



# ŚWIATTO APTEKA



ZBYSZEK NOWAK

RĘCE

KTÓRE LECZĄ

Nr 30/31 (71/72)

MEDYCYNĄ • ZDROWIE • URODA

Sierpień - Wrzesień 2011

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### SIERPIEŃ 2011

#### KATOWICE 04.08.2011

godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28

#### KRAKÓW 05.08.2011

godz. 11:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

#### ŁÓDŹ 06.08.2011

godz. 11:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

#### GDYNIA 12.08.2011

godz. 13:00  
Morski Instytut Rybacki  
ul. Kołłątaja 1

#### BYDGOSZCZ 13.08.2011

godz. 10:00  
Hotel CITY  
ul. 3 Maja 6

#### SZCZECIN 19.08.2011

godz. 10:00  
Novotel  
Al. 3 Maja 3

#### POZNAŃ 20.08.2011

godz. 11:00  
Sala PAN  
ul. Wieniawskiego 17/19

### WRZESIEŃ 2011

#### BIAŁYSTOK 09.09.2011

godz. 11:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5



#### KATOWICE 15.09.2011

godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28

#### KRAKÓW 16.09.2011

godz. 11:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

#### ŁÓDŹ 17.09.2011

godz. 11:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

## OD WYDAWCY

Siedzieliśmy w ogrodzie, wśród przyjaciół, popijając wodę z miętą i cytryną i nagle odkryliśmy, że jesteśmy szczęśliwi. Zaczęliśmy (podobnie, jak miliony ludzi przed nami) zastanawiać się nad tym, co to właściwie jest szczęście. Arystoteles twierdził, że szczęście to życie i działanie zgodne z naturą – zgodziliśmy się z nim wszyscy.

Przyjaźń, miłość, pogoda ducha, optymizm, brak problemów, kreatywność, bogata osobowość... padały kolejne pomysły na określenie atrybutów szczęścia. Nadal ze wszystkim się zgadzaliśmy, ale nie była to jeszcze kwintesencja. Wciąż szukaliśmy tego jednego słowa. Słowa - klucza, które zastąpi wszystkie inne. Rozwój, rozwój duchowy – padały kolejne pomysły. Blisko, ale to jeszcze nie to. A Zbyszek milczał. Wreszcie i jemu daliśmy do głosu.

Akceptacja - powiedział – a my... nie mieliśmy już nic do dodania.

Kochani Czytelnicy – tego właśnie Wam życzymy oddając w Wasze ręce kolejny numer naszej gazetki. Życzymy Wam szczęścia.

Aleksandra Krajewska Nowak

## BRAK KOMUNIKACJI I NIEZROZUMIENIE INTENCJI TO NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY PROBLEMÓW I NIEPOWODZEŃ

MASZ DO KOGOŚ PRETENSJĘ, ALE NIE UMIESZ TEGO PRZEDSTAWIĆ, ALBO PRZEDSTAWIASZ TO W SPOSÓB NIEDOSTATECZNIE ZROZUMIAŁY. NAWET MAŁY PROBLEM ROŚNIE WTEDY, JAK WIELKIE DRZEWO I NIEŁATWO BĘDZIE TEN PROBLEM WYKORZANIĆ. DLATEGO TAK WAŻNE JEST DOBRE, PRECYZYJNE WYJAŚNIENIE, ALBO, Z DRUGIEJ STRONY, PRÓBA ZROZUMIENIA WYJAŚNIENIA NIEDOSTATECZNEGO. PYTANIA POMOCNICZE Z OBU STRON W DOBREJ INTENCJI POROZUMIENIA POZWOLĄ NA NIEDOPUSZCZENIE DO STRATY.

Historia ilustrująca ten dość powszechny problem, wydarzyła się wiele lat temu. Kobieta, którą się zajmowałem miała dorosłego syna. Podczas jednego z naszych spotkań zwierzyła mi się z problemu, z którym nie mogła sobie poradzić. Jej syn był w nieformalnym związku przez trzy lata, zerwał ten związek, związał się z inną kobietą i wtedy zaczęły się jego kłopoty. Matka nie umiała mu pomóc, ponieważ nie chciał z nią rozmawiać. Natomiast przyjął zaproszenie na spotkanie ze mną. Kiedy zostaliśmy sami, zapytałem go wprost o przyczynę podejmowania tak drastycznych kroków. Przez chwilę przyglądał mi się uważnie, jakby ważył odpowiedź. Lekko się zaczerwienił i widocznie skrępowany zaczął mówić o swoim problemie, z którym nie umiał sobie poradzić.

W poprzednim związku, który trwał trzy lata nie miał żadnych problemów ze wzrodem. W nowym związku ten problem nie tylko się pojawił, ale nasilił do tego stopnia, że wszelkie próby współżycia z nową partnerką nie powiodły się i życie straciło dla niego wszelki sens, dlatego postanowił je zakończyć. Na szczęście nie doszło do tragedii, mimo trzech prób samobójczych.

Było dla mnie oczywiste, że w nowym związku chłopak bardzo chciał się wykazać, ale nie wziął pod uwagę swojej wrażliwości, ponadto partnerka nie rozumiejąc problemu, powiększyła go swoimi cynicznymi uwagami na temat każdego niepowodzenia. To spowodowało uczucie zawodu po obu stronach z powodu niespełnienia oczekiwań.

A przyczyną był pośpiech. Poleciałem, aby oboje udali się na wycieczkę, połączoną z noclegiem. Chłopakowi powiedziałem,

żeby się nie spieszył, wieczorem mają spokojnie zasnąć przytuleni do siebie, a nad ranem obudzi się w nim lew i odtąd już tak zostanie.

Chłopak mnie posłuchał, od tej chwili minęło ze dwadzieścia lat, obecnie nadal jest stuprocentowym mężczyzną z trójką dzieci. Pretensje rodzą się łatwo, nabrzmiewają problemy, a życie przez to nie staje się łatwiejsze. Pomoc, szczególnie w sprawach intymnych, może niebywale budować związek, uczynić ten związek wartościowym i szczęśliwym dla wszystkich stron.

NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY, ŻE ULEGAMY STAŁE ROZMAITYM WPŁYWOM, KTÓRE OSŁABIAJĄ NAS LUB GUBIĄ. WYTRZYMAŁOŚĆ KAŻDEJ OSOBY JEST OGRANICZONA. MOŻNA ZNIEŚĆ LUB POMIEŚCIĆ WIELE. JEST JEDNAK GRANICA, PO PRZEKROCZENIU KTÓREJ NASTĘPUJE KATASTROFA.

Wiele lat temu prowadziłem rozmaite inwestycje na moim terenie. Zatrudniałem kilkunastoosobową grupę ludzi, którymi dowodził majster, pan Kazio.

Pan Kazio po kilku dniach naszej znajomości przedstawił mi swój największy problem. Jego osiemnastoletni syn, wzorowy uczeń, można powiedzieć duma szkoły, któregoś dnia targnął się na swoje życie. Pan Kazio nie mógł sobie poradzić z odpowiedzią na pytanie, co takiego się stało? Jaka jest przyczyna, że jego ukochany syn postanowił odebrać sobie życie? Przecież on po to wyjeżdżał za granicę i ciężko harował, żeby jego dzieci miały wszystko.

Nie potrafiłem od razu znaleźć odpowiedzi na pytanie dręczące pana Kazia, ale powiedziałem, że będę myślał i na pewno po jakimś czasie odpowiem. Przy jednym z budynków kilku ludzi pod wodzą pana Kazia budowało szambo ekologiczne. W tym celu zakopuje się zbiornik i odprowadza od tego zbiornika śączki. W wykopane rowy niewielkiej głębokości wkłada się specjalne rury układane na podściółce z drobnych kamieni. Po zakończeniu zadania poszedłem z panem Kaziem obejrzeć efekty pracy jego zespołu. Praca była wykonana zupełnie dobrze gdzieś tam tylko, należało grabiami wykonać drobne poprawki. Pokazałem je

panu Kaziowi, aby w wolnej chwili przysłał kogoś na kilka minut. Wieczorem, jak zwykle robiąc obchód terenu, przez przypadek znalazłem się w pobliżu budynku w którym mieszkali pracownicy pana Kazia. Przez otwarte okno doszedł do mnie odgłos jakiejś awantury. Pan Kazio bardzo wzburzony głośno krzyczał na swoich robotników rugując ich za niestarannie wykonaną pracę. Odmalował im sytuację, która się nigdy nie wydarzyła, mocno przesadzając i podkolorując. Ubrał moją opinię w nieparlamentarne słowa, których nie wypowiedziałem.

W tym momencie znalazłem odpowiedź, na dręczące pana Kazia pytanie, dlaczego powiesił się jego syn. Pan Kazio miał swoje kierowniczko – wychowawcze metody, dręczył niewybrednymi epitetami swoich pracowników, dlaczego miałby inaczej zwracać się do swojego syna, chłopak po prostu tego nie wytrzymał.

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED CZYJAŚ ZŁOŚCIĄ I NIE DOPUSZCIE JEJ DO SIEBIE - CZYLI METODA TARCZY.

Pani Danusia, wiek około 32 lata, przyjechała do mnie z guzem piersi. Podczas spotkania zapytałem, jak to się stało, skąd ten guz. Nie umiała mi odpowiedzieć, ale zauważyłem, że moje pytanie zapadło w nią bardzo głęboko.

Kiedy przyjechała po pewnym czasie ponownie, już na wstępie powiedziała: wiem, wiem skąd się to bierze. Mój mąż wrócił z pracy, był bardzo zdenerwowany, bez żadnego powodu zrobił straszną awanturę. Ja rano jak zwykle oglądałem swoje piersi i wyraźnie wyczułam, że guz, z którym do pana przyjechałam znacznie się powiększył, wpadłam w przerażenie, kiedy się okazało, że na drugiej piersi, która była zupełnie czysta pojawił się drugi guz.

Patrzyłem na zaczerwienioną z wrażenia twarz ładnej kobiety, która jeszcze nie umiała poradzić sobie z problemem, ale już znalazła jego przyczynę.

Po chwili zastanowienia znalazłem sposób. Powiedziałem: pani Danusiu, proszę mnie uważnie słuchać i zapamiętać, co pani powiem, to jest bardzo ważne.

(ciąg dalszy - str.4)

# DWIE STRONY DOBRYCH WIADOMOŚCI

## NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w MAJU 2011r.

B.G. Panie Zbyszku bardzo Panu dziękuję. Byłam na USG, na tarczycy były guzki a teraz Pani doktor nic nie znalazła.

*Panie Zbyszku  
bardzo Panu  
dziękuję byłam  
na U.S.G. na  
tarczycy były  
guzki a teraz  
Pani Doktor  
nic nie znalazła.*

B.R. Jestem stałym uczestnikiem medialnych przekazów energii w TV od kilkudziesięciu lat, z których odniosłem pozytywne wyleczenie (tarczycza, hemoroidy, nałóg palenia papierosów - 10 lat, a przy okazji papierosów - wstręt do alkoholu)

C.J. Podzielić się jeszcze taką sytuacją. Panie Zbyszku wczoraj od 19 - tej szukałam po całym domu nowo dorobionego klucza do piwnicy. Płakałam ze złości, że znów coś zgubiłam. Mąż powiedział chodź weźmiemy teraz energię, to klucz się na pewno znajdzie. Po pobranej energii mój i męża wzrok poleciał na kanapę, gdzie był klucz. Jak on się tam znalazł nie potrafię tego zrozumieć. Nie mówiłam nikomu o tym, gdyż moi znajomi podchodzą do tych rzeczy sceptycznie. Sama nie mogłam uwierzyć, że sprawił Pan, Panie Zbyszku, że dalszy wieczór był mi spokojny. Serdecznie dziękuję, to przesłana przez Pana energia naprowadziła nas na klucz.

**Czasem wystarczy na chwilę oderwać się od problemu. Opanować stres i uspokoić nerwy. Trzy minuty naszego kontaktu wystarczyły, żeby organizm się uspokoił, krew bez przeszkód doprowadziła tlen do mózgu, powróciła prawidłowa praca zmysłów. (ZN)**

D.A. Ustąpiły bardzo silne bóle głowy.

D.K. Panie Zbyszku jestem w ciąży w 2 miesiącu, zaskoczyłam za pierwszym razem dzięki Panu. Mąż stwierdził, że to cud. Proszę o wsparcie podczas ciąży i prawidłowy rozwój. Dziękuję bardzo z całego serca.

