



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

CZERWIEC 2011

GDYNIA 03.06.2011
godz. 13:00
Morski Instytut Rybacki
ul. Kollątaja 1

BYDGOSZCZ 04.06.2011
godz. 10:00
UWAGA NOWE MIEJSCE!
Hotel CITY
ul. 3 Maja 6

BIAŁYSTOK 10.06.2011
godz. 11:00
Hotel Cristal
ul. Lipowa 3/5

KATOWICE 16.06.2011
godz. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
ul. Hallera 28

KRAKÓW 17.06.2011
godz. 11:00
Klub Garnizonowy
ul. Zyplikiewicza 1

ŁÓDŹ 18.06.2011
godz. 11:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a

LIPIEC 2011

WROCLAW 08.07.2011
godz. 10:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śląskich 5/7

POZNAŃ 09.07.2011
godz. 11:00
Sala PAN
ul. Wieniawskiego 17/19



RZESZÓW 16.07.2011
godz. 11:00
TEATR MASKA”
ul. Mickiewicza 13

OD WYDAWCY

Idzie lato, niebawem nadarzy się okazja, żeby wskoczyć do jakiegoś wodnego akwenu. Ta myśl nasunęła mi takie oto skojarzenie. „Tylko spokój i długie ruchy” – tak nieco żartobliwie brzmi w największym skrócie instrukcja pływania. Jeśli się nie zdenerwujesz i będziesz poruszał rękami w sposób przemyślany – utrzymasz się na wodzie. I to jest bardzo uniwersalna prawda, którą można zastosować w życiu. Wystarczy tylko ani na chwilę nie zapomnieć o myśleniu i nie poddać się stresowi (zdenewowaniu, rozżaleniu, panice...) a utrzymanie się na powierzchni tego rozszalałego czasem oceanu, jakim jest nasze życie, stanie się o wiele wiele łatwiejsze.

Kiedy przygotowywałam dla Państwa ten numer i wybierałam (nie bez trudu, bo jak zawsze występuje tu klęska urodzaju) najciekawsze poprawy z listów i e-maili, zauważyłam, że dostajemy od Państwa wiele sygnałów, że nasza gazetka jest czytana i lubiana. Za wszystkie miłe słowa bardzo dziękujemy, ale też jak zawsze czekamy na sugestie i pytania.

Na ostatniej stronie znajdziecie mini reportaż o naszym ostatnim pobycie w Afryce. Więcej zdjęć jak zawsze w Galerii na stronie www.nowak.pl

Aleksandra Krajewska Nowak

TRZEBA WIEDZIEĆ, ŻEBY ZROZUMIEĆ

Człowiek jest żywołem, może niszczyć i być niszczone używając wyłącznie myśli. Wzrokiem może burzyć. Nie zdając sobie z tego sprawy człowiek może sobie szkodzić swoim głosem nie panując nad nim. Może to robić świadomie i nieświadomie. Spróbuj usłyszeć siebie.

Myśl jest narzędziem. Skuteczność działania zależy od koncentracji i energii użytej do przeniesienia pocisku myśli na wybrany cel. Myśli mogą być jak mgła, jak wir, jak huragan lub piorun. Nasze negatywne myśli, świadomość doznawanych cierpień fizycznych i psychicznych, są jak kłębowisko żmij, które otaczają nas szczelnym pierścieniem. Te żmije są niebywale kąśliwe i groźne, ponieważ są niewidoczne. Mogą być przenoszone na dowolne odległości lub razić przy osobistym kontakcie z ludźmi.

Bezpośrednie promieniowanie z ciała każdego człowieka sięga średnio około trzech metrów w każdą stronę. Znane są przypadki, kiedy podchodzimy do radia, trzeszczy przy zbliżeniu, albo gra głośniejsz lub słabiej. W planie energetycznym otaczającym nasze ciało są wszelkie energie, zarówno te pozytywne, jak i te negatywne. Kiedy pola energetyczne nakładają się na siebie podczas spotkania, może nastąpić wymiana, bez udziału naszej woli.

Mój przyjaciel ma ponad 80 lat, jest wybitnym intelektualistą, posiada znajomość wielu języków, jest człowiekiem niezwykle wrażliwym. Znamy się około 20 lat, lubię przebywać w jego towarzystwie. Przyjechał do mnie na kilka dni, żeby podbudować swoje zdrowie. Drugiego dnia przyjechali do nas moi znajomi z masą rozmaitych problemów. Siedzieliśmy razem przy stole, a ja ich zabierałem kolejno do mojego gabinetu. Mój przyjaciel stał się stale przebywał w ich towarzystwie. Już wtedy sygnalizował mi nagle pojawiający się ból głowy i uczucie wewnętrznego rozbicia. Jeszcze nie kojarzył tego faktu z wizytą znajomych.

Wieczorem przez kilka godzin nie mógł zasnąć, a rano obudził się niewyspany i zmęczony. Znow pracowałem nad nim i kolejny dzień i noc upłynęły bez żadnych sensacji. Mój przyjaciel sam skojarzył fakt gwałtownego pogorszenia zdrowia z przebywaniem w bezpośredniej bliskości tamtych ludzi. Był zdziwiony, że mogą występować takie reakcje.

Wtedy przyszło mi do głowy, że muszę tę historię opowiedzieć Wam – moim Czytelnikom, jako przestrożę.

