



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## MAPA SPOTKAŃ W POLSCE

**WROCLAW 20.08.2009**  
godz. 15:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śląskich 5/7

**POZNAŃ 22.08.2009**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

**BYDGOSZCZ 04.09.2009**  
godz. 10:00  
Klub POW (sala 28)  
ul. Sułkowskiego 52

**GDYNIA 05.09.2009**  
godz. 11:00  
MORSKI INSTYTUT  
RYBACKI ul. Kołłątaja 1

**SZCZECIN 18.09.2009**  
godz. 10:00  
Novotel  
Al. 3 Maja 31

**POZNAŃ 19.09.2009**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

### UWAGA

● Z powodu niemożliwości znalezienia odpowiedniej sali zostałem zmuszony do zawieszenia spotkań w OPOLU. Jeśli tylko sytuacja ulegnie zmianie, powiadomię Państwa o tym niezwłocznie.

**KATOWICE 24.09.2009**  
godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28

**KRAKÓW 25.09.2009**  
godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

**RZESZÓW 26.09.2009**  
godz. 10:00  
Teatr „Maska”  
ul. Mickiewicza 13

**LUBLIN 01.10.2009**  
godz. 10:00  
Dom Kultury LSM  
ul. Konrada Wallenroda 4A

**BIALYSTOK 02.10.2009**  
godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5



● W Gdyni nastąpiła zmiana miejsca spotkania (patrz MIR).



## OD WYDAWCY

### Drodzy Państwo!

Bardzo miłe są Państwa reakcje po lekturze naszej gazetki. To daje nam impuls i zachętę do dalszej pracy.

W tym numerze, poza jednym nowym tematem o długowieczności, znajdziecie Państwo kontynuację podjętych wcześniej wątków, o których wiemy, że wzbudziły zainteresowanie.

Temat związków Zbyszka Nowaka z Kościołem kontynuujemy przedrukiem jego bardzo osobistej relacji o wpływie Osobowości Ojca Świętego Jana Pawła II na życie i pracę Zbyszka, wydrukowanej kilkanaście lat temu w zbiorze „Ojciec Święty i ja”.

Całą stronę poświęcamy najnowszym doniesieniom o poprawach zdrowia, czyli - tak ważnym dla wszystkich - dobrym wiadomościom. Trochę miejsca ponownie ciekawostkom o miodzie i odrobinę doniesieniom ze świata medycyny tradycyjnej, która, jak się okazuje, potrafi rozwijać się w dobrą stronę.

Życzymy miłej lektury i prosimy o następną korespondencję: pytania, uwagi, sugestie. Każdy sygnał od Państwa jest dla nas bardzo ważny.

Listy prosimy kierować pod adres:  
ALKANO, 05-807 Podkowa Leśna, ul. Różana 4,  
maile: kontakt@nowak.pl  
W imieniu całego zespołu

Aleksandra Krajewska Nowak

## WAŻNE DLA ZDROWIA

Lato, trudno oprzeć się pokusie opalania. Opalona skóra wygląda młodziej, zdrowiej i ładniej. Ale, jak ze wszystkim, trzeba zachować umiar i rozwagę. Nie wolno przeleżeć całego dnia na słońcu już przy pierwszej okazji, należy stopniowo przyzwyczajać ciało do promieni słonecznych. Dawkować sobie tę przyjemność, jednocześnie uważnie obserwując, czy nie dzieje się coś niepokojącego.

Zwłaszcza ostrożne powinny być osoby, które mają na skórze rozmaitego rodzaju znamiona. Te miejsca są najbardziej podatne, na szkodliwe działanie promieni słonecznych powodujące nowotwory zwane czerniakami. Co prawda większość znamion jest całkowicie niegroźna. Znamiona w liczbie około kilkudziesięciu ma na swoim ciele niemal każdy. Niczego nie musimy się obawiać, jeśli są symetryczne, mają regularny kształt, jednolity kolor i około pół centymetra średnicy, ale zawsze warto mieć je na oku i czuć.

Mamy powód do niepokoju, jeśli znamie zaczyna się szybko powiększać, staje się niesymetryczne w swoim kształcie, ma nieregularne brzegi, różne odcienie różu, czerwieni i brązu, zaczyna swędzić, piec lub - nie daj Boże - krwawić.

W tej sytuacji nie tylko unikamy słońca, ale natychmiast konsultujemy się z dermatologiem.

Zbyszek Nowak

## PRZECYTANE - ZAPAMIĘTANE

„Na długość życia olbrzymi wpływ ma to, jacy jesteśmy i jaki mamy stosunek do codzienności.”

Przeczytałem artykuł o czynnikach wpływających na długość naszego życia i jakość starości. Bardzo mi się spodobał, podpisuję się obiema rękami. Otóż... Dożyć setki w zdrowiu mają szansę **osoby pogodne**. Optymizm i pogoda ducha pomagają radzić sobie ze stresem i ograniczają jego destrukcyjne działanie. Podobnie **osoby sumienne, aktywne zawodowo i społecznie**. Autodyscyplina i umiejętność zapanowania nad własnymi słabościami zazwyczaj idzie w parze z aktywnością fizyczną oraz dbaniem o swoje zdrowie. Podobnie działa plan dnia ściśle wypełniony zajęciami. Zwłaszcza takimi, które służą dobru innych ludzi. Nie bez znaczenia jest odczuwanie satysfakcji z tego, co się robi. Poczucie sensu życia.