*Panie Zbyszku jestem w ciąży w 2 miesiącu  
zaskoczyłam za pierwszym razem Dzięki Panu  
mąż stwierdził że to cud. Proszę o wsparcie podczas  
ciężcy i prawidłowy rozwój Dzięki bardzo z całego*

F.M. Bardzo przepraszam, że wysłałam pieniądze z opóźnieniem. Musiałam się dołożyć do kupna węgla. Panie Zbigniewie ręka złamana dochodzi do normalności, centymetr po centymetrze codziennie i już mogę podnieść do góry, co przedtem było to niemożliwe. Pana energia cudowna, lecznicza wyleczyła tarczycę, podleczyła hemoroidy. Kości na rękach nie czerwienieją i nie bolą, w ustach po nocy nie mam lepkich, bóle głowy ustąpiły, kręgosłup mniej boli, nogi nie są wiotkie, zawroty głowy ustąpiły, szybko zasypiam.

G.W. Panie Zbyszku rana na lewej stopie wygoiła się, nie ma nawet zbyt dużej blizny. Kości jednego i drugiego palca zrosły się w dwa tygodnie po spotkaniach z Panem. Wróciłem już do pracy, mogę już założyć normalnie buty. Dziękuję Panu z całego serca.

Z.A. Bardzo drogi panie Zbyszku. Czuję się cudownie jak nowonarodzona, już mnie nie bolą stawy a jak już któryś staw nie zabolę, co jest oczywiście rzadkością to 1-dzień i po bólu. Okłady z pańskiej wody plus kontakty z panem i problem mija, gdzie, kiedy miesiącami walczyłam z bólem. Dziękuję serdecznie.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia

*Drogi drogi Panie Zbyszku! Czuję się cudownie jak  
nowonarodzona już mnie nie bolą stawy a jak już  
któryś staw nie zabolę, co jest oczywiście rzadkością  
to 1-dzień i po bólu, okłady z pańskiej wody  
plus kontakty z panem i problem mija, gdzie kiedy  
miesiącami walczyłam z bólem. Dziękuję serdecznie!*

J.A. Po poprzednim spotkaniu z Panem Zbyszkiem zniknęły plamy na przedramieniu obu rąk, ciśnienie krwi 140/90, cukier 150. Dziękuję.

W.M. Wielkie dzięki Panie Zbyszku za wyregulowanie ciśnienia, było niskie rzędu 70/60 i za energię, która pozwala mi na działanie. Dzięki tej sile funkcjonuję na dużych obrotach (praca, praca dodatkowa i fizyczna w ogrodzie, udało się też wybudować dom)

K.H. Drogi Panie Zbyszku. Dziękuję za opiekę, stan mojego zdrowia uległ znacznej poprawie. Przede wszystkim odcinek lędźwiowy, ustąpił ból, a to najważniejsze, cholesterol też się poprawił a ciśnienie w miarę dobre. Od czasu do czasu podwyższy się, ale na ogół jest stabilne. Dziękuję za opiekę i proszę o dalszą.

L.M. Pragnę załączyć wynik USG z 26 kwietnia, gdzie lekarz stwierdził że guz się zmniejszył. Wiem, że to zasługa Pana energii. Proszę o jej przyływ na dalsze leczenie guza.

M.O.E. Przewlekłe bóle łydki prawej ustąpiły dzięki okładom wody energetyzowanej.

M.S.E. Kochany Panie Zbyszku. Dwukrotnie oddałam batonik, aby pozbyć się ochoty do jedzenia słodczy. Dzisiaj nie mam już takiej potrzeby jedzenia słodczy. Bez żadnej diety powoli chudnę – moja waga ciała powoli się zmniejsza! Bardzo dziękuję!

O.D. Stan zdrowia znacznie się poprawił. Przeszła boleć głowa, ustąpiły łeki przed wyjściem. Na dzień dzisiejszy jest bardzo dobrze.

W.T. 21.III. 2011 miałam w prawym oku gradówkę. Smarowałam maścią do 25.III. lekarz twierdził, że może to trwać 2 tyg., 3 miesiące, 6 miesięcy, a nawet operacyjnie usuwać, a ja przyjechałam 26.III. do Rzeszowa i po powrocie do domu już mnie oko nie bolało, znikła gradówka.

*21-III-2011 miałam w prawym oku gradówkę, smarowałam maścią do 25-III. lekarz twierdził że może to trwać 2 tyg., 3 miesiące, a nawet operacyjnie usuwać, a ja przyjechałam 26-III. 2011 do Rzeszowa i po powrocie do domu już mnie oko nie bolało, znikła gradówka*

P.T. Panie Zbyszku ja u Pana byłem w Podkowie Leśnej w 1998 roku, cztery razy jeździłem, co miesiąc. Leczyłem się u Pana na prostatę. Po czterech miesiącach wszystko powróciło do normy. I do tej pory jest wszystko dobrze. Za co serdecznie dziękuję Bóg zapłać.

### TIOPIZ \* TIOPIZ \* TIOPIZ \* TIOPIZ

M.E. Bardzo dziękujemy za opiekę w TIOPIZ. Stan zapalny ustąpił, rany po biopsji bardzo dobrze się goją. Synowa jest dużo silniejsza, wróciła jej wola życia, ustąpiły krwawienia.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia *Bardzo dziękujemy  
za opiekę TIOPIZ. Stan zapalny ustąpił, rany  
po biopsji bardzo dobrze się goją. Synowa jest dużo  
silniejsza, wróciła jej wola życia, ustąpiły krwawienia.*

G.R.W. Szczerze i serdecznie dziękuję za dotychczasowe wsparcie i opiekę w TIOPIZ. Dzięki Panu i energii normalnie żyję i funkcjonuję, proszę o dalsze wsparcie, opiekę i pomoc.

*Szczerze i serdecznie Dziękuję za dotychczasowe wsparcie i  
opiekę w TIOPIZ. Dzięki Panu i energii normalnie żyję i  
funkcjonuję, proszę o dalsze wsparcie, opiekę i pomoc*

P.U. Pragnę Panu przekazać, że egzamin poprawkowy radcowski z prawa cywilnego zaliczył na ocenę dobrą (4). Otrzymał tyle energii i siły, że pomimo problemów rodzinnych (sprawy mieszkaniowe, narodziny syna) podchodził do egzaminu bardzo spokojnie, opanowany, jak również zadowolony z egzaminu pisemnego jak i ustnego.