Od lat obserwuję i analizuję rozmaite zjawiska. Np. kiedyś w lesie, wraz z kolegą zobaczyliśmy stadko saren. One nas nie widziały, a jednak, kiedy spoglądałem na kolejne sztuki przez lornetkę, dało się zauważyć coś w rodzaju dreszczy na skórze zwierząt. Zapytałem mojego doświadczonego kompana, co to za zjawisko? Kolega zaśmiał się cicho i powiedział: sarna cię nie widzi i nie czuje twojego zapachu, ale czuje twój wzrok. To nie dreszcze, to mrowienie na skórze - efekt twojej obserwacji. Kolega pokazał mi jeszcze jeden element niezwyklej, tak by się wydawało, wrażliwości zwierząt. Weszliśmy na ścieżkę, którą, jak po trakcie, poruszają się sarny. Ślad kopyt, co pewien czas się urywał. Zwierzęta wyczuwają negatywne promieniowanie z ziemi, czyli strefy geopatycznie czynne i po prostu je przeskakują.

My ludzie już straciliśmy tę wrażliwość. Dla nas jedyną ochroną przed wszelkim negatywnym wpływem energetycznym jest ogień. Ochroną i oczyszczeniem.

Doszedłem do wniosku, na podstawie wieloletnich obserwacji, że ogień w kościele chroni ołtarz. Jest to szczególnie

ważne podczas mszy i zesłania Ducha Świętego. Zapytacie, przed czym trzeba chronić ołtarz? Właśnie przed niesionymi wzrokiem ludzkimi myślami, po to by w tej doniosłej chwili wyeliminować wszelkie energetyczne śmieci.

Syn mojego kolegi zachorował na schizofrenię po przeprowadzce do nowego mieszkania.

Zainteresowałem mnie ten przypadek, zapytałem więc mojego kolegę, czy może pokazać mi to mieszkanie. Ucieszył się z tej propozycji i niebawem stanęliśmy przed drzwiami nowego lokum jego syna. Kolega otworzył drzwi, spojrzałem do środka, wykonałem krok do przodu i nie byłem w stanie postawić stopy za progiem. Włosy stanęły mi dęba, w gardle poczułem, że coś mnie dusi, odsunąłem się najdalej jak mogłem i zdziwiony słuchałem swojego nienaturalnego przerażonego głosu. Co tu było w tym mieszkaniu? Kolega odpowiedział - w tym mieszkaniu była podczas wojny katownia gestapo.

Nasze choroby, tragedie, żale, klótnie, to wszystko wnika w ściany, w meble i kiedy nasz organizm słabnie, spada jego wydolność, stajemy się coraz mniej odporni na to właśnie promieniowanie. Bywa, że odczuwamy je tak dotkliwie, jak ostatnio mój przyjaciel w towarzystwie, nieświadomie przecież sięjących ten energetyczny brud, ludzi.

Ponieważ posiadam świadomość tych zagrożeń, zrobiłem świecę dobrej energii Zbyszka Nowaka, świecę z wosku pszczołego (wolną od toluenu i benzenu - trucizn ze świec parafinowych) dla ochrony i oczyszczenia.

Zbyszek Nowak

“POGODNY PORANEK”

SCENA FILMOWA OPowiedziana PRZEZ PRZYJACIELA

W małym miasteczku codziennie od świtu na rynku siedzi żebrak. Przed nim kartonowe pudełko i tekturka z napisem: JESTEM ŚLEPY – OKAŻ LITOŚĆ.

Powoli miasto budzi się do życia. Żebraka mijają pojedynczy ludzie i całe grupy. Nikt nie przystaje. Nawet, jeśli zerkają w jego stronę, obojętnie idą dalej.

W pewnej chwili tą samą drogą przez rynek zmierza w kierunku żebraka bogato i modnie ubrany młody człowiek. Ten zatrzymuje się na chwilę, nie wrzuca jednak do pudełka ani grosza, natomiast schyla się, podnosi tabliczkę i na jej odwrocie pisze kilka słów. W tym czasie żebrak ogląda go swoimi dłońmi, dotyka butów i mankietów eleganckich spodni. Młody człowiek odstawia kartonik na miejsce i odchodzi.

Za kilka minut kolejny przechodzień mijając żebraka zwalnia kroku, sięga do kieszeni, wyjmuje

monetę i wrzuca ją do pudełka. Za nim idzie następny, robi to samo. Już koło południa, żebrak ma w pudełku tyle pieniędzy, że większość z nich pośpiesznie wybiera z koszyka i upycha po kieszeniach.

Pod wieczór pudełko znow jest niemal pełne.

Młody, elegancki człowiek wraca tą samą drogą przez rynek i ponownie zatrzymuje się przed żebrakiem. Ten rozpoznaje go, po kroku, butach i mankietach spodni i pyta: Co takiego napisałeś na mojej tabliczce, że w ciągu jednego dnia dostałem tyle pieniędzy, ilu nie udało mi się użebrac nawet przez miesiąc?

To samo odpowiada młody człowiek, tylko trochę inaczej:

Napisałem Ci: DZISIAJ JEST PIĘKNY DZIEŃ, ALE JA NIE MOGĘ GO ZOBACZYĆ.

DWIE STRONY DOBRYCH WIADOMOŚCI

NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w marcu i kwietniu 2011r.

B. Z.: Czuję się dobrze nie odczuwam żadnych bólów ani dolegliwości.

Czuję się dobrze nie odczuwam żadnych bólów ani dolegliwości.

B. M.: Pani pochwaliła, że to nie jest ten sam Mateusz, co był, pochwaliła go przy całej klasie, pani od religii też to samo. On ciężko oddychał, praktycznie to ustąpiło jeszcze nieraz od czasu do czasu jak mu się przypomniało to odetchnie ciężko. Dziękuję Panu za pomoc efekty widać i słyhać (pochwała). Proszę mieć go w swojej opiece i bardzo, ale to bardzo dziękuję.