**Osoby odpowiedzialne. Osoby cierpliwe. Osoby stabilne emocjonalnie i spokojne** w przeciwieństwie do neurotyków rzadziej nadużywają tytoniu, czy alkoholu, nie są narażone na przewlekły stres oraz stany lękowe, umieją rozwiązywać problemy i radzić sobie z życiowymi stratami.

Większe szanse na długie życie mają **ekstrawertycy**, czyli osoby okazujące swoje uczucia, niż **introwertycy**, czyli ci, którzy z okazywaniem uczuć mają problemy. Ekstrawertycy mają wokół siebie ludzi, którzy ich znają i na których zaufanie i pomoc w kłopotach można liczyć.

**Dłużej żyją osoby pozostające w związkach**. Samotność nie sprzyja rozwijaniu poczucia własnej wartości. **Osoby towarzyskie** są mniej narażone na rozwój starczej demencji, ich umysł dłużej zachowuje sprawność, lepsza jest pamięć.

Wniosek zatem jest taki, że to nasza osobowość ma największe znaczenie. Ale przecież także i osobowość można świadomie kształtować. Rozwijając w sobie te cechy, o których mowa powyżej, a ja wśród swoich podopiecznych obserwuję taką pozytywną przemianę bardzo często, ponieważ energia, poza działaniem na problemy zdrowotne, kształtuje i rozwija także osobowość.

Z.N.



Jaskótcze ziele, czyli glistnik jest jednym z najskuteczniejszych i najbardziej znanym domowym środkiem na kurczaki. Jego żółtym sokiem, który pojawi się w chwili złamania gałązki, można smarować także brodawki oraz miejsca z widocznymi popękaniem naczynek krwionośnymi. Stosowany zewnętrznie jest zawsze bezpieczny, natomiast lepiej unikać jego połknięcia.



# STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

## NADESŁANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH

1. „Po każdym spotkaniu z Panem moje samopoczucie się poprawia.”  
Jakie to ważne, po tak trudnej operacji, jaką jest amputacja piersi.

1 PO KAŻDYM SPOTKANIU Z PANIĄ, MOJE SAMOPOCZUCIE ZNAMCIE SIĘ POPRAWIA, KOLEJNE PRZEJŚCIELENIE PEŁC, USG PIERSI I ZAAA PO NASIĘCICHU NIE WYKAZUJĄ ZMIAN, JEDYNE

2. „Rany się zagoiły, cukier dobry.”  
Rany cukrzycowe z reguły nie goją się wcale, jedyną formą leczenia jest amputacja.

2 Rany na lewej nodze się zagoiły, cukier mam dobry.

3. „Przez prawie 50 lat miałem całkowicie głuche lewe ucho, po trzech spotkaniach okazało się, że zacząłem słyszeć...”  
A to oznacza, że pod wpływem energii może się zregenerować, tkanka, lub nerw nawet, jeśli od lat uznany jest za martwy.

3 Przez prawie 50 lat miałem całkowicie głuche lewe ucho (po zapaleniu, nie leczonym), po 3 zabiegach okazało się, że zacząłem słyszeć, co pytałem bardzo głośno dzwinki, ale słysze tak jak Pan mi obiecał za pierwsze doświadczenie.

4. „Po dwóch seansach zmniejszyły się bóle kręgosłupa i prawego kolana... Pan mnie postawił na nogi 15 lat temu.”  
A zatem to są dolegliwości, które powróciły. 15 lat to bardzo duża przerwa. Ale jak widać i teraz są już pewne efekty kontaktu.

4 Po dwóch seansach u Pana zmniejszyły się bóle kręgosłupa i prawego kolana, lewe na ramie box miałam bardzo proszę mi pomóc, wiem że mi Pan pomoże, bo tyle razy mi Pan pomógł, Pan mnie postawił na nogi 15 lat temu i teraz musi być dobrze, pijs codziennie wodę z miodem

5. „Bardzo panu dziękuję za uregulowanie niskiego ciśnienia i energię, która daje siłę do działania.”

5 Bardzo Panu dziękuję za uregulowanie (niskiego) ciśnienia, które miałem już na poziomie 120/80. Małkie dafki za energię, która daje mi siłę do działania!!!

6. „Prawie ustąpiły dolegliwości refluksu.”  
Pani wspomaga się także lnem mielonym odfuszczone, to niezwykle ważne.

6 poprawa słuchu, skory, prawie ustąpiły dolegliwości refluksu, daję piję lnę, jestu silniejszy. unowowało się ciśnienie (było niskie)

7. „Rwa kulszowa ustąpiła...”