P.Z. Do Pana Zbyszka. Chciałm powiadomić o stanie zdrowia. Usunęła mi się gorzkość. Została trochę słoność. Zmniejszyła się duża potliwość. Nie mam zawrotów głowy. Jestem silniejsza (nie ucieka mi siła). Duży kaszel ustąpił, jeszcze czasem kaszlę i mało flegmy. Wrócił apetyt. Załączam wynik badania na grzyby ze śliny jak również badanie z krwi na bakterie Helicobacter Pylori.

K.J. Witam Panie Zbyszku. Serdecznie dziękuję za opiekę nad moją mamą. Obserwuję, że jej stan jest co najmniej dobry, w porównaniu z tym co było przed TIOPIZ – jest wyraźna poprawa. Mama nadal sama sobie radzi, te stany depresyjne jakby się cofnęły, jest spokojna i nie ma wybuchów złości. Nie

narzeka tak jak dawniej na bóle, nawet nie bierze tabletek przeciwbólowych. Dobrze przespia nocie nie ma zawrotów i bólów głowy. Jestem szczęśliwa i wdzięczna za to, nawet po lekach nie odczuwa ujemnych skutków ich zażywania – teraz jest dużo lepiej dla nas wszystkich.

P.K. Chciałm Panu bardzo podziękować za opiekę nade mną przez TIOPIZ. Dużo mi to pomogło, uczulenie, które miałam zniknęło i HPV wirusa też już nie ma, wynik cytologiczny był już dobry.

C.Z.J. Bardzo dziękuję za opiekę i proszę o dalszą. Dziękuję również za trafną diagnozę wątroby wnuczka ze zdjęcia na ostatnim spotkaniu. Powiedział Pan, że wnuczek jest odwodniony, ma podrażnioną wątrobę i wyłączyć z diety chipsy. Proszę wyobrazić sobie, że wnuczek w tym czasie był u dwóch lekarek (doświadczonych), które nie stwierdziły odwodnienia (jak rodzice mówili), a na drugi dzień wyładował w szpitalu z dużym odwodnieniem. Stan dziecka był bardzo ciężki, lekarze w szpitalu mieli pretensję, że tak późno i w tak złym stanie (gorączka i wymioty) trafił do szpitala. Dziecko dzięki kroplówkom i Pana opiece w TIOPIZ po dwóch tygodniach w szpitalu wróciło do zdrowia. Bardzo dziękuję. Martwi mnie, że nadal zajada się chipsami. Jak mu je obrzydzić? Ja również mam Panu, za co dziękować, że mimo dziedziczonych wielu ciężkich chorób po rodzicach i dziadkach, funkcjonuję w miarę dobrze, maluję klatkę schodową, ogrodzenie w ogrodzie i pracuję w ogródku, znajomi dziwią się, że oni zdrowi, a nie robią tyle, co ja. Mówię im, że to zawdzięczam Panu. Jeszcze raz Panu dziękuję i proszę o dalszą opiekę.

S.E. Bolało mnie mocno lewe kolano, nie mogłam w nocy spać ani ruszyć nogą. Ze złości wysmarowałam kolano mocno wodą Pana Zbyszka tylko raz. Do tej pory kolano mnie nie zabolę. Dziękuję.

S.A. (1) Choroba jakoby się zatrzymała a może cofa się. Ciśnienie się ustakowało, arytmia też. Żona chodzi na krótkie spacerki, jest pod Pana opieką przez TIOPIZ.

S.A. (2) Pragnę serdecznie podziękować za opiekę nad moją żoną przez TIOPIZ. Żona moja czuje się o wiele lepiej i normalnie funkcjonuje, jest już od początku choroby dwa i pół miesiąca. Jak już Panu pisałem był to udar mózgu. Bierze leki, robi badania kontrolne, jest dobrze. Jedyne są dni, że kołuje się jej w głowie ale to jest sporadycznie. Bardzo jestem Panu wdzięczny.

*Pragnę serdecznie podziękować za opiekę  
nad moją żoną przez TIOPIZ. Żona moja  
czuje się o wiele lepiej i normalnie  
funkcjonuje, jest już od początku choroby  
dwa i pół miesiąca, jak już Panu pisałem  
był to udar mózgu, bierze leki, robi badania  
kontrolne, jest dobrze, jedyne są dni, że  
się kołuje jej w głowie ale to jest  
sporadycznie, bardzo jestem Panu wdzięczny*

M.B. Na uporczywe bóle głowy i gorączkę w czasie choroby pomagały okłady z wody naenergetyzowanej. Dziękuję za opiekę w TIOPIZ. Duża dawka antybiotyków nie zrobiła spustoszenia w układzie pokarmowym.

*Na uporczywe bóle głowy i gorączkę w czasie choroby pomagały  
okłady z wody naenergetyzowanej. Dziękuję za opiekę w TIOPIZ.  
Duża dawka antybiotyków nie zrobiła spustoszenia w układzie  
pokarmowym.*

C.B. Od chwili zgłoszenia do Pana przez TIOPIZ, czuję się lepiej. Wcześniej było płamienie i krwioplucie. W chwili obecnej nie ma. Stan zdrowia się poprawił. Zaczęłam trochę chudnąć. Z tarczycą też jest lepiej. Bardzo proszę Pana o dalszą pomoc.

*Od chwili zgłoszenia do Pana przez TIOPIZ  
czuję się lepiej. Wcześniej było płamienie  
i krwioplucie. W chwili obecnej nie  
ma. Stan zdrowia się poprawił.  
Zaczęłam trochę chudnąć. Z tarczycą też jest lepiej.  
Bardzo proszę Pana o dalszą pomoc.*

@ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @

@1 J.F.: Stan mojego męża bardzo się poprawił. 2 maja przeszedł zawał serca, a dziś nie ma śladu świeżej blizny pozawałowej. Lekarze nie znajdują na to wytłumaczenia. Ja wiem, że to pana dzieło, za które z całego serca dziękuję i proszę o dalszą nad mężem opiekę. Kartkę zwrotną z energetyzacji wody, dziś odesłałam do pana. Pozdrawiam pana bardzo serdecznie.