C. D.: Szanowny Panie Zbyszku, od chwili wysłania listu do Pana stan zdrowia Daniela się poprawił. Na początku przez pierwsze dwa dni płakał, a później po kilku dniach zrobił się spokojniejszy. Zaczął jadać zupki i już nie wypluwa. Nie rozrzuca zabawek.

F. G. Szanowny Panie Zbyszku! Chcę serdecznie podziękować za wszystko, co otrzymałam od Pana. Nieraz do Pana dzwonię do Podkowy Leśnej i proszę o wsparcie i naprawdę mi pomaga Pana energia jest cudowna i ta woda też. Proszę o jeszcze.

Szanowny Panie Zbyszku! Chcę serdecznie podziękować za wszystko co otrzymałam od Pana. Nieraz do Pana dzwonię do Podkowy Leśnej i proszę o wsparcie, i naprawdę mi pomaga Pana Energia jest cudowna i ta woda też. Proszę o jeszcze.

G. D. Miałam operację usunięcia tarczycy 10.11.2010r. Operacja przebiegła bez komplikacji (wysyłam wypis ze szpitala). Dzięki przesłanej przez Pana energii po zabiegu dobrze się czuję, za co z całego serca bardzo Panu dziękuję. Pragnę przeprosić, że nie przekazałam wcześniej informacji o stanie mojego zdrowia, ponieważ bałam się odebrać wyniku histopatologicznego. Zdobyłam się na odwagę i niedawno go odebrałam. Po konsultacji z lekarzem okazało się, że jest wszystko w porządku (przesyłam wynik). Oglądam Pana program w telewizji mam kontakt mentalny o godz. 20 i piję wodę naenergetyzowaną.

G.A.: Mija 1 miesiąc, w którym korzystałam z Pana energii, wieczór o 20-22, a teraz przez TIOPZ i aż boję się pisać o dolegliwościach brzucha i ciśnienia które co dzień były słabsze i znikły do dziś, Bardzo, bardzo dziękuję Panu i Bogu za pomoc.

mija 1 miesiąc w którym korzystałam z Pana energii, wieczór o 20-22, a teraz przez TIOPZ, i aż boję się pisać o dolegliwościach brzucha i ciśnienia które co dawniej były słabsze i znikły do dziś, Bardzo, bardzo dziękuję Panu i Bogu za pomoc.

G. Ł.: Od ostatniego spotkania z Panem w Gdyni, poziomy cukru JAK U ZDROWEGO :-)) Są odstępstwa od ideału, ale jak na cukrzycę insulinozależną, to i tak wspaniale. Dzięki Panu mam również dużo energii do pracy, która dostarcza mi satysfakcji.

J. Z.: Dziękuję już nie palę. Miałam mieć operację na tarczycę, już nie trzeba dziękuję.

Dziękuję już nie palę. Miałam mieć operację na tarczycę, już nie trzeba dziękuję.

J. A.: Znikła torbiel w okolicy jajnika lewego. Znikły 2 guzki na tarczycy z prawej strony

K. B.: Panie Zbyszku - kciuki u obu rąk są jak nowe! Bardzo Panu dziękuję. Jaka to ulga nie czuć bólu!

Panie Zbyszku - kciuki u obu rąk są jak nowe! Bardzo Panu dziękuję. Jaka to ulga nie czuć bólu!

K. J.: Szanowny Panie Zbigniewie! Pragnę wraz z córką Wiktoria gorąco Panu podziękować za prawie roczną terapię przez zdjęcie. Już przez pierwsze kilka miesięcy była widoczna poprawa. Z każdym kolejnym miesiącem efekty Pana terapii były coraz bardziej zadowalające. Córka, owszem, złapała kilka infekcji jesienią, ale były one dużo lżejsze w przebiegu i nie zawsze był potrzebny antybiotyk. Poza tym zatoki już nie dawały o sobie znać. Ostatnie dwa miesiące to prawdziwy sukces. Córka zupełnie nie choruje, nie bierze żadnych leków, jest "zdrowa jak ryba". Dopisuje jej przez to apetyt, nie męczy się już powtarzającym się wcześniej ropnym katarzem, mokrym kaszlem itp. Wszystkie te przykre dolegliwości zniknęły jak za dotknięciem "czarodziejskiej różdżki". Cała rodzina, z córką na czele, odetchnęła z ulgą. Żadne inhalacje, nagrzewanie zatok i inne zabiegi nie są już potrzebne, a do tej pory były na porządku dziennym. Alergia też wyraźnie osłabła. Córka nie stosuje w tej chwili żadnego leku na alergię. Nic nas już nie zaskakuje w tej kwestii (żadne wypryski, pokrzywka, suchy kaszel, duszenie się)

L. J.: Chora nie miała apetytu, czuła wstręt do jedzenia. Po kontaktach z panem Zbyszkiem wrócił apetyt, chora ma chęć wyzdrowieć.

Chora nie miała apetytu, czuła wstręt do jedzenia. Po kontaktach z panem Zbyszkiem wrócił apetyt, chora ma chęć wyzdrowieć.

K. Z.: List od Pana otrzymałam, za który serdecznie dziękuję. Stan zdrowia mój jest dobry. Byłam na kontroli górnej wari u doktora onkologa, który mi to usuwał powiedział mi, że wszystko w porządku. Kolano też dobrze miałam zabiegi i jeździłam. Tak, że na razie w porządku. A kuracja u Pana Zbyszka mi się już skończyła i na razie serdecznie dziękuję. A jak mi będzie trzeba to się będę do Pana Zbyszka zwracać o pomoc.

