



## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### SIERPIEŃ 2010

#### BIAŁYSTOK 06.08.2010

godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5

#### KATOWICE 12.08.2010

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

#### KRAKÓW 13.08.2010

godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

#### ŁÓDŹ 14.08.2010

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

#### WROCLAW 20.08.2010

godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śląskich 5/7

#### POZNAŃ 21.08.2010

godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

### WRZESIEŃ 2010

#### BYDGOSZCZ 03.09.2010

godz. 10:00  
Klub POW (sala 28)  
ul. Sułkowskiego 52

#### GDYNIA 04.09.2010

godz. 11:00  
MORSKI INSTYTUT  
RYBACKI, ul. Kołłątaja 1

#### RZESZÓW 11.09.2010

godz. 10:00  
Teatr „Maska”  
ul. Mickiewicza 13

#### SZCZECIN 17.09.2010

godz. 10:00  
Novotel Szczecin  
ul. 3 Maja 3



#### POZNAŃ 18.09.2010

godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

#### KATOWICE 23.09.2010

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

#### KRAKÓW 24.09.2010

godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

## OD WYDAWCY

Lato w pełni, ale szkoła już tuż tuż. Polecam Państwu artykuł o stresie szkolnym, zwłaszcza, jeśli zaobserwowaliście, że Wasze dziecko na wspomnienie szkoły wyraźnie traci humor. Warto się zastanowić, czy to tylko wakacyjne lenistwo, czy też może się czegoś obawia, albo czymś martwi.

Zdecydowaliśmy się ponownie wydrukować na ostatniej stronie formularz zgłoszenia do Trybu Intensywnej Opieki przez Zdjęcie. Dziecko pod opieką energetyczną, będzie nie tylko zdrowsze, ale także odporniejsze psychicznie.

Bardzo ważne wydają się nam komunikaty PAP na temat zdrowia. Okazuje się bowiem, że przesada w każdej stronie może okazać się niezdrowa. Zbyt dużo suplementów diety, może dokonać spustoszenia w organizmie, a niektóre rodzaje profilaktycznych badań, jak się okazuje, zupełnie nie mają sensu.

W imieniu redakcji, ale także w imieniu Zbyszka, dziękujemy za całą korespondencję. Wspaniałe wiadomości o poprawie zdrowia, z których drobną tylko część, z braku miejsca, zamieszczamy w tej gazetce, a także listy na tematy nie dotyczące zdrowia, które są także dla nas istotną inspiracją.

Aleksandra Krajewska Nowak

## LIST MOJEJ PODOPIECZNEJ O NIEZWYKŁEJ ODMIANIE JEJ MĘŻA

„Proszę o trochę wsparcia, głównie dla męża, bo koordynuje w pracy duży projekt i nie wszystko idzie tak, jak powinno, a od tego zależy, jak dalsza praca będzie się układać. Swoją drogą to ciekawe, co mu Pan zrobił, bo jeszcze niedawno naśmiewał się ze mnie, że wierzę w „czary mary”. Zawsze, kiedy do pana pisałam, to stukał palcem w czoło i głupio komentował, a teraz jak mówię, że idę pisać maila do Pana w jego sprawie, to mówi, żebym tylko dokładnie ujęła, w czym problem. Czasem jeszcze chce to ukryć, bo nie lubi przyznawać mi racji, ale widzę, że zmienił zdanie...”

Kiedy spotkaliśmy się z Agnieszką, moją podopieczną kilka lat temu po raz pierwszy, moją uwagę zwrócił jej ogromny potencjał umysłowy. Nie dziwiłem się, że jest studentką farmacji. Niedostateczna odporność organizmu powodowała niustające i rozmaite problemy zdrowotne, ale wkrótce udało się na tyle uruchomić Jej organizm, że wszelkie problemy zdrowotne skończyły się zupełnie, pozostała tylko ogromna nieśmiałość.

Problem nieśmiałości dotyka wielu ludzi.

Jeżeli mamy jakiś problem z artykulacją, tonacją głosu, jego brzmieniem i tempem, powinniśmy recytować wybrane wiersze i kiedy nasza uwaga jest skupiona na właściwym brzmieniu, wsłuchiwanie się w możliwość wyboru odpowiednich i najlepszych fraz, to zadanie tak nas pochłania, że zapominamy o nieśmiałości i zaczynamy się bawić naszym głosem. Wiersz Juliana Tuwima „Lokomotywa” jest do takiego treningu idealny. I tym razem spełnił moje oczekiwania.