@2 K.R.: Jestem bardzo wzruszona faktem otrzymania zdjęcia mego w towarzystwie Pana Zbyszka. Pamiętałam o tym błysku aparatu będąc w Podkowie Leśnej, ale nie wiedziałam, że ja otrzymam taką piękną pamiątkę. Zabierałam głos w sprawie ciąży kogoś bliskiego z rodziny. To seanse P. Zbyszka dokonały cudu zajścia w ciążę, bo ponoć sławy lekarskie w kraju opowiedziały się negatywnie o potomstwie. Mam jeszcze dużo wycinków z seansów P. Zbyszka, które wyleczyły ból łokcia mego męża. Ja będąc osobiście kilkanaście lat temu z teściową zauważyłam, że ręka jej podczas seansu ruszała się raptownie w górę i w dół aż do momentu zakończenia seansu. Ja po powrocie do domu po kilku dniach poczułam silny ból z lewej strony gardła /cos wyszarpującego z głębi/ od tej pory nie mam w ogóle angin ropnych. Chce nadmienić, że z tym problemem gardła i ropni borykałam się przez kilkanaście lat i nikt mi nie mógł pomóc. Jeszcze śmieszny akcent, otóż zabolalo mnie bardzo lewe kolano i puściłam sobie kasetę i powiedziałam: Panie Zbyszku jak mi ten ból nie przejdzie, to nie wierze w uzdrowienia. Aż tu po trzymaniu ręki na kolanie ból ustąpił. Śmiałam się sama z siebie, bo jeszcze wątpiałam aż tu otrzymałam dowód namacalny. Byłam u Pana Zbyszka kilka miesięcy temu i oświadczam, że z zatok spływa mi ropa i nie mam bóli głowy. Wierzę w siłę seansów i zachęcam każdego chorego na kontakt osobisty z Panem Zbyszkiem, dokonuje cudów, uzdrowień i pomaga ludziom w życiu. Dziękuję, że Pan jest, a ja mogę zawsze do pana się zwracać. Jeszcze raz dziękuję bardzo za zdjęcie przysłane do mnie

@3 M.J.: Problemy nadciśnienia tętniczego u rodziców zostały opanowane. U Taty ustąpiły też zaburzenia rytmu serca. Dzięki Pana pomocy i opiece TIOPZ w aktualnym dopplerze kończyny dolnej prawej nie stwierdzono u Taty zakrzepicy żyłnej w mięśniu brzuchatym łydki prawej. W żyłach układu głębokiego nie widać obecnie przebytej zakrzepicy. Całkowicie wycofały się zmiany zakrzepowe oraz pozakrzepowe w zatoce żyłnej mięśnia dwubrzuścowego stwierdzone we wcześniejszych badaniach USG żył prawej kończyny dolnej, wykonanych w grudniu 2010r. i marcu 2011r. Wielkie podziękowania za pomoc w likwidacji zakrzepicy oraz nadciśnienia.

@4 O.A.: To już rok, jak oboje z mężem korzystamy z TIOPZ. Stan Męża uległ poprawie. OB spadło do 70, a pozostałe wyniki badań, na które został skierowany w związku z terapią biologiczną są na tyle dobre, że się do niej zakwalifikował i ma otrzymać lada dzień.

@5 P.D.: Mam bardzo dobre wieści. Po ostatnich badaniach zawartość białka w moczu wyniosła 95 mg/24h. Do tej pory ten wskaźnik wynosił od 140mg - 190mg/24h. Tak dobrego wyniku nie miałem od dwóch lat. Dzięki Panu i naszym wspólnym staraniom uzyskaliśmy taką poprawę. Wypełniam wszystkie Pana wskazania: piję naenergetyzowaną wodę, robię z niej okłady, utrzymuję kontakt mentalny o 20.00 i 22.00, biorę udział w spotkaniach ogólnych a w kwietniu skorzystałem ze spotkania indywidualnego. Mam nadzieję, że ten wynik się utrzyma a może nawet jeszcze spadnie, dążąc tym samym do wartości bliskich zeru. Proszę o dalsze wsparcie energetyczne, aby i inne schorzenia zdrowotne ustąpiły.

@6 R.Z.: Bardzo serdecznie dziękuję za pomoc w pokonaniu zapalenia płuc u mego szwagra chorego na białaczkę. Teraz czuje się dość dobrze, wyszedł nawet do domu. Dziękuję w jego imieniu i proszę, żeby mógł być w domu jak najdłużej w dobrej formie. Łączę serdeczne pozdrowienia.

@7 S.W.: Witam panie Zbyszku! Niedawno przesłałam wylew tzn. krwiak śródmózgowy w prawej okolicy ciemieniowej z następowym niedowładem twarzowo-ramieniowym lewostronnym. Obecnie wyszłam ze szpitala i chciałam Panu podziękować za pomoc, bo wierze, że oprócz medycyny Pan mi pomógł. Gdy dostałam się do szpitala prosiłam siostrę, aby w moim imieniu napisała do Pana o pomoc, co uczyniła wysyłając moje zdjęcie. Panie Zbyszku, bezwład ręki minął częściowo już w szpitalu, a całkowicie po drugim seansie. Dziwnie się podczas niego czułam - najpierw naszły mnie fale zimna i gorąca, znacznie wzrosło ciśnienie oraz stałam się bardzo niespokojna. Rano ręka zaczęła pracować prawie normalnie, czasem tylko drgają mi palce, ale właśnie do Pana pisze tą ręką. Mam nadzieję, że dzięki Pana seansom pokonam całkowicie skutki wylewu. Lekarze twierdzą, że bardzo szybko tj. z dnia na dzień ustępuje bezwład.

@8 D.E.: Piszę dopiero teraz, bo dopiero powoli wychodzę z szoku. Zajęłam II miejsce w ogólnopolskiej edycji Olimpiady z wynikiem

99/100 i po eliminacjach w jęz. angielskim (tego samego dnia) zostałam zakwalifikowana do międzynarodowej!!! Jeszcze nie mogę w to uwierzyć. Bardzo, bardzo Panu dziękuję za pomoc.

