia 2020 r. Docelowo będzie czynny od wtorku do soboty, w godzinach 6:00-13:00. Z uwagi na dużą ilość sprzedawców, podzieliliśmy ich na dwie grupy; każda grupa będzie miała możliwość prowadzenia sprzedaży co drugi dzień. Należy liczyć się też restrykcyjnym podejściem do zachowania środków ostrożności. tj. maksymalnie 3 osoby przy stanowisku, ograniczona ilość kupujących jednocześnie – 100 osób, ponadto każdy kupujący MUSI MIEĆ WŁASNE RĘKAWICZKI, inaczej nie zostanie wpuszczony. Sprzedawcy również obo-

wiązkowo muszą mieć rękawiczki, maseczki i płyn dezynfekujący.

Jeszcze w zeszłym tygodniu rozgoryczeni sprzedawcy mówili nam: *-Nie spodziewamy się przeprosin – zastąpię się urzędem, rozporządzeniem, fałszywą troską i epidemią. Ale nie zamierzamy tego tak zostawić. Nam zabrał chleb a sam sobie wypłaca pensję.* Te słowa wciąż są aktualne.

Jak przypominają nasi rozmówcy, to właśnie prezydent Otwocka osobiście decyzję wydał, podpisał i obwieścił 12 marca, czwartkowym popołudniem na mediach społecznościowych – bez konsultacji i bez uprzedzenia, przez co stracili tysiące złotych, by zaopatrzyć się w towar na piątek, trzynastego.

Choć bazar zostanie na powrót otwarty, to niestety nie zmieni to jednej, bardzo ważnej rzeczy – przez miesiąc kilkadziesiąt rodzin, dosłownie z godziny na godzinę, zostało bez źródła utrzymania. Czy sprzedawcy będą domagać się zadośćuczynienia za szkody od miasta i od prezydenta, który na skutek wydanej bez przemyślenia (a może właśnie dobrze skalkulowanej) decyzji, za ich powstanie odpowiada? Słychać już głosy, że tak.

AC

Wielkanoc 2020

**Zdrowych, Pogodnych
Świąt Wielkanocnych
pełnych wiary, nadziei i miłości**

życzą

**Dyrektor, Pracownicy oraz Stuchacze
Zespołu Medycznych Szkół Policealnych
w Otwocku**

Kanalizacja za unijne pieniądze

Rok 2019 w Gminie Karczew minął pod znakiem inwestycji infrastrukturalnych. Wydano na nie aż 16 mln zł, a więc prawie dwukrotnie więcej niż w poprzednim roku. Stanowi to absolutny rekord w historii karczewskiego samorządu.



Nigdy wcześniej nie przeznaczono tak dużych funduszy na poprawę jakości życia Mieszkańców, co teraz. -Gro z tych środków, bo ponad 7,5 mln, przeznaczaliśmy na budowę kanalizacji - podkreśla burmistrz Karczewa Michał Rudzki.

Największe inwestycje w zakresie kanalizacji sanitarnej były realizowane w Janowie i Brzezince, gdzie trwa rozbudowa sieć połączona z nowo powstałą oczyszczalnią ścieków, a także w jednej z młodszych dzielnic Karczewa, jaką jest Osiedle Zagóry. Na ten ostatni projekt Gmina Karczew pozyskała w 2018 roku dotację ze środków zewnętrznych w wysokości ponad 2,7 mln zł. Pieniądze te pochodzą z funduszy Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020. Inwestycja ta została zrealizowana przez gminę przy współpracy z Gminą Celestynów w ramach partnerskiego projektu - „Poprawa gospodarki wodno-ściekowej na terenie Gminy Karczew i Gminy Celestynów - etap II”. Łączna wartość projektu wyniosła ponad 42 mln zł, z czego większą część stanowiła wartość dotacji. W ramach zakresu zrealizowanego na terenie Gminy Karczew, wykonana została budowa sieci kanalizacji sani-

tarnej wraz z przyłączami do granic własności nieruchomości w ulicach: Prusa, Miłosza, Popiełuszki, Staffa, Reja, Wąska, Miziołka, Krasickiego, Hallera, Kochanowskiego, Herberta. Łącznie wybudowano ponad 3,5 km sieci kanalizacyjnej. -To ogromny sukces, że po prawie 20 latach, odkąd zaczęli się osiedlać tu pierwsi mieszkańcy, wybudowaliśmy tak podstawowe w dzisiejszych czasach medium. Udało się to zrobić m. in. dzięki środkom pochodzący z funduszy unijnych - podkreśla wójt Gminy Karczew.