Moja podopieczna osiągała coraz leprze wyniki w nauce, bez wysiłku zdawała wszelkie egzaminy, zauważyłem, że opanowanie nieśmiałości w doborze narzędzi dobrej komunikacji słownej, dały tej młodej, pięknej kobiecie ogromne możliwości i łatwość w nawiązywaniu kontaktów.

Kiedy przyniosła mi zdjęcie swojego pierwszego chłopaka, powiedziałem jej jakie są kryteria oceny i wymagania w stosunku do partnera. Błyskawicznie mnie

zrozumiała. Po pewnym czasie na spotkanie przysłała z kolejnym, który również nie przypadł mi do gustu, ale był już znacznie lepszy. Jednak ta znajomość nie trwała zbyt długo, Agnieszka już sama prędko oceniła swoją nową sympatię.

Znalazł się wreszcie następny, ten najważniejszy, a ja odetchnąłem z ulgą, że moja podopieczna znalazła nareszcie swoją połówkę jabłka. Pobrali się.

Pojawił się jednak problem w kontaktach męża ze mną. Marcin miał do mnie i mojej działalności nie tylko stosunek lekceważący, ale nawet niechętny.

Pewnego dnia Agnieszka nie mogła przyjść na spotkanie, a bardzo potrzebowała mojej pomocy, przysłała więc swojego męża.

Marcin po krótkiej rozmowie zorientował się, że jego dotychczasowa ocena mojej osoby i moich możliwości była błędna. Jest mądrym człowiekiem, więc nie trwał w ślepych uporze, ale przemyślał sprawę, czego dowodem jest cytowany na wstępie list.

Zbyszek Nowak

## Stres szkolny

Zbliża się wrzesień. Nowy rok szkolny. Coraz mniej dzieci czeka na ten moment z radością, coraz więcej natomiast pod koniec sierpnia smutnieje. I to już nie jest jedynie żal, że kończą się wakacje, bez troski, swoboda i leniuchowanie. Sprawa bardzo często jest o wiele poważniejsza. Warto przyrzeć się dzieciom, czy wnukom i zastanowić, czy nie mamy do czynienia z tak powszechnym w ostatnich czasach stresem szkolnym.

Stres jest stanem, w którym organizm przestaje normalnie funkcjonować. Tracimy kontrolę nad emocjami, naczynia krwionośne kurczą się, zmniejsza się tym samym ilość tlenu, który nie dopływa do naszego mózgu w wystarczającej ilości. Silnemu uszkodzeniu ulega zespół wchłaniania, więc serce traci potrzebną wydolność, percepcja spada, pojawia się osłabienie najważniejszych funkcji organizmu i niemożliwość spełnienia oczekiwań.

Stres szkolny to plaga naszych czasów. Dzieci od najmniejszych lat wprowadzane są w koleiny współzawodnictwa. Przerost ambicji niektórych rodziców odbija się na ich własnych dzieciach, ale też na ich koleżankach i kolegach. Dzieci coraz trudniej radzą sobie z przymusem bycia najlepszym. Przeciętność nie tylko nie jest w modzie, ale coraz częściej jest piętnowana, niczym najgorsza wada. O nieśmiałości, wrażliwości, a już tym bardziej jakiegokolwiek odmienności w ogóle lepiej nie wspominać, bo to już niemal katastrofa.

Tymczasem wśród pozornie przeciętnych dzieci jest wielu wspaniałych ludzi. Niektórym potrzeba więcej czasu, innym więcej delikatności, albo jeszcze innych dodatkowych bodźców, które uruchomią ukryty potencjał.

W biegu i problemach dnia codziennego, zapominamy o tym, zostawiając dzieci same z narastającym z każdym rokiem problemem. A potem nie wiadomo, jak sobie z tym poradzić.

Bardzo często zdarza mi się pomagać we właśnie takich przypadkach.

Kontakt ze mną to dodatkowa energia niezbędna do poprawienia bilansu energetycznego potrzebnego do wystarczającej obsługi organizmu.