7 Rwa kulszowa w prawej nodze ustąpiła, stopa przestała boleć, przestała szumieć wroszke w uszach, proszę o dalszą opiekę

8. „Bóle mijają po okładach z wody.”  
Jeśli cierpimy na przewlekły ból, dobrze jest mieć alternatywny środek przeciwbólowy. Dzięki temu ratujemy żołądek przed zatruciem lekami.

8 Jestem Panu bardzo wdzięczna za siłę tej wody, bóle mijają po każdym okładzie

9. „Oczy w dobrym stanie, ograniczyłam ilość tabletek, przestałam palić.”  
Tak naprawdę główną przyczynę poprawy zdrowia ta pani sama napisała na końcu zdania.

9 Oczy w dobrym stanie. Ograniczyłam ilość przyjmowanych tabletek. Przystałam palić.

10. „Mój syn nie pali, skończył z tym nalogiem przez TIOPZ.”  
Przypominam, chodzi o Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie – metodę, którą można wesprzeć każdego na odległość, nawet bez jego wiedzy.

10 Panie Zbyszku, mój syn nie pali papierosów skończył z tym nalogiem dzięki pomocy pana przez TIOPZ. Dziękuję z całego serca.



11. „Córka nie chodziła, a po dwóch godzinach od telefonu wstała z łóżka. Nie mogła nawet głowy podnieść, nic nie pomagało...”

Panie Zbyszku, Niekim Ony sąno dziękuję to wystarczy. Bo pan jest poprostu Anki obok na wysłuchanie, dla mnie i mojej całej rodziny. Cóżka wiechowała a po 2-god. od telefonu od powu. wstała z łóżka. Nie mogła nawet głowy podnieść leżąc w szpitalu nie chę pomagało. A pan pomógł jej. że na drugi dzień wysła ze szpitala. Należała do szpitala do domu do Pana po kilku godzinach, gorąco, zimno, zdrowe

Chora jest dorosłą osobą borykającą się od lat ze stwardnieniem rozsianym (SM). Tym razem rzut choroby gwałtownie odbierał jej siły. Lekarze, mimo że leżała w szpitalu, byli bezradni. Wtedy matka przypomniała sobie o możliwości zawiadomienia mnie o problemie. W chwili, gdy wiadomość dotarła do mnie, sytuacja zaczęła się poprawiać i kryzys minął. Oto, jak na spotkaniu opowiedziała całe wydarzenie matka:

Podobną historię opowiedziała mi jedna Pani w Poznaniu. Dowiedziała się, że u jej kolegi, po operacji serca, w trzecim dniu nastąpiły komplikacje i stan jest krytyczny. Zadzwoiła do Podkowy, już po dwóch godzinach pacjent poczuł się lepiej, odzyskał przytomność, problem został opanowany. Najważniejszy jest kontakt – to zdanie powtarzam setki razy, przy każdej okazji. Płynąca do mnie informacja uruchamia natychmiast precyzyjnie skierowane działanie energetyczne.

„Trudno mi mówić Panie Zbyszku. I nie umiem wyrazić tej wdzięczności, którą mam dla Pana. Zachorowała mi córka. Leżała w szpitalu pod kroplówką dwa tygodnie. W pewnym momencie przestała chodzić i mówić. Zdawało się, że już nic z tego nie będzie. Zadzwoiłam do Podkowy. Odebrała Pani Jadzia i przekazała wiadomość Panu Zbyszku. W nocy zadzwoniła moja córka i powiedziała, że nie wie, co się stało, ale podniosła głowę i chodzi. Przyszedł lekarz dyżurny i powiedział: „Co się stało? Jak to? Nagle się Pani poprawiło” Córka oczywiście nie wiedziała, że to dzięki opiece Pana Zbyszka. Ale tak było. Na drugi dzień córkę wypisali do domu. To nie jest zmyśnione, to jest prawdziwe. Ja serdecznie Panu dziękuję za moją rodzinę, za mnie i za wszystko. Bardzo Panu dziękuję.”



To wzruszające. Cieszę się z takich relacji, z takiego bogactwa, jakie wpływa do naszej świadomości. I z próby; jeżeli próbujemy możemy zawsze coś osiągnąć. (Z.N.)



# Ojciec Święty i ja

Kiedy byłem małym chłopcem służyłem do mszy. Bardzo wtedy uważałem, aby zadzwonić dzwonekami w odpowiedniej chwili, razem z innymi ministrantami. Byłem bardzo tym dziwnie przejęty, tak jakbym chwilami wlatywał w powietrze owładnięty wspaniałym uniesieniem. Odkąd pamiętam zawsze byłem brzydkim kaczątkiem, wszyscy mnie popychali, obrażali, gardzili mną, bili. U Matki Chrystusa w kościele w Milanówku, w Warszawie, w Aleksandrowie Kujawskim, w Bydgoszczy i wreszcie w Podkowie Leśnej, szukałem pomocy, poparcia i pociechy.

I otrzymałem, dlatego właśnie Ją nazywam moją Matką, mówię o Niej nawet Moja Szeffowa. W 1970 roku byłem rzemieślnikiem. Zaczęłem w moim zakładzie produkować wizerunki Matki Boskiej.