Wstępny projekt zakładał, że dzięki tej inwestycji skanalizowane zostanie 57 gospodarstw domowych. Jak zaznacza jednak burmistrz Rudzki, ostateczna liczba podłączonych jest nieco wyższa. -Projekt sieci był robiony już jakiś czas temu i nie przewidywał nowych domostw. W trakcie inwestycji zgłaszali się do nas właściciele działek nieujętych we wstępnym projekcie. Jest to jedno z prężnie rozwijających się osiedli na terenie Karczewa, dlatego koniecznym było doprojektowanie i wykonanie dodatkowych przyłączy, tak aby zaspokoić jak największą liczbę mieszkańców - zaznacza Michał Rudzki. Ostatecznie kanalizacja została doprowadzona aż do 80 posesji.

Sieć została wykonana w systemie grawitacyjnym, stąd też nie było potrzeby budowania przepompowni. -To zdecydowanie obniżyło koszty nie tylko projektu i budowy, ale również koszty utrzymania sieci - wyjaśnia burmistrz Karczewa. Sieć została wykonana z rur PVC 0,315 i 0,20 m łączonych na uszczelki gumowe. Studzienki inspekcyjne na kanałach - plastikowe i betonowe Ø 0,4-1,2 m. Przyłącza kanalizacyjne z rur PVC 160 łączonych na uszczelki gumowe. Jest to już kolejny projekt wodno-kanalizacyjny wykonywany ze środków Unii Europejskiej przy współpracy samorządu karczewskiego i celestynowskiego. Wówczas w Gminie Karczew, ze środków zewnętrznych, skanalizowano południowo-zachodnią część Karczewa (Osiedle Częstochowska oraz ul. Częstochowska). Jak zapowiada burmistrz Karczewa, to nie koniec wspólnych projektów obu samorządów. -Z optymizmem patrzymy w przyszłość. Sporo nas łączy, nie tylko turystyka i sąsiedztwo, ale również podobne podejście do problemów mieszkańców i wyzwania stojących obecnie przed naszymi samorządami - zapowiada burmistrz Michał Rudzki.

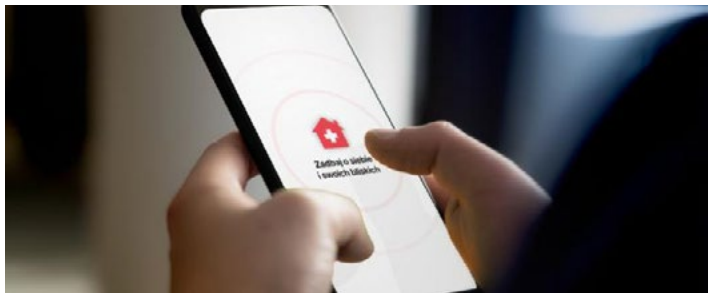
Red.

INWESTYCJE NA OSIEDLU ZAGÓRY

KANALIZACJA SANITARNA



Aplikacja Kwarantanna domowa - od 1 kwietnia obowiązkowa



Z obowiązkową kwarantanną domową wiąże się dodatkowy obowiązek - korzystanie z aplikacji Kwarantanna domowa.

Na początek - wyjaśnienie. Obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dotyczy zdrowych osób, które jednak miały kontakt z chorymi lub podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem. Obejmowani są nią także wszyscy, którzy wjeżdżają do Polski z zagranicy.

Zdrowy obowiązek

A skąd ten obowiązek? Wprowadziła go specustawa podpisana przez prezydenta Andrzeja Dudę 31 marca br. Jej pełna nazwa to ustawa o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych. Informacje o obowiązkach korzystania z naszej aplikacji znajdziecie w artykule 7e ust.1. Tyle formalności. Przejdźmy do praktyki.

Jeśli pierwszy raz słyszycie o naszej aplikacji (udostępnił ją w połowie marca, dotychczas była dobrowolna) powinniście wiedzieć, że jej główny cel to ułatwienie i usprawnienie odbywania obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych. To jednak także narzędzie kontroli, czy nie łamane są zasady kwarantanny. Jakiej? Np. zakaz wychodzenia z domu.