Pod wpływem energii dzieci odnajdują równowagę, uczą się szybciej i zapamiętują łatwiej, nie boją się zabierać głosu i aktywnie uczestniczyć w zajęciach, zaczynają być bardziej otwarte i kreatywne. Zdobywają sobie uznanie wśród kolegów i nauczycieli.

A najważniejsze, że wszystko to odbywa się bez jakiegokolwiek napięcia, bez tych straszliwych psychicznych obciążeń.

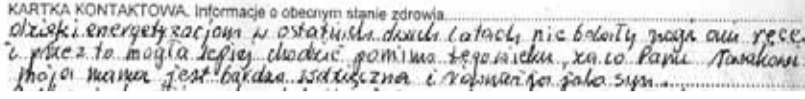
Zapraszam do Podkowy i pozostałych miast w całej Polsce, z dziećmi, lub też tylko z ich zdjęciami. Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie zapewni im stały dopływ energii.

Z.N.

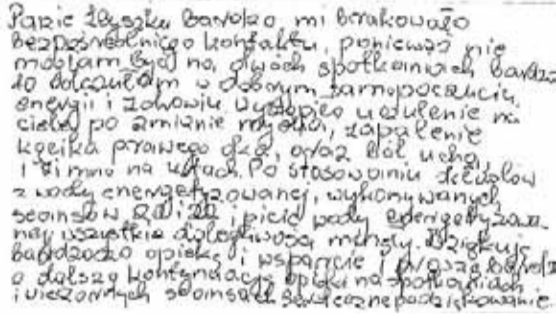
# STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

## NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w maju i w czerwcu 2010r.

**S.B.** Dzięki energetyzacji w ostatnich dwóch latach nie bolały nogi i ręce i przez to mogła lepiej chodzić, pomimo tego wieku, za co panu Nowakowi moja mama jest bardzo wdzięczna i również ja jako syn.

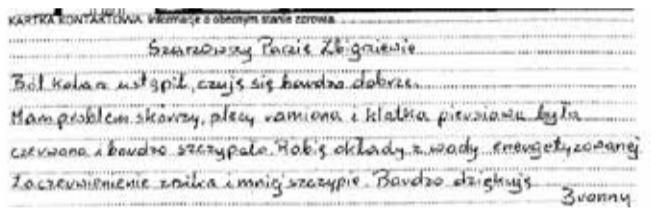


**A.B.** Panie Zbyszku bardzo mi brakowało bezpośredniego kontaktu, ponieważ nie mogłam być na dwóch spotkaniach, bardzo to odczułam w dobrym samopoczuciu, energii i zdrowiu.

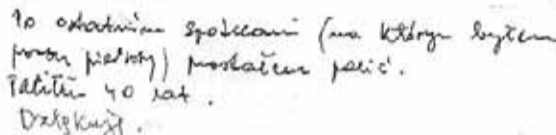


Wystąpiło uczulenie na cieło po zmianie mydła, zapalenie kącika prawego oka oraz ból ucha i zimno na ustach. Po stosowaniu okładów z wody energetyzowanej, wykonywanych seansów 20 i 22 i picie wody energetyzowanej, wszystkie dolegliwości minęły. Dziękuję bardzo za opiekę i wsparcie i proszę bardzo o dalszą kontynuację opieki na spotkaniach i wieczornych seansach, serdeczne podziękowanie.

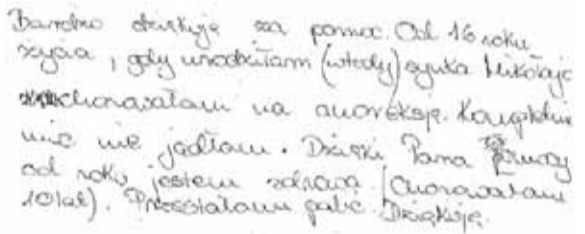
**W.B.** Szanowny Panie Zbigniewie, ból kolan ustąpił, czuję się bardzo dobrze. Mam problem skóry, plecy, ramiona i klatka piersiowa była czerwona i bardzo szczypało. Robię okłady z wody energetyzowanej. Zaczerwienienie znika i mniej szczypie. Bardzo dziękuję.