@9 G.E.: Z radością donoszę, że moja Mama, która od 60-ciu lat paliła papierosy, od 5-ciu dni nie pali i ja traktuję to zdarzenie jak cud. Była zdeklarowaną palaczką, chociaż paliła już od kilku lat najśłabsze papierosy i tylko po pół (ciąga je nożyczkami), to nie potrafiła bez nich się obyć. Mama lepiej śpi, jest też mniej nerwowa. Obrzęki trochę mniejsze, czyli jakby nerki sprawniejsze. Pozdrawiam.

@10 J.B.: Dziękuję bardzo za bardzo widoczną i efektywną opiekę nad moim Tatą. Wraca do zdrowia. Jest już kilka tygodni w domu. Nie ma śladu po kłopotach z pamięcią i intelektem, choć lekarze nie dawali nadziei. Nadal jest bardzo słaby, choć coraz mocniejszy, apetyt też mu się polepszył, ciśnienie ma lepsze. Dziękuję raz jeszcze i bardzo proszę o dalszą tak wspaniałą i skuteczną opiekę.

@11 Z.M: Dziś właśnie odebrałam wyniki z morfologii, mam wspaniałą wiadomość, iż moje płytki krwi w porównaniu z wynikami ze szpitala (105), po wizycie (3-dniowej) w Podkowie Leśnej wzrosły do 142. Bardzo się cieszę i proszę o dalszą pomoc.

@12 W.W.: Witam Panie Zbyszku. Uratował Pan moje surfinie. Wczoraj, gdy wyszłam na balkon stwierdziłam, że w jednej ze skrzynek z nieznanym mnie powodów surfinie prawie uschły, miały zwiotczałe zupełnie liście i łodygi. Myślałam, że dzisiaj będę musiała je wyrzucić i posadzić nowe. Wieczorem wpadłam jednak na pomysł, aby na brzeg skrzynki włożyć Pana zdjęcie. Miałam takie zdjęcie większych rozmiarów. Zrobiłam to i jeszcze dołożyłam deseczkę energetyczną. Rano o dziwo surfinie zupełnie odżyły. Listki i łodygi z powrotem są jędrne. Zostawiłam to zdjęcie i deseczkę nadal, bo bałam się na razie wyjąć. Chce mieć pewność, że moje surfinie, które tak kocham, znowu będą piękne tak jak w pozostałych skrzynkach i jak były poprzednio. Podobnie regeneruję inne kwiaty w mojej kancelarii. Ostatnio kupiłam małą palmę. Kwiaty doniczkowe z marketów zazwyczaj źle adoptują się w domu. Nie jest to tylko moja opinia, ale też innych osób. Wokół tej palmy roztoczyłam Pana zdjęcie z ubiegłorocznego kalendarza i o dziwo palma dotychczas miewa się świetnie. Podrosła, zazieleniła się i wypuszcza nowe liście. Nam ludziom, jak roślinom niezbędna jest do życia energia. To wspaniałe, że Pan ma możliwość przekazu tej energii nawet na odległość. Moje samopoczucie dzisiaj też jest świetne.

@13 P.A: Chciałam się podzielić rezultatami Pańskiej opieki przez TIOPZ. Nie mam nadżerki na szyjce macicy! Byłam dzisiaj u ginekologa i powiedział ze wszystko jest w porządku. Mam dużo energii do działania. Jestem bardzo wyciszona i mniej się denerwuję drobiazgami. Remont przyspieszył, poprawiła się sytuacja finansowa, wygrałam 4 w lotka skreślając liczby na deseczce wodnej (wcześniej wygrałam 3), nigdy wcześniej przed Pana pomocą nie udawało mi się nic wygrać. Mój sen jest bardzo smaczny, moje relacje z mężem bardzo się poprawiły. Acha, i bardzo polepszyła mi się przemiana materii

@14 Dziękuję i dzień dobry oczywiście! Nie wnikać jak, i dlaczego ale wiem i widzę, że z Jasiem coś się dzieje. Dobrze się dzieje. Od środy, czyli to już tydzień jak byliśmy u Pana Jasio jest inny:) pozytywnie inny. Mniej śpi w ciągu dnia, jest żywszy, zaczął gaworzyć, a wczoraj pierwszy raz na swoje 1,5 roku sam odciągnął się z pozycji siedzącej i trzymał główkę!!!)Wszystko to jest tak wspaniałe, że brak słów. Oczywiście mimo mojego początkowego sceptycyzmu na informację o tym, że dzień po wizycie u Pana Jasio będzie się oczyszczał i będzie miał biegunkę - cóż mogę powiedzieć... było tak jak Pan powiedział. Panie Zbyszku, Jasio od wizyty u Pana nie miał w ciągu dnia żadnego agresywnego ataku. Zdarzają się drgawki i małe ataki ale nie są takie jak przez ostatnie 10 miesięcy. Dziękuję za siłę którą mi Pan podał w trakcie wizyty u Pana. Jest mi z tym dobrze dawno już nie czułam takiej radości:) Pozdrawiam ciepło

www.nowak.pl

TO JEST NAPRAWDĘ WAŻNA SPRAWA!

Czy zdajesz sobie sprawę, że Ty również możesz pomóc drugiemu człowiekowi. Wystarczy, że zdobędziesz się na odwagę i opowiesz swoją historię w programie "Ręce, które leczą". Twoja relacja zachęci kogoś, kto boryka się z podobnym problemem, a może nawet przekona sceptyka.Napisz, zadzwoń, wyślij e-mail, zgłoś się podczas następnego spotkania.Zobacz, jaka to ogromna satysfakcja pomagać innym!

(ciąg dalszy ze strony 1)

Jeżeli pani mąż znów wystartuje z awanturą, proszę tak lekko, prawie niedostrzegalnie, uśmiechnąć się. Nie całą twarzą tylko jej dolną częścią.

Pani Danusia po pewnym czasie przyjechała do Podkowy i weszła do mojego gabinetu rozpromieniona. W rękę trzymała ogromny bukiet kwiatów. Panię Zbyszku dziękuję, dziękuję z całego serca. Zastosowałam się do tego, co pan mówił. Jeden guz wchłonął się całkowicie, a drugi się znacznie zmniejszył. Natomiast u męża, od momentu, jak zaczęłam się stosować do pana wskazówek na całym ciele pojawiły się takie drobne wypryski, co to jest - zapytała.