L. H.: Panie Zbyszku. Pozdrawiam Pana gorąco. Dziękuję za przesyłanie mnie energii, poprawiło się życie domowe jak i zdrowotne. Serdecznie dziękuję Panu. Dzięki Panu mam coraz więcej energii życiowej jak i zdrowotnej. Obecnie Pana energii, zniknęły hemoroidy, poprawił się wzrok oczu. Zawsze brakowało mi pieniędzy na zwykłe życie obecnie ich nie brakuje na życie codzienne, za to się Panu ogromnie podziękowałam, bardzo dużo od Pana mam pomocy energii. Panie Zbyszku bardzo Pan pomógł mojej córce, która miała ropniaki jak już pisałam a teraz zginęły i mam z tym spokój, serdecznie dziękuję, Panie Zbyszku i proszę o dalszą pomoc życząc Panu jak najwięcej zdrowia.

L. Z.: Pragnę Pana poinformować, że czuję się bardzo dobrze. Wyniki badań moczu i morfologii są bardzo dobre. Ogromnie jestem wdzięczny Panu za okazaną pomoc i proszę o dalszą opiekę.

Pragnę Pana poinformować, że czuję się bardzo dobrze. Wyniki badań moczu i morfologii są bardzo dobre. Ogromnie jestem wdzięczny Panu za okazaną pomoc i proszę o dalszą opiekę.

M. H.: Zatoki szczękowe (prawa strona) obecnie nie boli i nie przyjmuje już leków przeciwbólowych. Straciłam ochotę na jedzenie słodczy już mnie nie kuszą. Mam więcej energii i ochoty na robienie czegokolwiek.

M. K.: Panie Zbyszku, bardzo bardzo serdecznie dziękuję w imieniu mojego chrześniaka Krzysztofa. Załączony wynik badania szpitalnego potwierdza, że po wirusowym zapaleniu wątroby typu C nie ma śladu. Bakterie, które były liczone w milionach teraz wynik ujemny, Ala, który był ponad 200 teraz 35 i zregenerowana wątroba, a na początku leczenia były uszkodzenia miększu wątroby. Jeszcze raz serdecznie dziękuję.

M.N.: Astma i alergia ustąpiły, za co serdecznie dziękuję.

astma i alergia ustąpiły, za co serdecznie dziękuję.

N. Z.: Donoszę, że zdrowie moje poprawia się nadal dzięki Pana opiece na samą myśl że ktoś czuwa i przesyła mi dobrą energię czuję się lepiej i mam chęć do pracy i do tego aby myśleć pozytywnie jak na mój Starszy wiek daje sobie radę mimo że jest mi smutno. Dziękuję Panu z całego serca za opiekę i pomoc! Szczęść Boże!

P. S.: Już od wielu lat praktykuję zalecenia Pana. Często bolała mnie głowa miałam wysokie ciśnienie, głowa nie boli ciśnienie w normie. Guzek na piersi znikną bez zabiegu. Na nodze miałam taką ranę zastrupioną, nie ma śladu (przykładałam wodę)

P. J.: Dziękuję za dotychczasową energię. To dzięki Panu czuję się coraz lepiej. Nadal nie potrzebuję dializ a i stawy mniej bolą. Nadal chcę korzystać z Pana energii.

P.A.: Witam Pana bardzo serdecznie. W listopadzie ub. roku poprosiłam Pana o pomoc. Lekarz ginekolog na rutynowej wizycie oznajmił mi, że muszę mieć usunięte brodawczaki z piersi i ramienia prawego. Wysłałam wtedy e-maila do Pana. Długo nie musiałam czekać, zareagował Pan błyskawicznie. Zabieg usunięcia odbył się 20 listopada 2010r Natomiast 24 listopada 2010r. zauważyłam, że blizna na piersi jest zagojona. Na ramieniu trwało to trochę dłużej, ale też się dość szybko zagoiło. Za sprawą Pana opieki do ostatnie do ostatniej chwili nie bałam się zabiegu. Jedynie bałam się wyniku histopatologicznego. On jednak okazał się pozytywny.

R.Z.: Panie Zbyszku! Jest o wiele lepiej dzięki Pańskiej pomocy Wyniki się poprawiły, Zdzisław czuje się lepiej, przeszedł na chemię w tabletkach, którą lepiej znosi. Nabrał sił, apetyt się poprawił. Lepsze samopoczucie.

S.J.: Panie Zbyszku czuję się lepiej nogi mnie nie bolą. Lepiej widzę. Coś we mnie pękło otworzyłam się wewnętrznie jestem weselsza odważniejsza, zapisałam się do chóru. Byłam na jednej próbie bardzo bolały mnie oczy i zrezygnowałam. Na drugi dzień zaczęłam lepiej widzieć i poszłam drugi raz. Wystąpiłam razem z innymi na 30 lecie chóru. Śpiewałam jakbym wszystko znała. Dziękuję za przekaz energetyczny.

Po ostatniej wizycie usunęła alergię, ból żołądka i zatoki. Bardzo Panu dziękuję!

S.E.: Po ostatniej wizycie całkowicie ustąpiła alergia, bóle żołądka i zatoki. Bardzo Panu dziękuję!

S.M.: Tak jak Pan mówił na ostatniej wizycie cera poprawiła mi się! Dziękuję Bardzo. Na konkursie historycznym zajęłam 6 miejsce w Katowicach wśród uczniów z VI klas (ja jestem w V). Miałam Pana kalendarzyk przy sobie - to na pewno dzięki Panu.