W sekretariacie Episkopatu Polski, wówczas przy ul. Dziekania 1, mieścił się Instytut Ślubów Narodu, nie zapomnę miłej, niezwykle pomocnej Pani Teresy Romanowskiej i pewnego epizodu. Wszedłem dźwigając ciężkie paki z moimi obrazkami. Od progu witała mnie bardzo przejęta Pani Teresa. Nie mogła się już doczekać mojej wizyty i chwili, kiedy będzie mogła opowiedzieć mi niezwykle historię nawrócenia mężczyzny poprzez kontakt z wytworzonym przeze mnie wizerunkiem Mojej Matki.

Będąc na Jasnej Górze zawsze wstępowałem do kaplicy, aby podziękować Mojej Matce, a Ona albo się do mnie uśmiechała, albo patrzyła na mnie surowo, ale zawsze z takim wielkim pobłażaniem i matczyną miłością tak jak matka. Kiedy znajdowałem się blisko Niej i tak z Nią z wielkim uwielbieniem rozmawiałem ogarniała mnie swoją miłością, jak ciepłym powiewem wiatru, spokojna wyrozumiała, wspaniała Moja Matka.

Jasna Góra, także jest siedzibą Instytutu Ślubów Narodu, formacji duchowej Prymasa Kardynała Wyszyńskiego. W 1975 roku, podczas jednej z moich licznych wizyt, kolejnej podróży z moimi obrazkami, rozmawiałem z panią Wandą Mejer i zadałem Jej takie pytanie: Książd Prymas jest osobą najważniejszą, człowiekiem wielkiego ducha i umysłu, ale czy w kościele w Polsce jest jeszcze ktoś tego formatu?

Wanda zastanowiła się chwilę i odpowiedziała: Tak nasz Ojciec, potem długo długo nikt... A Książd kardynał Karol Wojtyła był przecież w owym czasie metropolitą Krakowskim. Jego geniusz nie został jeszcze dostrzeżony, tak jak nie odkryte jeszcze słońce, gasnące w blasku znanego słońca.

Nikt z nas nie zapomni tego wielkiego dnia kiedy nad kaplicą Sykstyńską ukazał się biały dym zwiastujący, że właśnie mamy nowego Papieża. Cały świat zelektryzowała nieprawdopodobna informacja. Polak Kardynał Karol Wojtyła jest nowym Ojcem Świętym.

Nie wiem, co się działo w innych domach, ale ja podskakiwałem do sufitu, z oczu same leciały mi łzy wzruszenia, a w myśli głośno i zupełnie bezwiednie powtarzałem w kółko MATKO, MATKO, MATKO...

\*\*\*

Odkąd pamiętam zawsze zajmowałem się chorymi kwiatami, roślinami, drzewami dużymi i małymi, psami, kotkami i różnymi innymi zwierzątkami, nawet żabkami. Potem zauważyłem ze zdziwieniem, że mogę także zabierać ból ludziom, więc kiedy widziałem kogoś cierpiącego prosiłem go w ustronne miejsce i mówiłem, że mogę uwolnić go od cierpienia. Najczęściej moje propozycje przyjmowane były z wielkim zaciekawieniem, a wiadomości o zdumiewających skutkach kontaktu ze mną rozchodziły się lotem błyskawicy, przekazywane z ust do ust. Ja jednak długie lata pozostawałem niezwykle skrupowany tym, co potrafię i jakie to budzi uznanie. Jednak widząc cierpienie spieszyłem z pomocą, a potem kładłem palec na ustach prosząc o nie rozgłaszanie tej mojej tajnej, płynącej gdzieś z głębi serca, potrzeby niesienia pomocy.

Tak mijaly dni, tygodnie, lata.

Przyszedł 1985 rok i jak w złotym śnie przeniosłem się do Kuwejtu. Oczywiście polecałem tam samolotem i oczywiście leczyć ludzi, ale dzięki temu poznałem inną kulturę i mogłem do woli przyglądać się innej religii.

Islam. Nigdy nie sądziłem, że jest tak potężny, stałem przed meczetem i patrzyłem w twarze wchodzących. Ogromny murzyn odziany elegancko w różowe zwoje błyszczącego aksamitu kroczył dumnie i dostojnie z olbrzymią powagą malującą się na jego twarzy, zaraz za nim Hindus zawinięty w coś co przypominało pół przezroczyste prześcieradło okręcone wokół bioder i torsu, niedbale przerzucone przez ramię, pozostawiając odkrytą znaczną część pleców. I Arabowie, jeden za drugim. Czarne błyszczące oczy, figury smukłe u młodych, lub opasłe, wskazujące dobrobyt u starszych. Odziani w białe, sięgające niemal do stóp dżinsy. Głowy zawsze przykryte białą chustą przyciśniętą do skroni czarną opaską.

Meczety wypełniał się bardzo sprawnie, ponieważ wchodzący doń mężowie nie przechodzili jeden przed drugim, nie przepychali się do przodu, ale zajmowali miejsca w rzędach ustawiając się jeden za drugim.