To bardzo ważne, by osoby objęte kwarantanną przestrzegały jej zasad. To m.in.: od ich postawy i odpowiedzialności zależy, jak szybko uda nam się uporać z pandemią.

-W nadzorze nad poprawnym odbywaniem kwarantanny pomagają nam nowe technologie, które wykorzystujemy w naszej aplikacji - mówi minister cyfryzacji Marek Zagórski.

Aktywacja na miejscu

Osoba obejmowana obowiązkową kwarantanną, np. przy przekraczaniu granicy, wypełnia formularz lokalizacyjny. Deklaruje w nim miejsce

odbywania kwarantanny i podaje swój numer telefonu. Dane trafiają do systemu, a później do naszej aplikacji. W tym momencie (po dotarciu danych do systemu naszej aplikacji) osoba objęta kwarantanną dostaje SMS-a z informacją o obowiązku zainstalowania i korzystania z aplikacji Kwarantanna domowa.

WAŻNE! Najpierw SMS, później aktywacja. Otrzymanie SMS-a jest kluczowe. To znak, że Wasze dane są w naszej bazie i że możecie rozpocząć korzystanie z aplikacji. Aplikację aktywujecie po przybyciu na miejsce odbywania kwarantanny.

SMS dotarł. Można pobrać aplikację. Jak to zrobić?

To zależy od telefonu, którego używacie. Jeśli korzystacie z telefonu systemem Android - znajdziecie ją w sklepie Google Play. Jeśli Wasz smartfon to iOS, zajrzyjcie do App Store. Niezależnie od modelu telefonu, sklepy znajdziecie na jego pulpicie. Będąc w sklepie, w polu wyszukiwania wpiszcie nazwę aplikacji, czyli Kwarantanna domowa. Po jej wyszukaniu kliknijcie w przycisk „Instaluj”.

Czas na aktywację aplikacji. Zrobicie to za pomocą numeru telefonu. Wasze konto zostanie zweryfikowane po wprowadzeniu kodu, który otrzymacie w wiadomości SMS.

Codziennie zadaniowanie

Zaraz po aktywacji aplikacji dostaniecie zadanie. Jakiej? Zrobienie sobie zdjęcia („selfie”). Będzie to tzw. zdjęcie referencyjne. Jest bardzo ważne. To do niego system będzie porównywał każde kolejne zdjęcie, które zrobicie w trakcie korzystania z aplikacji. Wykonanie pierwszego zadania to formalne rozpoczęcie korzystania z apki. Od tego momentu czekajcie na kolejne zadania. Zawsze są takie same - to prośby o zrobienie i przesłanie zdjęcia. Każdego dnia dostaniecie do

wykonania kilka takich zadań. SMS-y przyjdą o różnych porach.

-W aplikacji wykorzystywana jest geolokalizacja oraz system porównywania twarzy. Dzięki nim wiadomo, że to na pewno ta konkretna osoba i że przechodzi kwarantannę w miejscu zadeklarowanym w formularzu lokalizacyjnym - tłumaczy minister cyfryzacji Marek Zagórski.

Na wykonanie zadania macie 20 minut. Niewykonanie zadania w tym czasie to znak dla służb, by sprawdziły, czy nie łamiecie zasad odbywania kwarantanny.

Wizyty policji możecie się spodziewać w dowolnym momencie kwarantanny. Aplikacja ich nie zastępuje, ale uzupełnia.

WAŻNE! Będąc na kwarantannie nie zapominajcie o tym, aby nasz telefon był naładowany, a dźwięki niewyciszone. Sprawdzajcie SMS-y.

Szybka ścieżka

Nasza aplikacja to nie tylko pomoc dla służb, które odpowiadają za kontrolę odbywania kwarantanny, ale i spora pomoc także dla jej użytkowników. -Aplikacja daje m.in. możliwość zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które w uzasadnionych sytuacjach, mogą dostarczać leki, czy artykuły spożywcze. Dzięki aplikacji szybko można skontaktować się też z pracownikiem socjalnym - mówi minister cyfryzacji Marek Zagórski. -Użytkownicy apki mają też szybki dostęp do niezbędnych - pomocnych w czasie kwarantanny - informacji i przygotowanej specjalnie dla nich infolinii - dodaje szef MC.