Pani Danusiu nawet najdrobniejszy uśmiech wyzwala ochronne endorfiny, które jak złocista tarcza chronią panią przed złą energią – na przykład złością partnera. Jego złość nie kaleczy pani ciała, nie zakłóca właściwej pracy pani organizmu. Odbija się od złocistej tarczy, którą tworzy pani niewinny uśmiech i trafia z powrotem do nadawcy – odpowiedziałem.

Zbyszek Nowak

## ZE ŚWIATA NAUKI SŁODYCZE I KAWA PO POSIŁKU

Naukowcy z Uniwersytetu w Guelph w Kanadzie wykazali, że spożywanie posiłków bogatych w tłuszcze nasycone, obecne m.in. w czerwonym mięsie, przetworzonych produktach spożywczych i w jedzeniu z fastfoodów, zakłóca metabolizm glukozy i sprawia, że w krwiobiegu dłużej utrzymuje się wysoki poziom tego cukru. Co więcej, kawa z kofeiną dodatkowo spowalnia wchłanianie glukozy z krwi do tkanek. W kanadyjskich doświadczeniach 10 zdrowych mężczyzn wypijało na pierwszy posiłek koktajl złożony wyłącznie z tłuszczów (w ilości 1 gram na 1 kg ciała) albo wodę. Pięć godzin później podano im do picia kawę z kofeiną, bezkofeinową lub wodę, a po kolejnej godzinie - roztwór glukozy, w ramach tzw. testu tolerancji glukozy, który ocenia tempo metabolizmu tego cukru. Normalnie, po spożyciu glukozy w trzustce szybko produkowana jest insulina, która rozprowadza cukier z krwi do komórek organizmu - głównie mięśni i wątroby. Okazało się jednak, że wcześniejszy tłusty posiłek zakłócił zdolność organizmu do usuwania glukozy z krwiobiegu. Jej poziom we krwi był o 32 proc. wyższy po spożyciu koktajlu z tłuszczami niż po wypiciu wody. Co więcej, kawa dodatkowo pogarszała metabolizm glukozy. W godzinę po spożyciu cukru, a w 7 godzin po pierwszym posiłku, panowie, którzy w międzyczasie wypili kawę, mieli najwyższy poziom glukozy. Był on o 65 proc. większy niż u mężczyzn, którzy nie spożyli nic tłustego i kawy. Te wyniki wskazują, że tłuszcze nasycone zakłócają zdolność organizmu do usuwania cukru z krwi, a kawa dodatkowo ją pogarsza - komentuje współautorka badań dr Marie-Soleil Beaudoin. Badaczka tłumaczy, że utrzymywanie się podwyższonego poziomu glukozy we krwi przez dłuższy czas jest bardzo niezdrowe. Jak wykazały dalsze badania, tłuste jedzenie i picie kawy zakłóca komunikację między jelitami a trzustką, w której pośredniczą tzw. hormony produkowane w jelitach po spożyciu posiłku. Pobudzają one trzustkę do wydzielania insuliny, która odpowiada za transportowanie glukozy z krwi do komórek. Zdaniem badaczy, odkrycie to jest szczególnie istotne dla osób narażonych na choroby metaboliczne, w tym dla chorych na cukrzycę typu 2. Od wielu lat wiemy, że osoby zagrożone cukrzycą typu 2 powinny ograniczać spożycie kawy. Korzystne może być również ograniczenie konsumpcji nasyconych kwasów tłuszczowych. Pokarmy te mogą mieć bowiem poważny i długotrwały wpływ na zdrowie - komentuje Beaudoin.

(PAP/Rynek Zdrowia/2011)

## PREPARATY ODCHUDZAJĄCE

Preparaty odchudzające kuszą zapewnieniami o ich cudownych efektach. Jednak większość lekarzy i dietetyków uważa, że to wyrzucanie pieniędzy w błoto. Pęczniej w żołądku sprawiając, że już więcej nie musisz nic jeść. Przeczyszczają organizm tak skutecznie, że mieścisz się w ulubionej sukienkę z czasów liceum. Takimi efektami po zażyciu „cudownych” preparatów odchudzających kuszą nas producenci. Na opakowaniach często widnieją zdjęcia szczupłych, zgrabnych i smukłych pań. Wiele osób wierzy w cudowną moc takich środków.

Większość z takich produktów to tzw. suplementy diety. Nie są szczegółowo badane pod względem skuteczności, tylko pod kątem bezpieczeństwa. Nie ma więc pewności, że działają. Produkt zarejestrowany jako suplement, a nie jako lek, to często drogie placebo. Producent powinien dołączyć informację na temat efektów badań klinicznych.

(Gazeta Olsztyńska 2009)

## MIT PRZECIWUTLENIACZY

Z łykaniem suplementów diety nie należy przesadzać. Zawarte w nich przeciwutleniacze mogą odżywiać komórki nowotworowe. Znajdują się w owocach i warzywach. Wytwarza je również nasz organizm. Przeciwutleniacze to substancje chemiczne działające niczym naturalna tarcza obronna człowieka. Chronią przed wolnymi rodnikami, które uszkadzają komórki, nie tylko przyspieszając proces starzenia się, ale i przyczyniają się do rozwoju chorób. Z powodu tych właściwości przeciwutleniacze zdobyły rynek, zwłaszcza farmaceutyczny i kosmetyczny. Miliony ludzi wklepuje je sobie z kremem w skórę i łyka w pigułkach. Do najczęściej stosowanych należą: betakaroten, witaminy A, C, E, selen, cynk i magnez. Najnowsze badania opublikowane w prestiżowym "Nature" powinny ostudzić ten zapał i ukroić zachwyty nad przeciwutleniaczami. Jak wynika z prac zespołu dr Joan Brugge z Harvard Medical School w Bostonie, substancje te mogą zaopatrywać w energię komórki nowotworowe, co prowadzi do przerzutów choroby. Aby zrozumieć ten proces, trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że komórki budujące nasz organizm nie żyją w próżni. Otoczone są podścieliskiem (błoną podstawną), która trzyma je w odpowiedniej organizacji. Mogą się z niej wydostać. Kiedy dochodzi do tego w przypadku prawidłowej komórki nabłonka, to z powodu utraty zaopatrzenia w energię następuje jej śmierć. Podobna prawidłowość nie dotyczy komórek nowotworowych, których zapotrzebowanie na energię jest jeszcze większe. Jak to się dzieje, że po oderwaniu się od miejsca swojego pobytu komórki nowotworowe nie umierają, ale mają siłę, by wędrować po organizmie, dzielić się i tworzyć kolonie winnym miejscu? Korzystają z alternatywnego zaopatrzenia w energię. Zespół dr Brugge ustalił, że dostarczają jej przeciwutleniacze. Odbywa się to w ramach tzw. szlaku pentozowego. Inni badacze wcześniej znaleźli korelację pomiędzy jego aktywnością a wzrostem liczby przerzutów raka piersi do mózgu.