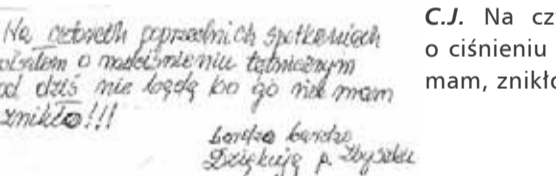
**Z.C.** Bardzo dziękuję za pomoc. Od 16 roku życia, gdy urodziłam synka Mikołaja zachorowałam na anoreksję. Kompletnie nic nie jadłam. Dzięki Panu pomocy od roku jestem zdrowa (chorowałam 10 lat). Przystałam palić, dziękuję.



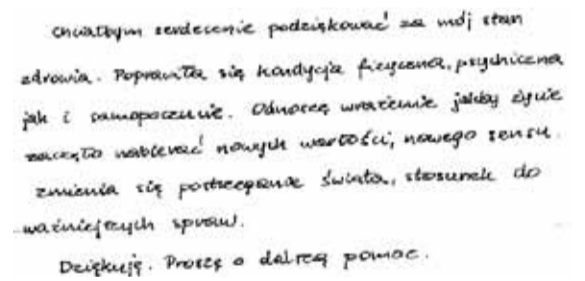
**A.B.** Na ostatnim spotkaniu (na którym byłam po raz pierwszy) przestałam palić. Paliłam 40 lat. Dziękuję.



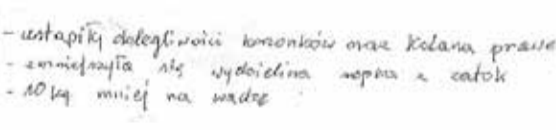
**B.K.** Chciałam bardzo serdecznie podziękować za mój stan zdrowia. Poprawiła się kondycja psychiczna, fizyczna jak i samopoczucie. Odnoszę wrażenie, jakby życie zaczęło nabierać nowych wartości, nowego sensu, zmienia się postrzeganie świata, stosunek do ważniejszych spraw. Dziękuję proszę o dalszą pomoc.



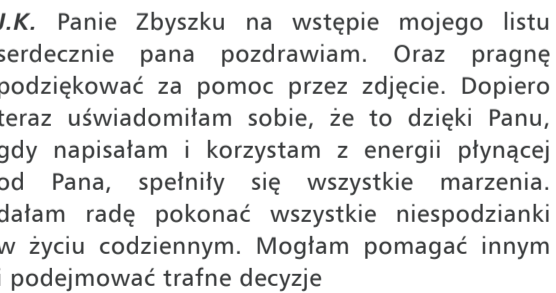
**C.J.** Na czterech ostatnich spotkaniach pisałam o ciśnieniu tętniczym. Od dziś nie będę, bo go nie mam, znikło!!! Bardzo, bardzo dziękuję P. Zbyszku.



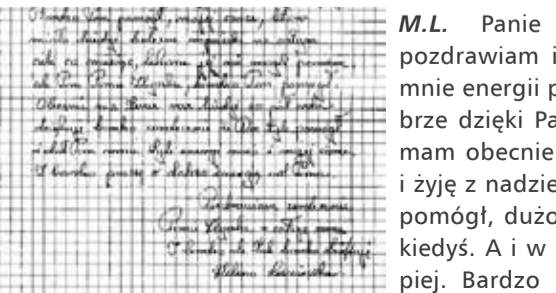
**Z.K.** Ustąpiły dolegliwości koryzmków oraz kolana prawego. Zmniejszyła się wydzielina ropna z zatok. 10 kilo mniej na wadze.



**J.K.** Panie Zbyszku na wstępie mojego listu serdecznie pana pozdrawiam. Oraz pragnę podziękować za pomoc przez zdjęcie. Dopiero teraz uświadomiłam sobie, że to dzięki Panu, gdy napisałam i korzystam z energii płynącej od Pana, spełniły się wszystkie marzenia. dałam radę pokonać wszystkie niespodzianki w życiu codziennym. Mogłam pomagać innym i podejmować trafne decyzje



**M.L.** Panie Zbyszku bardzo serdecznie Pana pozdrawiam i z całego serca dziękuję za przestanie mnie energii przez zdjęcie. Obecnie czuję się dość dobrze dzięki Pana energii pomimo tych chorób, które mam obecnie. Ale dzięki Panu uśmiecham się więcej i żyję z nadzieją pozytywnie myśląc. Bardzo mnie Pan pomógł, dużo w zdrowiu i nie muszę brać leków jak kiedyś. A i w domu lepiej się żyje, dużo bardziej i lepiej. Bardzo Pan pomógł mojej córce, która miała



kiedyś bolesne ropniaki na całym cieło co miesiąc, lekarze nie mogli jej pomóc. Dziękuję bardzo serdecznie, że Pan tyle pomógł i dał Pan mnie tyle energii mnie i mojej córce. I bardzo proszę o dalszą energię od Pana.