Nie rozumiałem tej przemowy, która wkrótce po wypełnieniu meczetu popłynęła z głośników, ale zawierała w swoim dźwięku potężną siłę. Słuchałem zdziwiony płynącą zeń mocą, a kiedy modły się skończyły, mój arabski brat Abdulla Mohammed Al Harmi poprosił mnie do środka. Tam mogłem zobaczyć tych którzy jeszcze pozostali, aby rozmawiać ze swoim bogiem Allachem lub jego prorokiem Muchammadem.

Czemu opowiadam tę historię? Otóż to zdarzenie spowodowało we mnie ogromną potrzebę wzmocnienia wiary i kiedy tylko przyjechałem do Polski, pobiegłem do kościoła. Tam zobaczyłem jak ludzie, jeden przez drugiego, przepychają się i popychają, jak niektórzy żują gumę, dzieci jedzą cukierki, jeszcze inni podczas mszy świętej rozmawiają. Zrobiło mi się przykro, pomyślałem sobie: gdzie podziła się ich wiara, po co oni tutaj się znaleźli? Sam zanurzyłem się w spotkaniu Chrystusem i Jego Matką.

Potrzebujemy odnowy naszej wiary, a Ojciec Święty swoją obecnością i głoszonym słowem uruchamia w nas silniejsze związki z Bogiem niż te wyniesione z domu, czy lekcji religii. To On jest najsilniejszą motywacją wytrwania w tej wierze w chwilach ludzkiej słabości i wątplenia.

\*\*\*

Wpływ Ojca Świętego na moją wiarę, modlitwę, życie codzienne, jego słowa skierowane do mnie, spostrzeżenia związane z pielgrzymkami...?

Kim jest w wymiarze nadprzyrodzonym?

Przed wszystkim Jego ogromna moc i chwała, działająca jak iskra rozpalająca wyobraźnię do czynów szalonych i odważnych, wspaniałych i wielkich. Takich jak Solidarność - wiosna wolności, która między innymi obaliła mur berliński.

Wpływ Ojca Świętego nieustannie mnie budował, bywały całe okresy w moim życiu, kiedy starałem się nawet upodobnić brzmienie swojego głosu do Jego głosu, zastanawiając się cały czas, co ja zwykły i niepozorny, nikomu nieznanym człowiekiem, mogę zrobić dla innych ludzi.

Czytając objawienia Matki Boskiej Fatimskiej odkryłem, że świat może uniknąć najstraszniejszej z wojen, jeżeli zostanie oddany przez Ojca Świętego w opiekę Przenajświętszej. Odtąd stale prześladowała mnie myśl, że to ja mam coś zrobić.

W 1988 roku dowiedziałem się, że na Antarktydę wyrusza 13 wyprawa antarktyczna. Jak błyskawica przeleciało mi przez głowę, że nadarza się wspaniała okazja, abym zrealizował ideę postawienia tam figury Matki Bożej. Otóż wymarzyłem sobie, że Ojciec Święty odda cały świat Matce Bożej stojąc na biegunie południowym przed Jej figurą. Trzeba było tę figurę wykonać, a następnie zawieźć na miejsce.

To była ogromna praca. Zewsząd piętrzyły się trudności. Skąd wziąć pieniądze dla rzeźbiarza, ogromny pień lipowy... Uciekałem z warsztatu, kiedy rzeźbiarz pił łańcuchową odcinał całe płyty drzewa, powoli wydobywał głowę, ramiona, płaszcz, nogi. Rzeźbił dłutem twarz, potem wszystko wygładzał, aż wreszcie Matka Boża stanęła w swojej antarktycznej postaci.



"Ojciec Święty i ja", red. M. Bała, Wyd. Arch. W-wskiej, W-wa 1999, str. 165.

Podczas uroczystej Mszy Świętej, została poświęcona przez arcybiskupa Bronisława Dąbrowskiego, następnie (całkowicie nielegalnie i po cichu) popłynęła na Antarktydę radzieckim statkiem "Admirał Somow".

7 stycznia 1991 ks. arcybiskup napisał własnoręcznie w mojej księdze pamiątkowej: "Panu Zbigniewowi Nowakowi za pomoc - Bóg zapłać. Podziwiam w nim ducha Bożego, który dla dobra chorych, umacnia jego siły bioterapeutyczne. Niepokalana, której figurę umieścił na Antarktydzie, niech Go wspiera i otoczy macierzyńską opieką."

\*\*\*

Wszędzie podczas moich podróży po Australii, Ameryce, Azji, Europie: bajecznie kolorowej Szwecji, zielonej Anglii, pełnych zabytków Włoszech i Francji zawsze jak światło, wzór do wiernego naśladowania, towarzyszy mi głos Ojca Świętego, jego mądrość i wiedza. On bowiem stale zwraca nam uwagę na konieczność budowania ducha. Z wielkiego ducha płynie siła i moc. Ciało zaś jest siedliskiem ducha, w nim przenosimy nasze życie, dlatego musimy o nie dbać. Tak rozumiem słowa Ojca Świętego.