S.H.: Panie Zbyszku. Zdrowie moje się poprawia, nie mam bóli głowy kolana też nie bolą. Ciśnienie mam w normie choroba wieńcowa jest w normie, nie ma pogorszenia.

Serdecznie dziękuję za energię którą pobieram każdego dnia. Poprawiło się moje samopoczucie, przestałam palić papierosy, mam lepszą pamięć i koncentrację, teraz śpię, siedem godzin w nocy spokojnie przedtem budziłam się kilka razy, mając kłopoty z zaśnięciem, przestałam mieć ból nerw pośladkowy, zmniejszył się tłuszczak pod pachą, gdzie lekarze mówią, lepiej nie ruszać jak nie, przeszkadza. I to wszystko dzięki Panu, Panie Zbyszku.

Z.A.: Serdecznie dziękuję za energię, którą pobieram każdego dnia. Poprawiło się moje samopoczucie, przestałam palić papierosy, mam lepszą pamięć i koncentrację, teraz śpię, siedem godzin w nocy spokojnie przedtem budziłam się kilka razy, mając kłopoty z zaśnięciem, przestałam mieć ból nerw pośladkowy, zmniejszył się tłuszczak pod pachą, gdzie lekarze mówią, lepiej nie ruszać jak nie, przeszkadza. I to wszystko dzięki Panu, Panie Zbyszku.

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

@1 E.A.: Czuje się dobrze, wszystkie dolegliwości minęły. Jutro idę na kolejny kurs chemii, to już 11 -ty. Aż nie chce mi się wierzyć, że zamęczam pana od 8 miesięcy. Ale jednego jestem pewna, nawet z najcięższej choroby z pana pomocą jest łatwiej wyjść. Pozdrawiam serdecznie i proszę o dalsze wsparcie.

@2 E.K.: 23 marca Tomek czuł się dobrze, natomiast informował nas, że nie ma na nic siły. W ciągu 3 godzin miał niedowład całego ciała, nóg rąk. W nocy zabrała go karetka do szpitala, na początku diagnozą było zapalenie płuc i powiększenie serca, aczkolwiek w ciągu kilku godzin diagnoza się zmieniła i okazało się, że Tomasz ma zapalenie rdzenia kręgowego. Następnie wystąpiło u niego porażenie układu oddechowego i pracował za niego respirator. Tomek był w bardzo złym stanie, lekarze nie chcieli dużo mówić kazali tylko czekać! Dzisiaj 27 marca stał się cud !!! Tomasz zaczął sam oddychać !!! Respirator ma dalej podłączony, ale to tylko gdyby zasłabł, wcześniej nie czuł nóg, a dzisiaj rusza palcami u nóg i sam wypycha cała stopę!!! Wszyscy się dziwią jak to możliwe, że tak szybko odzyskał siły i że sam oddycha! Jutro lekarze będą próbować odłączyć go od respiratora. Bardzo się cieszymy, że wraca do zdrowia, ponieważ już za 4 miesiące się pobieramy. Przede wszystkim wiemy, że to Pana zasługa Panie Zbyszku! Dziękujemy za wsparcie i za słowa, jakie Pan powiedział do mojej mamy "wszystko będzie dobrze". To dało nam siły i wiary, że damy radę i wygramy z tą chorobą.

@3 I.B.: USG wykazało, że guzek na węzłach chłonnych wchłonał się bardzo dobrze, jest niewyczuwalny, natomiast guz na piersi jest mniejszy. 5 kwietnia mam zaplanowaną operację oszczędzającą. Z piersi wytną tylko guz i węzły nie będzie usuwana cała. Chociaż mówili, że organizm tak dobrze zareagował na chemię, ja twierdzę, że nie tylko chemia pomogła. Panie Zbyszku bardzo dziękuję za opiekę przez TIOPZ, codziennie piję wodę, robię okłady i siedzę przed komputerem o godz. 20.

@4 T.G.: Dyskomfort brzuszny, o którym ostatnio pisałam ustąpił. Także ustąpił ból w okolicy mostka (miejsce przyczepu żeber do mostka. Ogólne samopoczucie dobre, jestem w codziennym kontakcie mentalnym o wskazanych godzinach. Pozdrawiam serdecznie i dziękuję za dotychczasowy TIOPZ.

@5 T.K.: Mam dobrą wiadomość! Jest poprawa. Mama od wczoraj oddycha bez respiratora, to jest sukces duży. Nigdy tak długo bez respiratora nie była. Bardzo dziękuję i bardzo proszę o dalsze wspieranie w płucach, astmie, w oddychaniu.

@6 K.K.: Mama codziennie o godz. 20 odbiera przekaz energii i widzę poprawę jej samopoczucia. Nabiera apetytu, zaczęła spożywać normalne posiłki i nie odczuwa bólów. Staw biodrowy też już boli znacznie mniej, dzisiaj mama wyszła na spacer.

@7 N.R.: Chcę pana poinformować, że odczuwam znaczną poprawę zdrowia szczególnie, jeżeli chodzi o problemy z oddychaniem. Również zaczerwienie i łuszczeni się skóry, o którym pisałem ulega poprawie (również stosuję leki przepisane przez lekarza).

@8 Z.P.: Od wysłania ostatniego listu do Pana naprawdę zaczęło się zmieniać na dobre. Mąż stał się dla mnie inny, lepszy, tak nie krzyczy. Jeśli chodzi o sprawy związane z budową to dostaliśmy pozwolenie na budowę, na które czekaliśmy bardzo długo. Ze spaniem też jest lepiej, tylko te straszne pocenie i uderzenia gorąca. W sobotę byłam na pogotowiu i mam zapalenie nerwu. Bardzo proszę o dalszą pomoc. Jak przykładam wacik z wody energetyzowanej, to tak strasznie boli i piecze jak ogień.