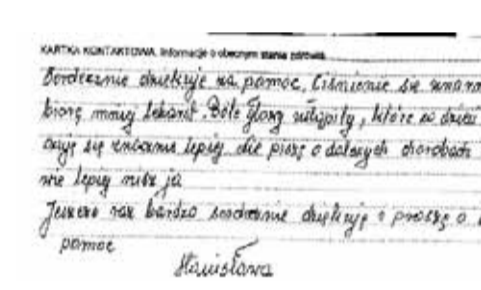


**D.L.** Drogi Panie Zbyszku. Wysłałam ksero scyntygrafii kośćca. Wynik jest dobry, a tak bardzo się bałam. W tym jest też Pana zasługa – cały czas płynie dobra energia, którą Pan wysyła do mnie. Dziękuję i proszę o dalszą pomoc. Muszę teraz wzmocnić nogi i podleczyć żyłki. Ogólnie nie jest źle ze zdrowiem jak na moje 61 lat. U syna bez zmian. Życzę Panu dużo zdrowia i energii, aby wystarczyło dla wszystkich ludzi potrzebujących. Pozdrowienia dla żony. Barbara.

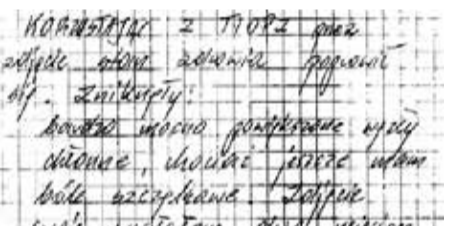
**K.N.** Witam serdecznie Pana Zbyszka. Po raz kolejny dziękuję za pomoc w pozbyciu się ogromnego problemu tj. „wrzodziejące zapalenie jelita grubego” Od lutego 2008 r. korzystałem z pańskiej pomocy: spotkania indywidualne 2 razy, zbiorowe 3 razy, byłem w „TIOPZ”. Piję wodę energetyzowaną, jem siemię lniane, kontakt listowny, co najmniej 2 razy w miesiącu, kontakty mentalne o 20 i 22. Już po pierwszej wizycie krwawienia ustąpiły, ciśnienie się unormowało (120/90 bez tabletek). Mam nagrane wszystkie odcinki programu „Ręce, które leczą” z ostatnich dwóch lat (na swój użytek). Przesyłam ksero wyników badań. Bardzo serdecznie dziękuję Panu i wszystkim pańskim pracownikom.



**A.P.** Bardzo serdecznie dziękuję za pomoc. Ciśnienie się unormowało, biorę mniej leków. Bóle głowy ustąpiły, które w dzień mi dokuczały. Czuję się znacznie lepiej. Nie piszę o dalszych chorobach, bo Pan wie lepiej niż ja. Jeszcze raz serdecznie dziękuję i proszę o dalszą pomoc.



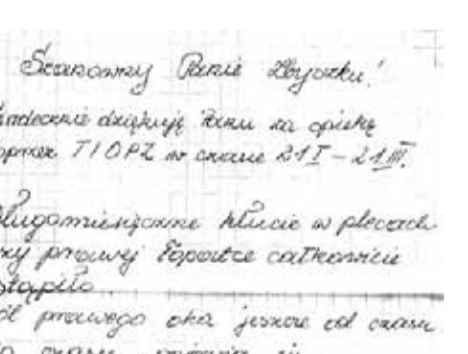
**Z.P.** Korzystając z TIOPZ przez zdjęcie stan zdrowia poprawiła się. Zniknęły: bardzo powiększone węzły chłonne, chociaż jeszcze mam bóle szczękowe. Zdjęcie swoje wysłałam dwa miesiące temu, więc teraz zdjęcia nie dołączam gdyż Pan jest w jego posiadaniu. Przekaz wysłałam pocztą.