Nigdy dotąd, nikt nigdzie na świecie, nie gromadził wokół swojej osoby setek, tysięcy, milionów ludzi, którzy przyszliby sami, z własnej, nieprzymuszonej woli.

Jaka to siła i co to za moc. Jak można ją nazwać. Przecież to nie jest siła mięśni, ani siła głosu; to również nie jest urok osobisty, wdzięk. To wielki dar od Boga.

Wszelka moc płynie od tronu Boga, naszego Ojca w Duchu Świętym przez Zbawiciela Jezusa Chrystusa, który w imieniu Boga, Stwórcy Świata działa przez Ojca Świętego.

*Abdullah Nawah*

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Sierpień			Wrzesień		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
3	4	5		1	2
10	11	12	7	8	9
17	18	19	14	15	16
24	25	26	21	22	23
31			28	29	30

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których nie podobna przewidzieć. Dlatego, mimo iż w sierpniu i we wrześniu planuję w każdy poniedziałek, wtorek i środę być na miejscu, proszę o wcześniejszy telefon pod znane Państwu numery: 022-758-92-92 i 022-758-92-34. Można też wysłać sms z zapytaniem pod numer telefonu 601-244-502.



# JESZCZE O MIODZIE

Miód pszczeli to mieszanina węglowodanów, głównie cukrów prostych, glukozy i fruktozy. Kwasy organiczne sprawiają, że miody mają odczyn kwaśny i po tym smaku można odróżnić mody naturalne od zafałszowanych. Enzymy miodowe to przede wszystkim: amylaza, inwertaza, katalaza, fosfataza. Są one istotnym składnikiem miodu i pochodzą głównie z gruczołów pszczoły robotnicy oraz pyłku kwiatowego. Witaminy znajdujące się w miodzie to: A, B2, C, B6, PP. Jednak są to ilości małe, można powiedzieć śladowe. Należy również wymienić inhibinę, która hamuje rozwój drożdży, pleśni i niektórych rodzajów bakterii.

Pszczoły zbierają nektar lub spadź do wola, przy pomocy języczka o długości około sześciu milimetrów. Wole ma pojemność około pięćdziesięciu czterech milimetrów sześciennych, a więc jest to spora kropla. Zbiory przynoszą do ula i przekazują "wziątek" innej pszczole lub składają na najniższym poziomie plastra. Do wyprodukowania 1 kg miodu nektarowego pszczoły muszą odwiedzić do czterech milionów kwiatów drzew owocowych, a w przypadku robinii akacjowej nawet osiem i pół miliona. Z jednego drzewa lipy mogą zebrać około 10kg miodu.

Robotnice zajmujące się przeróbką tych surowców wpompowują w siebie i wypompowują ponownie surowiec (nektar, spadź) wielokrotnie, tym sposobem wzbogacają go w enzymy oraz odparowują nadmiar wody. Nektar zawiera nawet około 70%, a spadź 50% wody. Miód, gdy już dojrzeje i zawiera wody 20%, a nawet mniej, zostaje zamknięty w komórkach plastrach tak zwanym zasklepem. Tak przygotowany i zabezpieczony mogą pszczoły przechowywać przez długi okres i stanowią on zapas na okres zimy.

Rodzina pszczela w ciągu roku zjada około 90 kg miodu, nadwyżkę podbiera pszczelarz. W zależności od urodzaju danego roku i sposobu gospodarki (czy jest to wędrowna, czy stacjonarna pasieka) może to być ilość od 4 do 50 kg miodu. Średnio w Polsce przyjmuje się, że jest to 15 kg z pnia.

Na zimę trzeba pszczolom uzupełnić zapasy syropem cukrowym (sacharoza) w ilości 10-15kg cukru na rodzinę. W zasadzie nie zachodzi obawa wymieszania tego syropu z miodem, ponieważ zostaje on niemal w całości spożyty w czasie zimy, a na wiosnę zakłada się miodnię (korpus z pustymi plastrami na świeży miód). Pszczoły są wierne gatunkowi oblatywanej rośliny. Zbieraczka, która znalazła łan kwitnącej rośliny przynosi do ula kroplę nektaru i przekazując ją swoim siostram oraz "tańcząc" (mowa pszczół) precyzyjnie informuje o kierunku lotu, odległości, obfitości i rodzaju pożytku. Pszczoły tak długo oblatują i zbierają nektar, aż dana roślina przekwitnie. Jeżeli jest jej dużo to pszczelarz może zrobić miodobranie z czystym gatunkowo miodem (gryczanym, malinowym, mniszkowym itd.) Jednak jeśli dana roślina miała mało nektaru to pszczoły poszukają innych źródeł pożytku i dokładają inny gatunek. Powstaje wtedy miód wielokwiatowy lub nektarowo-spadzowy. Jest tańszy od miodów gatunkowych, bo wymaga mniejszego nakładu pracy pszczelarza.