Z obowiązku korzystania z aplikacji Kwarantanna domowa zwolnione są osoby z dysfunkcją wzroku (niewidzące lub niedowidzące), a także osoby, które właściwym służbom złożyły oświadczenie, że nie są abonentami lub użytkownikami sieci telekomunikacyjnej lub nie posiadają urządzenia mobilnego umożliwiającego zainstalowanie aplikacji. Oświadczenie składane jest pod rygorem odpowiedzialności karnej. Można je złożyć telefonicznie 22 165 57 44.

Jeśli nie możecie zadzwonić, wypełniony druk przekażcie Policji. Wzór oświadczenia znajdziecie na stronie www.gov.pl/kwarantannadomowa. Na tej stronie znajdziecie też odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania na temat działania aplikacji, w tym - jak przygotować telefon do jej zainstalowania, jakie dane i jak wykorzystuje (spokojnie, aplikacja jest bezpieczna - zdjęcia są usuwane po odbyciu kwarantanny), czy co zrobić w przypadku kiedy macie problem z wykonaniem zadania. Koniecznie przeczytajcie!

Ministerstwo Cyfryzacji

Kierowco - bądź odpowiedzialny

Obstrzenia w poruszaniu się obowiązują również zmotoryzowanych. Gdy nie ma potrzeby, lepiej zostać w domu.



Dośłownie tydzień temu wprowadzono kolejne obstrzenia w poruszaniu się. Wyłącznie z pracy i do pracy, wyłącznie na ważne życiowe zakupy czy sprawy. Zakaz wejścia do lasu, właściwie każda aktywność na świeżym powietrzu również nie jest mile widziana. Niestety obstrzenia dotyczą również kierowców, którzy winą, za kary związane z nieprzebraniem obwiniają policję. Czy słusznie?

Samochód na myjni, albo „wymiana opon”... Już kilku kierowców zostało ukaranych karami administracyjnymi

MAT. PŁATNY

za podobne działania. Póki co - nie w naszym powiecie, choć może się tak zdarzyć. - to nie jest nadgorliwość policji - tłumaczy w wywiadzie z Halootwock nadk. Daniel Niezdropa, oficer prasowy KPP w Otwocku.

-Od razu pragnę zaznaczyć, żeby nie mieszać nas w politykę. Dostajemy odgórne wytyczne i do nich się stosujemy. Rozumiem, że wielu osobom może się to nie podobać, jednak obstrzenia związane ze stanem epidemicznym obowiązują wszystkich, również i nas, poza służbą - dodaje.

-Prosimy o przestrzeganie zaleceń, inaczej faktycznie można zostać ukaranym za łamanie zarządzeń, to znaczy za wejście do lasu czy parku, za grupowe przesiadywanie na ławce. Podobnie dotyczy to wymienionych przez pana przypadków - gdy kierowca jedzie na myjni, lub koniecznie chce zmienić opony, chociaż samochód nie służy mu jako niezbędny w pracy środek transportu. Nie są to wyjścia konieczne, w życiowych sprawach. Sytuacja jest wyjątkowa, dlatego są wyjątkowe obstrzenia. Apeluję o rozważę i zrozumienie - mówi nam nadk. Daniel Niezdropa.

Wniosek jest jeden - jeśli nie musisz - nie wychodź z domu. Jeśli musisz - niech wiąże się to z faktycznymi, życiowymi potrzebami, albo np. z pracą, którą wykonujesz. W przeciwnym wypadku musisz liczyć się z karą pieniężną.

REKLAMA

Choroba nie wybiera... może spotkać każdego z nas, bez względu na wiek czy płeć.

Przeznacz 1% podatku na Hospicjum Domowe Empatia

KRS 0000126492
Członek Towarzystwa Opieki Paliatywnej
PVO BP: 83 1020 1127 0000 1802 0008 6385

Zdrowych, spokojnych i pogodnych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego, pełnych nadziei i miłości, obfitujących we wzajemną życzliwość, zwłaszcza w tym trudnym dla nas czasie.

Michał Rudzki
Burmistrz Karczewa
Piotr Żelazko
Przewodniczący Rady Miejskiej

REKLAMA



PODŁOGI I DRZWI
DZIUBAK

PODŁOGI

OKNA

DRZWI

LISTWY

PARAPETY

Otwock, Świderska 2/4
(wejście od ul. Górnej)

 **579 806 075**
e-mail: dziubakotwock@gmail.com

Wędkowali przy dymku, zapłacą ich rodzice

Policjanci kierują się zasadą: #ZEROTOLERANCJI dla wszelkich zachowań naruszających prawo w czasie trwania epidemii koronawirusa i apelują o zwiększony nadzór nad dziećmi!