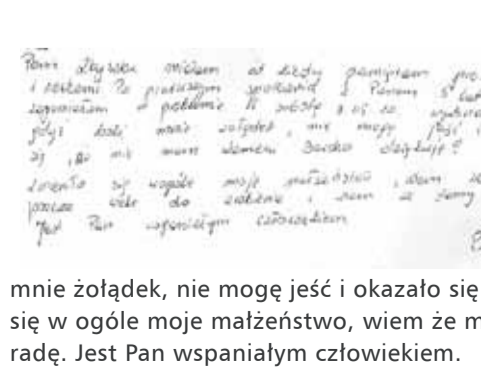
**W.R.** Witam Panie Zbyszku. Na wstępie pragnę podziękować za pomoc w czasie spotkań w Katowicach. Miałam nowotwór (trzonu macicy), depresję, ciśnienie. Wszystko to ustąpiło. Dziękuję, dziękuję, dziękuję. Mam jeszcze problem z synem i mężem, właśnie oddaję ich przez tryb intensywnej opieki przez zdjęcie.



**F.S.** Szanowny Panie Zbyszku. Serdecznie dziękuję panu za opiekę przez TIOPZ w czasie 21 I – 21 III. Długomiesięczne klucie w plecach przy prawej łopatce całkowicie ustąpiło. Bóle prawego oka jeszcze od czasu do czasu pojawiają się. Bóle głowy nie ustąpiły. Dlatego pragnę pozostać nadal pod pana opieką w TIOPZ, aby utrwalić to, co uległo poprawie a wyleczyć dotkliwie bóle głowy.



**M.S.** Panie Zbyszku miałem, od kiedy pamiętam problemy z pęcherzem i nerkami. Po pierwszym spotkaniu z Panem 5 lat temu zapomniałem o problemie. W sobotę wykonałem USG, gdyż boli wykonałem USG, gdyż boli mnie żołądek, nie mogę jeść i okazało się że nie mam kamieni. Bardzo dziękuję. Zmieniło się w ogóle moje małżeństwo, wiem że mamy jeszcze wiele do zrobienia i wiem że damy radę. Jest Pan wspaniałym człowiekiem.





## Ważne dla zdrowia

### Mammografia - tak, czy nie?

dokończenie ze strony 3

Dlaczego nie mówi się kobietom o możliwych zagrożeniach związanych z badaniem piersi? O tym, że być może będą leczone, chociaż objawy choroby mogłyby im nigdy nie zagrozić? O licznych fałszywych wynikach dodatnich? A nawet - choć może i nie jest to sprawa pierwszej wagi - dlaczego przed mammografią nie zawsze uprzedza się, że bywa ona bardzo bolesna? Dlaczego nasi lekarze uważają, że nie dorosłyśmy do całej prawdy?

### A teraz coś dla mężczyzn!

Podobne kontrowersje, jakie budzi przesiewowe badanie mammograficzne, dotyczą również testu PSA badającego poziom antygenu sterczego. Jego podwyższony poziom może wskazywać na łagodny przerost prostaty lub - w niektórych wypadkach - nowotwór. By stwierdzić to z całą pewnością, trzeba wykonać biopsję. Test jest bardzo czuły - wykrywa nawet nieznamy wzrost poziomu PSA - i od momentu wprowadzenia w 1987 roku jest popularną metodą badań zalecaną panom, którzy ukończyli 40. rok życia. Wszystkim, bo rak prostaty jest częstym schorzeniem mężczyzn. W Polsce pod względem częstości występowania u mężczyzn znajduje się na trzecim miejscu, zaraz po raku płuc i żołądka. Problem w tym, że niektóre nowotwory prostaty rosną niezwykle wolno i w zasadzie nie stanowią zagrożenia, inne zaś powiększają się tak dynamicznie, że pojęcie wczesnej diagnozy traci w ich przypadku sens - każda diagnoza jest zbyt późna. Badania przekrojowe wykonane w Europie i Stanach Zjednoczonych opublikowane w marcu tego roku sugerują jednoznacznie, że testy przesiewowe PSA przynoszą więcej szkód niż pożytku. Obserwacją objęto ponad 200 tysięcy panów na obu kontynentach - w 7 krajach Europy i w 10 stanach Ameryki. Część z nich regularnie przez 10 lat poddawała się testom, część nie badała się w ogóle. Przez pierwsze 7 lat nie miało to najmniejszego wpływu na prawdopodobieństwo ich zgonu na raka prostaty. Po 7 latach korzyść zaczęli odnosić ci, którzy unikali lekarza. Wskaźnik zgonu był u nich o ponad 13 procent niższy.