Miód pszczeli jest higroskopijny, a więc bardzo łatwo wchłania wilgoć i również obce zapachy. Powinien być przechowywany w suchych, pozbawionych ostrych, przykrych zapachów pomieszczeniach i szczelnych naczyniach, najlepiej w szklanych słoikach. Optymalna temperatura przechowywania to +8 stopni C, nie szkodzi mu również temperatura pokojowa 18 – 25 stopni, ale jest niebezpieczeństwo, że gdy ilość wody w miodzie jest większa niż 17% i zawiera sporą ilość drożdżaków to może sfermentować. Zdarza się to czasem przy miodzie rzepakowym.

Miód pszczeli nie powinien być narażony na działanie promieni słonecznych. Polska Norma pozwala przechowywać miód maksymalnie trzy lata od roku miodobrania. Znane są jednak przypadki miodu, który przetrwał w amforach dwa tysiące lat bez większych zmian w składzie i wartości (południowe Włochy).

Dobry miód pszczeli wcześniej czy później krystalizuje, zjawisko to często niestety nazywa się scukrzaniem. Krystalizacja przebiega w miodach wiosennych (rzepakowy, z sadów, mniszkowy, malinowy) szybko, bo już w kilkanaście dni po miodobranii. Sprawia to większa zawartość glukozy. Długo nie krystalizują miody z większą zawartością fruktozy, miód akacjowy kilka miesięcy, a nawet do roku. Krystalizacja miodu nie zmienia jego wartości odżywczo-leczniczych, lecz tylko konsystencję. Miód krystalizując jaśnieje, np. płynna ciemna spadź robi się jasno szaro-zielona. Kryształki również mogą być różnej wielkości, od bardzo drobnych, do średnicy kilku milimetrów. Miód skryształizowany (krupiec) można doprowadzić z powrotem do płynności (patoki) bez straty jego wartości, podgrzewając go na łaźni wodnej lub w komorze cieplej w temperaturze nie większej jak 40 stopni C. Będzie on jednak na powrót krystalizował, chociaż już dużo wolniej i nierówno (wygląd mało apetyczny). Czasami zdarzy się, że miód skryształizowany ma białe smugi, nie jest to wada, tylko uwiecznione powietrze.

Miód pszczeli bywa fałszowany, najczęściej cukrem buraczanym (sacharozą), ale można to łatwo sprawdzić w laboratorium. W domowych warunkach jest to dosyć trudne, chociaż koneserzy mogą z łatwością wyczuć różnicę w smaku. Zafałszowania melasą, syropem ziemniaczanym, miodem sztucznym zdarzają się bardzo rzadko i są łatwe do rozpoznania. Dobry miód wylewany na talerzyk w temperaturze pokojowej powinien tworzyć "piramidkę".

Miód pszczeli jest jednym z produktów najmniej skażonych przez substancje szkodliwe. Mechanizm jest taki, że pszczoły w skażonym środowisku giną szybko, a jeżeli to środowisko jest tylko podtrute i dorosłe osobniki nie giną to mimo to pokarm z niewielką ilością trucizny zabija larwy. Taka rodzina się nie rozwija, jest słaba i nie jest w stanie produkować miodu.

Pszczoły pojawiły się na tej planecie wcześniej niż ludzie. Człowiek od zarania swojego istnienia korzystał ze słodyczy i wartości odżywczo-leczniczych ich produktu. Nasz organizm jest doskonale przystosowany do przyjmowania tego pokarmu. Systematyczne spożywanie miodu zapewnia lepszą odporność i wzmacnia organizm.

(D.M.)

## UWAGA!



**Pięć rodzajów miodu jest do kupienia w Podkowie oraz podczas każdego spotkania wyjazdowego.**

# ZE ŚWIATA NAUKI

## Wszystko może być lekiem lub trucizną.

Zażywanie witamin o działaniu przeciwutleniającym, takich jak C i E może osłabiać korzystne efekty ćwiczeń fizycznych - informują naukowcy z Niemiec na łamach pisma "Proceedings of the National Academy of Sciences".

Niektórzy specjaliści uważają, że zażywanie przeciwutleniających, takich jak witamina C lub E pomaga chronić nasze komórki i tkanki przed szkodliwym wpływem wolnych rodników, które powstają w dużych ilościach w czasie treningu fizycznego pobudzającego metabolizm. Ponieważ cząsteczki te mają działanie utleniające, "oskarża się" je o niszczenie komórek i tkanek, przyspieszanie rozwoju chorób serca, nowotworów oraz procesów starzenia.

Z najnowszej pracy naukowców z Uniwersytetu w Jenie wynika jednak, że wolne rodniki mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie, gdyż zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę - hormon regulujący metabolizm glukozy w organizmie. Spadek wrażliwości na insulinę jest charakterystyczny dla cukrzycy typu II. Natomiast, zażywanie witamin niweczy ten korzystny wpływ wolnych rodników.