W sobotę, 4 kwietnia policjanci z zespołu patrolowo-interwencyjnego komisariatu w Karczewie, sprawdzali osiedla i miejsca rekreacji, aby stanowczo reagować na wszelkie naruszenia przepisów porządkowych określonych zakazami oraz nakazami

obowiązującymi w czasie epidemii koronawirusa.

Patrolując teren przyległy do jeziora „Moczydło” zauważyli siedzących nad brzegiem dwóch młodych chłopców, którzy wędkowali. Okazało się, że mieli po 15 i 16 lat, pierwszy pocho-

dził z Warszawy, a drugi z Józefowa. Funkcjonariusze znaleźli przy nich paczkę papierosów, a nieletni przyznali się do ich palenia.

Funkcjonariusze od razu powiadomili rodziców. Kiedy ci przyjechali po swoje dzieci, to policjanci poinformowali o naruszeniu przepisów prawa określonych w art. 105 kodeksu wykroczeń i popełnieniu tym samym wykroczenia polegającego na rażącym naruszeniu obowiązku sprawowania władzy rodzicielskiej, przez co doszło do popełnienia przez nieletnich czynów karalnych. Policjanci przekazali również rodzicom, że nastolatki dopuścili się demoralizacji. Ostatecznie rodziców ukarano mandatami karnymi.

Aby pokazać, jak nieodpowiedzialne było zachowanie rodziców, trzeba zobrazować jak doszło do spotkania nieletnich. Rozmawiając z nimi oraz rodzicami policjanci dowiedzieli się, że mieszkający w Warszawie 15-latek postanowił odwiedzić kolegę. Dostał zgodę matki i taksówką przyjechał do Józefowa. Tam znowu matka jego kolegi przewiozła chłopców razem z wędkami nad jezioro w Karczewie,

aby spędzili trochę czasu razem. Jak się później okazało, faktycznie wędkowali, ale przy okazji palili papierosy.

Zachowanie, które nie powinno mieć miejsca, naruszony zakaz przemiesz-

czania się bez wskazanego celu, zakaz organizacji spotkań, to wystarczający i dobitny oraz niechlubny przykład złamania reguł, które obowiązują teraz wszystkich obywateli.

nadkom. Daniel Niezdropa

100 miliardów Euro dla państw UE

Tyle proponuje Komisja Europejska. A Polska?

Komisja Europejska chce przekierować absolutnie wszystkie pieniądze z funduszy strukturalnych na walkę ze skutkami COVID dla firm i ich pracowników w krajach członkowskich.

Te pieniądze mają być przekierowane w formie pożyczek celowych dla członków UE, żeby państwa mogły płacić pracownikom firm pensje, co ma zapobiec zwolnieniom i obniżaniu pensji pracowników.

Polska od 6 lat nie wykorzystała nawet 15% z przyznaných jej środków z funduszy strukturalnych. Komisja zapewnia i zezwala, żeby Polska mogła WSZYSTKIE te pozostałe środki przekierować na walkę ze skutkami COVID dla firm i ich pracowników.

Czy rząd wykorzysta tę szansę, czy – jak to wygląda na przykładzie porcyzna z ostatnich dni – „tarcza antykryzysowa”, choć w teorii żelazna – będzie warta mniej niż papier, na którym sporządzono zapisy?

WI-WALDI

ARTYKUŁY WYKOŃCZENIA BUDOWLANEGO

Wesołego

Aleluja



PARAPETY

OKNA

PANELE

DRZWI

RYNNY

OTWOCK, UL. WAWERSKA 22A

tel. 22 710 09 96, 601 23 63 37 | e-mail: wi-waldi@o2.pl

Jak zadbać o włosy na wiosnę domowymi sposobami?