Jednak pojawiła się dla panów nowa nadzieja. Jak się wydaje, znaleziono sposób na odróżnienie agresywnie rozrastającego się guza od takiego, który prawdopodobnie nigdy nie da objawów i nie zagrozi życiu pacjenta. Miarą agresywności może być występowanie pewnego białka oznaczanego jako Hsp-2712. Ci pacjenci, u których to białko nie występuje, mogą spać spokojnie. Znalezienie analogicznego markera dla raka piersi zakończyłoby kontrowersje wokół mammografii.

A.K.N.

### Uwaga na wapń w tabletkach!

Negatywne skutki przyjmowania zbyt dużych ilości wapnia widoczne są u coraz większej liczby osób - pisze "Journal of the American Society Nephrology".

Eksperti ostrzegają, że dostępne bez recepty i przyjmowane w nadmiarze suplementy mogą prowadzić do nadciśnienia i niewydolności nerek.

Przypadki hiperkalcemii, czyli podwyższonego poziomu wapnia we krwi, obserwowano często po 1900 roku, gdy picie dużych ilości mleka zalecano pacjentom cierpiącym na wrzody trawienne. Prowadziło to jednak do niebezpiecznego podwyższenia się poziomu wapnia, a w rezultacie zwiększało ryzyko wysokiego ciśnienia i niewydolności nerek. Kuracji mlecznych zaprzestano wraz z opracowaniem nowych metod leczenia wrzodów.

Dr Stanley Goldfarb i dr Ami Patel z Uniwersytetu Pensylwanii ostrzegają jednak, że ostatnio zaobserwowano niepokojący wzrost ryzyka hiperkalcemii, gdyż dostępne w aptekach suplementy zawierające wapń i witaminę D stały się bardzo popularne wśród osób cierpiących na osteoporozę lub chcących jej zapobiec. W wielu przypadkach brak ostrożności prowadzi do hospitalizacji. Suplementy zawierające wapń są nie tylko bezpieczne, ale też działają korzystnie, jeśli przyjmowane są w zalecanych dawkach. Problemem jest przyjmowanie ich w nadmiarze - mówi dr Goldfarb. Należy jednak zauważyć, że nawet przy rekomendowanej dawce jakiegokolwiek lekarstwa ważny jest dokładny monitoring, a w przypadku pacjentów przyjmujących wapń lub witaminę D warto raz na rok sprawdzać poziom wapnia we krwi.

Według badaczy codzienne spożycie wapnia nie powinno przekraczać 1,2-1,5 grama dziennie. Szczególnie ostrożne powinny być kobiety w ciąży i po menopauzie, pacjenci po przeszczepach, osoby cierpiące na bulimię oraz osoby dializowane.

PAP/Rynek Zdrowia, czerwiec 2010

**Tryb Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie jest dla każdego kto potrzebuje stałego wsparcia. Wypełniony formularz wraz ze zdjęciem i kopertą zwrotną należy przesłać do mnie do Podkowie Leśnej. W liście ode mnie otrzymacie Państwo szczegółowe informacje na temat metody TIOPZ.**

✂ -----

Nazwisko .....

Imię..... Data urodzenia .....

Kod pocztowy..... Miejscowość.....

Ulica i nr.....

Telefon..... E-mail.....

Zgodnie z art. 27 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dotyczących stanu zdrowia, podanych w związku z kontaktami ze Zbigniewem Nowakiem.