Badania prowadzono na dwóch grupach ćwiczących mężczyzn - jedna otrzymywała codzienne dawki witaminy C i E, a druga nie. Pomiary wykazały, że poziom wolnych rodników rósł znacznie u panów, którzy nie przyjmowali witamin, a w drugiej grupie nie zmienił się. Po 4 tygodniach treningu, wrażliwość na insulinę wzrosła tylko u mężczyzn nie stosujących przeciwutleniających, co - zdaniem autorów pracy - oznacza, że wolne rodniki mają pozytywny wpływ na metabolizm. Okazało się również, że ćwiczenia pobudzały w komórkach działanie wewnętrznych mechanizmów obronnych przeciw wolnym rodnikom. Niestety, u mężczyzn stosujących witaminy efekt ten był tłumiony.

Innymi słowy, zażywanie preparatów witaminowych może robić w organizmie ćwiczących więcej szkody niż pożytku. Naukowcy podkreślają, że osoby, które mają różnorodną i dobrze zbilansowaną dietę nie muszą stosować suplementów, bo grozi to przedawkowaniem pewnych aktywnych składników odżywczych.

## Niesteroidowe leki przeciwzapalne zwiększają ryzyko choroby Alzheimera

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak popularne środki przeciwbólowe ibuprofen i naproxen, zwiększają ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, jednocześnie opóźniając jej rozpoczęcie - informują naukowcy z USA na łamach pisma "Neurology".

Wyniki dotychczas opublikowanych badań sugerowały, że NLPZ mogą zapobiegać chorobie Alzheimera. Najnowsze odkrycie amerykańskich naukowców skłania do ponownej interpretacji wcześniejszych danych. Badaniem objęto 2,736 osób bez objawów demencji, średnia wieku uczestników wynosiła 75 lat, a stan ich zdrowia monitorowano przez 12 lat. Badanych pytano o stosowanie leków z grupy NLPZ. 351 uczestników stosowało duże ilości NLPZ na początku projektu, kolejne 107 osób zaczęło brać duże dawki tych leków w trakcie trwania badania. Duże ilości (dawki) NLPZ zdefiniowano jako stosowanie leków z tej grupy przez 68 proc. lub więcej czasu w trakcie dwóch lat.

Podczas 12 lat badania, 476 osób zachorowało na chorobę Alzheimera. Analiza zebranych danych wykazała, że ryzyko rozwoju demencji jest 66 proc. wyższe u osób stosujących duże ilości niesteroidowych leków przeciwzapalnych, niż u osób nie biorących leków z tej grupy, lub stosujących je sporadycznie.

"Kluczowa różnica pomiędzy tym badaniem i większością wcześniejszych to wiek uczestników, osoby biorące udział w naszym projekcie były starsze, niż uczestnicy poprzednich badań" - tłumaczy główny autor pracy doktor John Breitner. "Podejrzewano od jakiegoś czasu, że stosowanie NLPZ opóźnia rozwój Alzheimera. To wskazywało, że badania z udziałem młodszych osób stosujących te leki wykazują mniejszą zachorowalność, natomiast badania starszych osób wskazują już występowanie większej ilości przypadków choroby Alzheimera, ponieważ stosowanie NLPZ opóźniło u nich rozwój choroby" - tłumaczy autor.

Naukowiec podkreśla, że możliwe są również inne wytłumaczenia otrzymanych wyników i jednoznacznie dodaje "Nie możemy ignorować najważniejszego odkrycia - zwiększonego ryzyka rozwoju demencji u osób stosujących niesteroidowe leki przeciwzapalne. Niezbędne są dalsze badania, które pozwolą jasno zinterpretować dotychczasowe wyniki" - podsumowuje Breitner.

## Kwas foliowy pomocny w leczeniu alergii i astmy

Kwas foliowy może zapobiegać reakcjom alergicznym i łagodzić przebieg astmy - wynika z badań, o których informuje "Journal of Allergy & Clinical Immunology".

Amerykańscy naukowcy z Centrum Dziecięcego Johnsa Hopkinsa dowodzą, że kwas foliowy (witamina B9), który reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek oraz pobudza procesy krwiotwórcze, może w przyszłości stać się ważnym suplementem diety dla osób cierpiących na astmę i alergię.

Analiza danych na temat ponad ośmiu tysięcy osób w wieku od 2 do 85 lat pozwoliła badaczom ustalić związek pomiędzy stężeniem kwasu foliowego we krwi a poziomem przeciwciał IgE (immunoglobulina E), które odgrywają kluczową rolę w patogenezie alergii.

Okazało się, że u badanych o wyższym stężeniu kwasu foliowego we krwi poziom przeciwciał IgE był niższy, a co za tym idzie - rzadziej występowały u nich reakcje alergiczne i byli w mniejszym stopniu zagrożeni astmą.

Naukowcy zaznaczają jednak, że wnioski te wymagają jeszcze weryfikacji podczas kolejnych badań, by określić bezpieczne dawki i wykluczyć ewentualne efekty uboczne. Obecnie rekomendowana dzienna dawka kwasu foliowego wynosi 400 mikrogramów. Witamina B9 występuje naturalnie m.in. w zielonych warzywach liściastych, fasoli, orzechach i soku pomarańczowym.

PAP, 4,15 maja 2009

## 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.