Obecna pandemia jest sytuacją stresującą dla organizmu na tyle, że podnosi poziom kortyzolu i może zwiększyć wypadanie włosów powodując tzw. łysienie telogenowe. W tej sytuacji uspokoić należy cały organizm. Odpowiednia dieta, detox to bardzo ważne elementy, na które warto zwrócić uwagę w tym szczególnym, wiosennym okresie. Jak zatem poradzić sobie z rzeczywistością, w której nie ma



Oprócz kwarantanny obecnie jesteśmy również w dobie sezonowego wypadania włosów. Utrata włosów w przedwiośniu może być spowodowana niedoborem witamin, do których nie mieliśmy dostępu zimą. Brakuje nam głównie tych suplementów,

które organizm przyswaja z owoców i warzyw. Dodatkowo czas kwarantanny powodujący zwiększony stres może nasilić wypadanie włosów.

-Ważne aby w tym czasie skorzystać z suplementacji witaminy B12 oraz cynku. Cynk wzmacnia naszą odporność a

jednocześnie dobrze wpływa na porost włosów. Takie dwutorowe działanie z pewnością przyniesie korzyści dla całego organizmu. Dobrym rozwiązaniem również dla włosów mogą okazać się kąpiele regenerujące z użyciem mieszanki olejków - lawendowego, eukaliptusowego czy z wyciągiem z melisy, które uspokajają. - wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Odpowiednia dieta

Szczególną uwagę powinniśmy teraz zwrócić na prawidłowe odżywianie i suplementację. Komponowanie jadłospisu powinno zawierać mikro- i makroelementy oraz ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Należy pamiętać o piciu 2 litrów wody dziennie. Po zimie zalecane jest spożycie witamin, które organizm przyswaja z owoców i warzyw. W przypadku włosów ważne są głównie witaminy A+E, które powinny znaleźć się w ampułkach nakładanych na włosy. Dzięki nim suchy, zniszczony włos nabiera blasku. Podczas zimy ograniczony dostęp do witaminy D3 wpływa również na tempo podziałów

komórkowych, co przekłada się na szybkość wzrostu włosa. Kiedy występuje niedobór tej witaminy może również nastąpić zwiększone wypadanie włosów.

Detox włosów

-Po zimie nasze włosy są również przesuszone pod wpływem centralnego ogrzewania, tracą swoje uwodnienie tzw. hydratację co przekłada się na ich sprężystość i połysk. Kiedy wychodzimy z domu podczas zimy następuje gwałtowna zmiana temperatur co również powoduje przesuszenie włosów. Dobrym rozwiązaniem w czasie kwarantanny, aby zadbać o jakość naszych włosów, jest postawienie na naturalność. Możemy zrezygnować zarówno z suszenia suszarką czy modelowania włosów, taki odpoczynek dla włosów może dać odżywić włosom. - mówi Anna Mackojć.

Domowe SPA

Najważniejsze jest odpowiednie nawilżenie włosów. Dobrym rozwiązaniem mogą być różnego rodzaju maseczki zmieszane z olejkami na przykład baobau. Ma on korzystne działanie nie tylko na włosy, ale

również skórę głowy. Szczególnie pokochają go skóry z tendencją do atopii lub alergii ponieważ dodatkowo niweluje uczucie świądu oraz dyskomfortowe pieczenie. Odbudowuje również płaszcz hydrolipidowy znajdujący się na naszej skórze głowy, który zabezpiecza naszą skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i alergenów.

Kiedy skończyły się nam produkty do pielęgnacji można również przygotować odżywkę samodzielnie. Wystarczy do ½ szklanki wody dodać sok z cytryny i nałożyć na głowę. Warto posiedzieć tak nawet 15 minut z ręcznikiem na głowie, następnie spłukać głowę. Włosy będą zdecydowanie gładsze. Ważne jest jednak aby przed nałożeniem odżywek umyć głowę dwa razy. Pierwsze mycie oczyszcza a drugie wprowadza substancje odżywcze.

Włosy będą dobrze wyglądać jeśli odpowiednio o nie zadamy i dostarczymy im odpowiednich składników odżywczych. Czas, który obecnie spędzamy w domu to dobry moment aby poświęcić chwilę na pielęgnację.