@9 A.S.: Bardzo dziękuję za opiekę nad moim nienarodzonym dzieckiem. Wiedziałam, że Pana energia będzie miała świetny wpływ na dziecko. Miałam robione badania prenatalne, dzidzius rozwija się prawidłowo. Już wiem, że to chłopczyk. Poza tym ja sama czuję się coraz bardziej spokojna. Wciąż trudno zapanować mi nad nerwami, ale jest nieporównywalnie lepiej niż miesiąc temu. Ponad to w tej samej wiadomości chciałam podziękować w imieniu Pani Gerdy z Niemiec, która również ma Pan pod swoją opieką poprzez zdjęcie. Z relacji mojej mamy wynika, że jej stan uległ znacznej poprawie. Co prawda wciąż ma dni, kiedy jest bardzo słaba, ale już w miarę normalnie je i widać w niej tą iskierkę życia.

@10 K.Ż: Kochany Panie Zbyszku, sercem dziękuję za pomoc. Silne bóle głowy - migrena spowodowana silnymi bólami kręgow szyjnych częściowo ustąpiła, mam silną wiarę, że dzięki PANU całkowicie będę zdrowa! Tę noc nareszcie spałam. Usiłuję myśleć, że mam zdrowe kręgi szyjne, zdrową lewą stopę, zdrowy układ trawienny, moczowy. Pan na pewno mi cały czas pomaga, za co bardzo, bardzo dziękuję i pozdrawiam z wszystkimi pracownikami. Szczęść Boże!

@11 Z.W.: Panie Zbyszku chciałam SERDECZNIE PODZIĘKOWAĆ za półroczną opiekę. Dolegliwości, które miałam tzn. nadciśnienie -

teraz mam cały czas w normie. Cholesterol w normie. Bóle łopatek ustąpiły. Zawroty głowy, a także nawracające bóle brzucha, o których już zapomniałam. Dzięki Panu czuję się wspaniale. Po prostu chce się żyć.

@12 H.Z.: Z radością stwierdzam, że moja rwa kulszowa "odpuszcza" i noga jest bardziej sprawniejsza, już mogę się ubierać sama i robię to sprawniej. Bardzo się cieszę. Proszę jeszcze wspomóc moje kręgi szyjne, bo kłopot z nimi nie lada. Właśnie nauczyłam się pływać, więc mam nadzieję, że moja rehabilitacja ruchowa będzie świetnym środkiem wspomagającym Pana działanie energetyczne.

@13 E.Z.: Na początku listu przekazałam b. dobrą wiadomość: otrzymałam wyniki badań i jak lekarz powiedział "w moim przypadku nie mogły być lepsze" Oznacza to, że: węzły chłonne nie są zajęte, druga zmiana, którą odkryto w tej samej piersi przed zabiegiem, usunięta podczas tego zabiegu nie była nowotworowa, jak podejrzewano, rak jest hormonozależny i daje lepsze rokowania. Po pięciu tygodniach oczekiwania na wyniki po operacji - odżyłam i pozbierałam się psychicznie. Swoje wyniki traktuję jako cud, ponieważ lekarz tego nie ukrywał przede mną, że były bardzo duże szanse w moim przypadku na wyniki inne.

@14 M.Ż: Panie Zbyszku znów chcę się z Panem podzielić radosną nowiną. Dziś wróciłam ze szpitala po II chemioterapii. Wprawdzie w dniu wczorajszym czułam się bardzo osłabiona, ale dziś po powrocie do domu czuję się dobrze. Nie o tym jednak chciałam Pana przede wszystkim poinformować. Najbardziej niesamowite było to, że bez żadnych leków wzrósł poziom tak istotnych dla odporności leukocytów. Poprzednio informowałam pana o bardzo niskim ich poziomie - 1,2, a po przyjsciu do szpitala miałam 13,6! Lekarka kilkakrotnie mnie pytała, czy coś przyjmowałam. Ja nie dostałam żadnych leków, gdyż lekarka w rejonie powiedziała, że nie może mi nic przepisać na tak niskie leukocyty. Ja wierzę, że jest to Pana zasługa. I znowu kieruję do Pana wielkie słowa wdzięczności. Zniknęły również owrzodzenia jamy ustnej. Dziękuję raz jeszcze za wszystko.

@15 R.S.: W zeszłym tygodniu był robiony rezonans i okazało się, że obrzęk mózgu zszedł i nowotwór się obkurczył. Lekarze byli zaskoczeni takim wynikiem. Profesor zapytał, czy zdjęcie było robione na dwóch różnych aparatach - oczywiście, że nie.

@16 W.W.: Witam Panie Zbyszku, dzisiaj czuję się tak przepełniona Pana energią, że góry mogę przenosić. Dziękuję, że tak mnie Pan buduje.

@17 P.K.: Mąż jest po drugiej operacji. Przyszły wyniki, gdzie na pobranych wycinkach nie stwierdza się nacieków nowotworowych. Bardzo Panu dziękujemy, Zapewniał nas Pan, że wszystko będzie dobrze, jednak lekarz przygotowywał na najgorsze. Teraz lekarz prowadzący sam był zaskoczony i ucieszony, że wszystko skutecznie dało się usunąć.