(PAP/Rynek Zdrowia/2011)

## PRAWIDŁOWA WAGA A RAK PIERSI

Prawidłowa waga to jeden z kluczowych warunków zapobiegania rakowi piersi - uważają naukowcy. Najdokładniejsza z przeprowadzonych dotychczas analiz występowania tego rodzaju nowotworu wykazała, że w ponad czterech przypadkach na dziesięć kobiety mogły uniknąć raka piersi, gdyby uprawiały ćwiczenia fizyczne, ograniczyły spożycie alkoholu i utrzymywały odpowiednią wagę. Prawidłowy wskaźnik masy ciała, tzw. BMI, powinien utrzymywać się w przedziale 18-25. Zaleca się też ćwiczenie co najmniej 30 minut dziennie i ograniczenie spożycie alkoholu do dwóch jednostek dziennie w przypadku mężczyzn i jednej jednostki w przypadku kobiet.

(PAP/Rynek Zdrowia/2011)

## ZDROWE DZIAŚŁA TO ZDROWE PŁUCA

Dbanie o zdrowie jamy ustnej, w tym zębów i dziąseł, zmniejsza ryzyko infekcji układu oddechowego, w tym zapalenia płuc lub oskrzeli - wynika z pracy, którą zamieszcza pismo "Journal of Periodontology". Naukowcy doszli do takich wniosków po przebadaniu 100 pacjentów przebywających w szpitalu z powodu choroby układu oddechowego - zapalenia płuc, oskrzeli lub infekcyjnego zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Przebadano też 100 osób dobranych pod względem wieku, płci i rasy, które nie tylko były zdrowe, ale też nie miały poważnych schorzeń oddechowych w przeszłości. Badani byli w wieku od 20 do 60 lat i mieli minimum 20 swoich własnych zębów. Wszyscy przeszli wszechstronne badanie, w którym oceniano stan dziąseł, obecność płytki nazębnej oraz higienę jamy ustnej. Okazało się, że stan dziąseł pacjentów z chorobami oddechowymi był znacznie gorszy, niż w grupie kontrolnej. Mieli oni częściej zapalenie dziąseł, głębsze kieszonki przyzębne i gorsze umocowanie zębów. Są to skutki rozwoju tzw. paradontozy, przewlekłej zapalnej choroby dziąseł i innych tkanek wspierających i otaczających zęby, jak ozębna czy cement korzeniowy. Wywołują ją bakterie bytujące w jamie ustnej i jest ona w dużym stopniu związana ze złą higieną jamy ustnej. Paradontoza objawia się silnymi krwawieniami z dziąseł, prowadzi do ich odsuwania się od zębów, a nawet do ubytków kości, z której zęby wyrastają i do ich wypadania. Z badań ostatnich lat wynika, że przewlekłe stany zapalne w jamie ustnej, towarzyszące paradontozie, zwiększają ryzyko poważnych problemów ze zdrowiem, jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, powikłania ciąży, a nawet nowotwory. Najnowsza praca sugeruje, że istnieje również związek między stanem dziąseł a poważnymi chorobami układu oddechowego. Jak tłumaczą badacze, większa ilość bakterii w jamie ustnej związana z niedostateczną higieną i paradontozą podnosi ryzyko zassania tych mikroorganizmów do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywołać chorobę. Konieczne są jednak dalsze doświadczenia, które pozwolą lepiej zrozumieć ten związek.

(PAP/Rynek Zdrowia/2011)

## POTRÓJNY FILTR SOKRATESA

W starożytnej Grecji Sokrates był szeroko znany ze swojej mądrości. Pewnego razu ten wielki filozof spotkał znajomego, który biegł właśnie do niego by mu coś powiedzieć:

- Sokratesie, czy ty wiesz, co właśnie usłyszałem o jednym z twoich studentów?
- Zaczekaj chwilę - przerwał mu Sokrates - zanim mi to powiesz chciałbym, byś przeszedł pewien test. Nazywa się testem "Potrójnego filtru".
- Potrójny filtr?
- Dokładnie - kontynuował Sokrates.
- Zanim powiesz coś o moim studencie, spróbujmy przefiltrować to, co chcesz mi powiedzieć. Pierwszy filtr to prawda. Czy upewniłeś się, że to, co słyszałeś o moim studencie jest w 100% prawdziwe?
- No nie, właściwie to tylko to słyszałem...
- Dobrze, czyli właściwie nie wiesz, czy to jest prawda, czy fałsz... Przejdźmy do filtru drugiego. To filtr dobroci. Czy to, co chcesz mi powiedzieć jest czymś dobrym?
- Raczej nie, właściwie to coś przeciwnego.
- Czyli chcesz mi powiedzieć o nim coś złego, nie wiedząc nawet, czy to jest prawda. Mężczyzna potrząsnął ramionami z zawstydzeniem, a Sokrates kontynuował: nadal możesz pomyślnie zdać ten test, bo mamy trzeci filtr: użyteczności. Czy to, co chcesz mi powiedzieć o moim studencie jest dla mnie użyteczne?
- Nie specjalnie.
- Zatem - podsumował Sokrates - jeżeli chcesz mi powiedzieć coś, o czym nie wiesz, czy jest prawdziwe, ani dobre, ani też użyteczne dla mnie, to po co mi to w ogóle mówić?

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Sierpień '11			Wrzesień '11		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
01	02	03	05	06	07
08	09	10	12	13	14
15*	16	17	19	20	21

\* - tylko spotkania indywidualne

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 22-758-92-92 i 22-758-92-34. Telefon komórkowy 601-244-903 tylko dla sms-ów.

### WYDAWCA: Alkano

05-807 Podkowa Leśna, ul. Różana 4  
Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; 758 92 34

e-mail:kontakt@nowak.pl      www.nowak.pl      www.alkano.pl  
W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