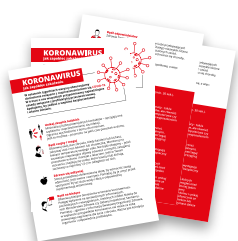
REKLAMA

BĄDŹMY BEZPIECZNI

MATERIAŁY OSTRZEGAWCZE I INFORMACYJNE W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM

☎ 575 714 496

✉ reklama@halootwock.pl



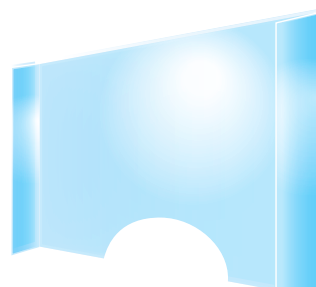
ULOTKI

Dostępne w siedmiu formatach i dowolnym nakładzie



BANERY

Materiał frontlight 510g zgrzewane, zaoczkowane



OSŁONA ANTYWIRUSOWA

Szyba na ładę plexi



TABLICZKI PVC

PVC spienione 3mm Laminowane



NAKLEJKI

Gotowe wzory wybierz kształt, rozmiar, kolor



NAKLEJKI PODŁOGOWE

Laminawe, Odporne na ścieranie



PLAKATY

Różne formaty Gotowe wzory

ZADBAJ O SIEBIE I INNYCH

575 714 496

reklama@halootwock.pl

ul. Osiecka 2, Celestynów

MATERIAŁY OSTRZEGAWCZE I INFORMACYJNE W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM

OGŁOSZENIA DROBNE

R E K L A M A

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIE

Otwock, ul. Przewoska, 48m², IV piętro, 3pok., widna kuchnia, piwnica, balkon, Cena 259 000 zł. Tel: 513 401 901 Citihome Nieruchomości

Otwock, ul. Kolorowa, 69m², 1 piętro, 3 pokoje, widna kuchnia, duży balkon, garaż, Cena 455 000 zł, tel.: 507 847 874, Citihome Nieruchomości

Otwock, Swider, 36m², budynek przedwojenny wielorodzinny, parter, pokój, kuchnia, łazienka, działka 100m², Cena 170 000 zł. Tel: 503 301 559 Citihome Nieruchomości

Otwock-Centrum, ul. Karczewska, 70 m², I piętro, 3 pokoje, balkon, Cena 479 000 zł, tel. 790 740 210

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

LOKAL NA SPRZEDAŻ

Otwock, ul. Reymonta, 38m², parter, Cena 175 000 zł. Tel: 503 301 559 Citihome Nieruchomości

DZIAŁKA NA SPRZEDAŻ

Józefów Zach., leśna z prawem do budowy, MPZP, 2.579m², prostokąt, piękny starorzew, na działce prąd i woda, w drodze kanalizacja i gaz, droga utwardzona, ogrodzona, leśna okolica, ładna zabudowa, Cena 980.000zł do negocjacji tel.: 503 301 559 Citihome Nieruchomości

DOM NA SPRZEDAŻ

Otwock, 144m², działka 126m², stan deweloperski, kameralne osiedle, wszystkie media, bardzo dobra lokalizacja, Cena 550 000 zł, Tel: 513 401 901, Citihome Nieruchomości

Karczew, 230m², działka 480m², 7 pokoi, kuchnia, 3 łazienki, garaż, w całości podpiwniczony, Cena: 579 000 zł, tel.: 507 847 874, Citihome Nieruchomości

Otwock, Śródborów, 150 m², działka 300 m², zielona okolica tel. 790 740 210, Citihome Nieruchomości

MIESZKANIE WYNAJEM

Otwock, ul. Karczewska, 48m², nowe wykończone, 3 pokoje, garaż, winda, Czynnosc 2200 zł Tel: 516 085

halootwock.pl

SZUKAMY

DZIENNIKARZY

575 714 496

redakcja@halootwock.pl

halootwock.pl

Horoskop



Baran 21.03-19.04

To, co ważne, postaraj się załatwić sam, a najlepiej na tym wyjdiesz. Nie bój się zmian, bo zyskasz na nich więcej niż inni. Mimo sytuacji na świecie pojawią się nowe pomysły, które w tym roku przyniosą ci sporo zysków i zadowolenia.



Byk 20.04-22.05

Mas teraz możliwość głębokiego i prawdziwego przeżywania wszystkich emocji i uczuć, które się pojawią. Skorzystaj z tego daru. Możesz cieszyć się chwilą.



Bliźnięta 23.05-21.06

W pracy daj z siebie wszystko i uważaj na to, co mówisz, bo możesz zostać wciągnięty w awanturę z innymi pracownikami. Jej skutki mogą być bardzo poważne, a nie jest to czas na zmiany.



Rak 22.06-22.07

Śmiało możesz realizować się w niemalże każdej dziedzinie życia. Dobra passa nie ominie cię w sferze uczuć. Sprawy sercowe, które są kluczowe dla ciebie, będą się układać po twojej myśli.