@18 B.K.: Z radością chcę pana poinformować, że wynik histopatologiczny, który odebrałam wykazuje, że w pobranym materiale z marginesu sutka nie stwierdzono ognisk nowotworowych, a w wypreparowanych węzłach chłonnych nie stwierdzono przerzutów raka.

@19 J.W.: Panie Zbyszku! Po wizycie z żoną u Pana, za 9 miesięcy urodziła mi się córeczka! W 1995 roku w lecie odwiedziłam Pana w Podkowie Leśnej na zbiorowym seansie. W marcu 1996 urodziła się córka. Po 14 latach walki! Ma teraz prawie 15 lat. Pozdrawiam.

@20 E.K.: Ogromnie się cieszę! Wygraliśmy bitwę i mam nadzieję, że wojnę też. Markery mieszczą się w wyznaczonych widełkach! To Pana zasługa. Ja ze swojej strony postaram się zrobić wszystko (kontakt mentalny, energetyzacja wody itd.), aby ten stan utrzymać. Za trzy miesiące mam oddać krew do badania. Tak bardzo się cieszę, że nie muszę brać chemii, chociaż dzięki Panu znosiłam ją dobrze w porównaniu z innymi. Bardzo proszę, aby włosy nie wypadały jeszcze są, hura. Ogromnie wdzięczna za pomoc w odzyskaniu zdrowia i wsparcie psychiczne.

www.nowak.pl

PILNY TELEGRAM!

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.

Zobaczysz, jaka to ogromna satysfakcja pomagać innym.

STAN PRZED NADCIŚNIENIOWY ZAGROŻENIE, CZY WYMYSŁ LEKARZY

Osoby, które nie mają jeszcze nadciśnienia tętniczego krwi, ale tzw. stan przed nadciśnieniowy, nie są wcale bardziej narażone na przedwczesny zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych - wynika z badań opublikowanych przez Journal of General Internal Medicine.

Do innych wniosków doszli uczeni z Veterans Affairs Health Care System w Minneapolis i University of Minnesota, którzy przeanalizowali dane o stanie zdrowia 13 792 osób, które były badane w latach 1971-1975, oraz 6 682 osób objętych obserwacjami w latach 1959-1962. Z tych statystyk wynika, że przekroczenie proggu ciśnienia optymalnego, czyli 120/80 mmHg, nie zwiększa natychmiast ryzyka zgonu.

Szkodliwość poszczególnych parametrów nadciśnienia zależy od wieku. U osób po 50-tym roku życia ryzyko zgonu jest wyraźnie wyższe, gdy tzw. ciśnienie skurczowe (tzw. wyższe) przekroczy 140 mmHg. U osób młodszych, przed 50-tym rokiem życia, bardziej niepokojące jest zbyt duże ciśnienie rozkurczowe (niższe). Gdy przekroczy 100 mmHg, zwiększa ryzyko, zarówno zawału, jak i udaru mózgu.

Innego zdania są kardiologowie europejscy, którzy nigdy nie zaakceptowali określenia stan przed nadciśnieniowy. Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego za prawidłowe uznało ciśnienie rozkurczowe od 120 do 130 mmHg oraz skurczowe od 80 do 85 mmHg. Jedynie dla wartości 130-139/85-89 mmHg wprowadzono określenie "ciśnienie prawidłowe wysokie". Dopiero powyżej tej granicy, czyli od 140/90 mm Hg, mówi się już o nadciśnieniu. Takie też wytyczne obowiązują w Polsce. (PAP, IV 2011)

LECZNICZA MOC HIBISKUSA

Spośród kilkuset występujących na całym świecie gatunków hibiskusa, jednym z bardziej cenionych ze względu na swoje właściwości lecznicze jest Hibiscus sabdariffa znany w Polsce pod nazwą ketmia szczawiowa.



Roślina ta występowała już w Starożytnym Egipcie, a otrzymywana z niej herbata, zwana karkadę lub czerwonym złotem stanowiła ulubiony napój faraonów.

Przeprowadzone w ostatnich latach badania wykazały, że wyciągi z hibiskusa są rzeczywiście pomocne w walce z lekkim i umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym krwi, a także obniżają poziom cholesterolu. Ponadto działają przeciwbakteryjnie, moczopędnie i lekko przeczyszczająco. Obecne w hibiskusie sole mineralne, kwasy organiczne i witaminy, zwłaszcza duże ilości naturalnej

witaminy C, powodują, że doskonale wzmacnia on układ odpornościowy i stanowi lekarstwo w przeziębieniach. Dodatkową cenną właściwością rośliny jest jej działanie przeciwutleniające, za które odpowiadają głównie związki polifenolowe i antocyjany Chronią one wątrobę przed działaniem wolnych rodników, tym samym zapobiegając jej uszkodzeniom, a także hamują rozwój niektórych komórek nowotworowych. Prowadzone obecnie badania sugerują, że w przyszłości hibiskus może stać się ważnym środkiem wspomagającym terapię przeciwcukrzycową. Herbatę z hibiskusa, można podawać na zimno lub na gorąco. Przyrządza się ją z suszonych kielichów kwiatowych, zalanych wrzątkiem i zaparzanych przez kilka minut. Schłodzony napój działa energetycznie i orzeźwiająco, można go pić z dodatkiem wanilii lub lodu. Natomiast gorąca herbata hibiskusowa z łyżeczką miodu lub szczyptą goździków stanowić będzie doskonały napój rozgrzewający.