Zgodnie z art. 24 ust. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883) firma "SUN Marian Zbigniew Nowak" z siedzibą w Podkowie Leśnej przy ul. Jaśminowej 7 informuje, że jest administratorem danych osobowych podanych na tym formularzu dobrowolnie. Jednocześnie informujemy o przysługującym prawie wglądu do swoich danych oraz o prawie ich poprawiania.

data

podpis

## Zbyszek Nowak

### TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Nowy film w wydaniu dwupłytkowym DVD

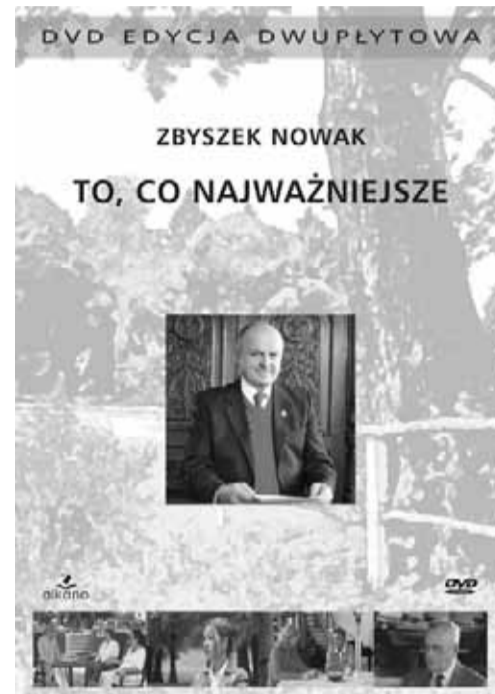
„To, co najważniejsze” – to kolejny film o Zbyszku Nowaku będący efektem rozważań nad tym, co powinno być istotne dla nas i naszych najbliższych, nad tym, co w życiu liczy się najbardziej. Myśli te zostały zilustrowane fragmentami rozmów z najnowszych odcinków programu „Ręce, które leczą”. Zebrany materiał został podzielony na dwie części i dla Państwa wygody nagrany na dwóch płytach. Obie natomiast, jako że dobrego nigdy dość, rozpoczynają się przekazem energii.

#### Część pierwsza

- I. Najważniejsze jest nawiązanie kontaktu.
- II. Bardzo ważna jest odwaga cywilna.
- III. Optymizm i pozytywne myślenie.
- IV. Podjęcie próby mimo sceptycyzmu.
- V. Stały kontakt i konsekwencja w działaniu.

#### Część druga

- VI. Nie wolno nam wpadać w panikę.
- VII. Nie poddajemy się mimo wyroku.
- VIII. Udźwignąć ciężar niepowodzeń.
- IX. Może nastąpić gwałtowna reakcja.
- X. Istotną są sukcesy naszych dzieci.
- XI. Ważne jest mieć na kim się wesprzeć.
- XII. Myślmy o tym, co jemy i pijemy.



### KLUB SAMOTNYCH PRZYJACIÓŁ

Jestem bardzo sceptyczna że powstał taki klub. Na pewno Pan Zbyszek pomoże wielu osobom a także i mnie. Jestem bardzo samotna nie mam rodziny. Mam 55 lat, jestem bezdzietną wdową mam 160 wzrostu i szczupłą sylwetkę. Niezależnie w ludzi to dają miasto ale poznanie drugiej osoby wypracowały i trochę patrzeć na życie granicy z cudem. Zmieszkała mi się samotność dlatego proszę o pomoc. Dziękuję

Jestem w moim kandydacie do "Klubu Samotnych Przyjaciół". Mamam w Stalicy, a jedynie ja odpuściłam sobie statystykę ode mnie osób które znalazły się bardzo mi pomocnym. Jedni, obawiamy się, mają mało czasu, inni z powodzeniem w swoich stronach, a ja zostanę sama. Potrafię się tylko korzystać z wyjazdów osobami, ale również obdarzać kopii i kwalifikacją swoich przyjaciół. Pozdrawiam. Mamam w N-ku

Powolutku, ale jednak się rozwija!

Nadal gorąco zachęcamy do przysyłania zgłoszeń. Do każdej nowej osoby są wysyłane adresy pozostałych członków Klubu. Potem już wszystko w Waszych rękach. Trzeba napisać list, czyli nawiązać kontakt.

A.K.N.

### TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Sierpień '10			Wrzesień '10		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
2	3	4			1
9	10	11	6	7	8
16	17	18	13	14	15
23	24	25	20	21	22
30	31		27	28	29

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.alkano.pl

www.nowak.pl



W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.