Lew 23.07-23.08

Czas, abyś i ty trochę pomyślał o sobie, a nie poświęcał się dla innych. Zbyt wiele odpowiedzialnych zadań może źle wpływać na twoje samopoczucie. W pracy pod żadnym pozorem nie wdawaj się w biurowe intrygi, ani nie powtarzaj plotek.



Panna 24.08-22.09

Zastanów się, na czym opierasz swoje poczucie własnej wartości. Twój układ uczuciowy może okazać się tyleż absorbujący, co denerwujący. Ktoś umiejętnie gra na twoich emocjach? Tak bywa, ale dlaczego mu na to pozwalasz?



Waga 23.09-22.10

Przede wszystkim ważne będą dla ciebie sprawy finansowe, które niestety przyniosą straty a tym samym czekające Cię przykre niespodzianki z powodu podjęcia ryzyka i braku umiaru. W sprawach uczuciowych zajęte Wagi będą nerwowe.



Skorpion 23.10-21.11

Koniec tygodnia da Ci możliwość sprawdzenia się i wykorzystania swego potencjału możliwości w praktyce. Dzięki takim testom zyskujesz ogromnie ważną wiedzę o swoich słabych i mocnych stronach.



Strzelec 22.11-21.12

W tym tygodniu dostrzeż inne, bardziej duchowe sfery swojej osobowości. Zapisuj sny, analizuj omeny i wydarzenia, które zdają się dawać ci rady od Losu. W miłości mimo nieśmiałości zrób ten pierwszy krok, otwórz się przed kimś, na kim ci bardzo zależy.



Koziorożec 22.12-19.01

Powinieneś współdziałać z ludźmi. Dlatego nauczysz się zachowania równowagi, sztuki dyplomacji i zrozumienia. Tolerancja jedyna ci wiele sympatii. W bliskim związku każde z was jest równouprawnioną częścią całości.



Wodnik 20.01-18.02

Będziesz mógł rozwijać swoje intelektualne pasje i teraz będą mogły przynieść ci przyniesie przełom w sprawach zawodowych. Wenus namawia cię do zabawy, pomaga znajdować ciekawych znajomych w internecie - również z najbliższej okolicy.



Ryby 19.02-20.03

Wielkanoc będzie udana, ale postawisz na spokój i bliskość, a nie perfekcyjne przygotowania. Kto próbuje powierzyć ci jakieś owe obowiązki, może być zawiedziony.

Krzyżówka

kleks	kwietnik	powściągliwość	Molotowa	suwenir	Kazan	denat	uszczerebek	Saudyjska
			apel	2				5
zastój	4	rewolta	kolanowy	kalamarnica				
			Charcota					
6			ziewnięcie	pełnokrwisty				
Lancaster								
śliwka	uszczerebek	Mniejsza			waćpan		czaszka	
			tchórz					
					1			
częstochowskie	rogatkowe	wadera	7	Ono	Alda	odrobina	urojenie	
			tuzi					
drag			dzierżawa	Szafran				
obyczajowość			wulkaniczny				3	
rzeczne							zatrząsk	

Podpowiedzi: BURT

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj książkę!

Trzy pierwsze osoby, które nadeślą do nas poprawne hasło - rozwiązanie krzyżówki, otrzymają książkę. Rozwiązanie należy przysłać mailowo na adres: redakcja@halootwock.pl. Rozwiązaniem krzyżówki w poprzednim numerze było hasło: KWARRANTANNA. Zwycięzców - Piotra Pozorskiego, Małgorzatę Słowińską, Karolinę Banaszczyk 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: Jerzy Barejko, Martyna Kędziorek

Korekta: Ewa Swędrowska

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

REKLAMA

facebook.com
@CMAlbartos

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

CENTRUM MEBLOWE



www.meblealbatros.pl

ALBATROS

OTWOCK, ul. Świderska 2/4, tel. 22 788 92 11, kuchnie@meblealbatros.pl



NAROŻNIK BRIG

2999 złNAJWIĘKSZY WYBÓR
STOŁÓW I KRZESEŁ

PROMOCJA!

STÓŁ + 6 KRZESEŁ

1299 zł

ŁÓŻKO SUMATRA

568 zł

ŁÓŻKO Z POJEMNIKIEM NA POŚCIEL

999 zł