HISTORIA POU CZAJĄCA CHOCIAŻ NIE WIADOMO, CZY PRAWDZIWA

Pewnego dnia nauczycielka poprosiła swoich uczniów, by wypisali na kartce imiona wszystkich kolegów z klasy, zostawiając przy tym trochę miejsca obok. Potem powiedziała do uczniów, by się zastanowili nad najmiłą rzeczą, którą mogliby powiedzieć o każdym ze swoich kolegów i napisali to obok ich imion. Trwało to całą godzinę, zanim wszyscy skończyli i przed opuszczeniem klasy oddali swoje kartki nauczycielce.

W weekend nauczycielka napisała każde nazwisko na kartce i obok niego listę miłych rzeczy przypisanych mu przez kolegów. W poniedziałek, każdemu z uczniów oddała jego lub jej listę. Już po krótkiej chwili wszyscy się uśmiechali.

Naprawdę? Nawet nie wiedziałem, że dla kogoś coś znacze! I nie wiedziałem, że inni mnie tak lubią - brzmiały komentarze. Nikt potem nie wspominał już o tych listach. Nauczycielka nie wiedziała, czy uczniowie dyskutowali o nich ze sobą lub z rodzicami, ale to nie było istotne. Ćwiczenie wypełniło swoje zadanie. Uczniowie byli zadowoleni z siebie i z innych.

Kilkanaście lat później jeden z uczniów zmarł i nauczycielka poszła na jego pogrzeb.

Kościół był pełen przyjaciół. Jeden po drugim z tych, którzy kochali lub znali młodego człowieka, przechodzili obok trumny i oddawali ostatnią cześć. Nauczycielka podeszła jako ostatnia i modliła się przy trumnie. Kiedy tam stała, ktoś powiedział do niej: czy była pani nauczycielką matematyki Marka? Skinęła. Ten powiedział: Marek bardzo często mówił o pani. Po pogrzebie większość szkolnych kolegów Marka zebrała się razem. Byli tam również jego rodzice i wyraźnie czekali na to, by porozmawiać z nauczycielką. Chcemy pani coś pokazać, powiedział ojciec i wyciągnął portfel z kieszeni. Znalaziono to, kiedy zginął Marek. Sądziliśmy, że pani to rozpozna. Wyjął z portfela zniszczoną kartkę, która najwyraźniej sklejana, była wielokrotnie składana i rozkładana. Nauczycielka wiedziała, nie patrząc, że była to ta kartka, na której były miłe rzeczy, jakie koledzy napisali o Marku.

Chcieliśmy pani bardzo podziękować za to, że pani to zrobiła, powiedziała matka Marka. Jak pani widzi, Marek bardzo to cenił. Wszyscy dawni uczniowie zbrali się wokół nauczycielki. Karol uśmiechnął się i powiedział: ja też mam jeszcze moją listę. Jest w górnej szufladzie mojego biurka. Żona Henryka powiedziała: Henryk poprosił mnie, żebym wkleiła listę do naszego ślubnego albumu. Ja też ciągle mam swoją - powiedziała Monika. Jest w moim dzienniku. Po tem Irena, inna uczennica, sięgnęła to swojego terminarza i pokazała wszystkim swoją porwaną i postrzępioną listę. Zawsze noszę ją przy sobie, powiedziała, i dodała: sądzę, że wszyscy zachowaliśmy nasze listy. Nauczycielka była tak wzruszona, że musiała usiąść i zaczęła płakać.

Plakała nad Markiem i nad wszystkimi kolegami, którzy go nigdy już nie zobaczą.

Żyjąc z bliźnimi, często zapominamy, że każde życie kiedyś się kończy i, że nie wiemy, kiedy ten dzień nadejdzie. Dlatego należy mówić ludziom, których się kocha, że są szczególnie i ważni. Pomyśl, zbierasz to, co siejesz. To, co wniesiemy do życia innych, wróci do naszego życia. Ten dzień będzie szczęśliwy i wyjątkowy.

ZNÓW POJECHALIŚMY DO AFRYKI

W lutym 2010 roku po raz pierwszy odwiedziliśmy Aklampę (wioskę w centalnej części Beninu). Wróciliśmy pod olbrzymim wrażeniem. Ludzie, żyją tam nadzwyczaj ubogo, ale są uśmiechnięci i życzliwi. Pierwsze, o co nas zapytali, to czy mogą nam w czymś pomóc. I pomogli. Mają olbrzymią, nie skażoną cywilizacją wiedzę, którą, kiedy już nabiorą do kogoś zaufania, chętnie się dzielą.

Przez cały rok, w połowie każdego miesiąca, wysyłaliśmy im pewną sumę pieniędzy i podczas tego pobytu przekonaliśmy się, że nie zmarnowali tej szansy. Zbudowano studnię, tak że dzieci nie muszą już chodzić przez cały dzień z miskami kilka kilometrów po wodę. Resztę pieniędzy przeznaczono na wyposażenie szkoły.



Uzgodniliśmy, że dalsza nasza pomoc będzie szła w kierunku umożliwienia nauki najzdolniejszym dzieciom z naszych zaprzyjaźnionych rodzin.



Starsi rodu witali nas jak starych znajomych, chętnie pozowali do zdjęć, znów udzielili nam bardzo wielu cennych porad, a na pożegnanie wyściskali serdecznie.

tekst AKN, fot. Tomasz Tomaszewski

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Czerwiec '11

Lipiec '11

| poniedziałek | wtorek | środa | poniedziałek | wtorek | środa |
|--------------|--------|-------|--------------|--------|-------|
| | | 01 | 04 | 05 | 06 |
| 06 | 07 | 08 | 11 | 12 | 13 |
| 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 20 | 21 | 22 | | | |
| 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.nowak.pl

www.alkano.pl

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

