



# ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK  
ENERGOTERAPIA

NR 113 (154)

V/VI 2020



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### MAJ

**GDYNIA**  
08.05.2020  
GODZ. 11:00  
HOTEL HOTTON  
UL. ŚW. PIOTRA 8

**WROCLAW**  
23.05.2020  
TYLKO INDYWIDUALNE!  
Q PLUS HOTEL WROCLAW,  
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

**POZNAŃ**  
30.05.2020  
GODZ. 11:00  
HOTEL IKAR  
UL. SOLNA 18

### CZERWIEC

**KATOWICE**  
04.06.2020  
GODZ. 11:00  
MDK „SZOPIENICE”  
UL. HALLERA 28

**KRAKÓW**  
05.06.2020  
GODZ. 10:30  
HOTEL  
EUROPEJSKI  
UL. LUBICZ 5

**GDYNIA**  
27.06.2020  
GODZ. 11:00  
HOTEL HOTTON  
UL. ŚW. PIOTRA 8



UWAGA! UWAGA!

Szanowni Państwo, zdarzyły się sytuacje, których nikt z nas się nie spodziewał. Nadal możliwe są rozmaite zmiany w programie moich spotkań. Informacja o ewentualnych zmianach będzie na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl). Warto też wybierając się na spotkanie zadzwonić do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

\*\*\*

Spotkania indywidualne są możliwe **po uprzedniej rezerwacji!** Osoby, które przychodzą bez rezerwacji, będą proszone o cierpliwość i zostaną przyjęte wg kolejności zgłoszeń, ale po osobach zapisanych.

## OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Ten numer naszej gazetki przygotowujemy dla Państwa w zupełnie wyjątkowym momencie. Jest początek kwietnia Trwa narodowa kwarantanna. Nic i nikt nie pracuje normalnie. Wszyscy czekamy na tę chwilę, kiedy świat wskoczy z powrotem na swoje tory i wszystko będzie jak dawniej.

Chociaż, tak naprawdę nie wiemy, co będzie jak dawniej, a co całkowicie i nieodwracalnie się zmieni.

Ale ponieważ zawsze myślimy pozytywnie – obok znajdziecie Państwo terminarz spotkań wg planu stworzonego jeszcze w zeszłym roku.

O ewentualnych zmianach będziemy informować na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl), mailem albo sms-em.

Niemal cały numer poświęcamy przedstawieniu Wam, Drodzy Czytelnicy nowego produktu. Nagle zrobił się niezbędny.

Ale przejrzałam też jeszcze raz artykuł z poprzedniego numeru, który tak Państwu się spodobał. „**30 rzeczy, których nie należy robić**”. Przeczytajcie to Państwo ponownie. (Dla tych, którzy nie mają egzemplarza papierowego jest PDF na stronie [nowak.pl](http://nowak.pl), w zakładce Baza wiedzy).

O ile głębsze są te myśli w obecnej sytuacji! O ile bardziej pomocne! Zwłaszcza, że zewsząd słychać wiele pytań. Przede wszystkim, jak zachować spokój w tych trudnych chwilach?

W 2010 roku spędziliśmy kilka tygodni w Afryce. Naczelny szaman Mali – Traore, z którym udało nam się spotkać, przyjął nas w małym szałasie, siedząc na ziemi. Rozmawialiśmy wtedy o potencjalnym końcu świata, którego tak wiele osób obawiało się w 2012 roku. Czy rzeczywiście nadejdzie. I co teraz powinniśmy robić.

To, co wtedy na ten temat powiedział jest dziś niezwykle aktualne.



Nie ma znaczenia, czy to będzie 2012, czy inny rok. Koniec świata – tego świata – prędzej, czy później nadejdzie dla każdego z nas. Opuścimy nasze materialne ciała i odejdziemy z tej ziemi.

Jedyne, co teraz ma znaczenie, to jak się teraz zachowamy. Nie wolno nam zrobić trzech rzeczy. Nie wolno się bać, nie wolno straszyć innych, a przede wszystkim (bo to najbardziej obciąża naszego ducha) nie wolno nam na strachu innych zarabiać. Te słowa mocno utkwiły nam w pamięci. I dziś, kiedy patrzymy na zachowanie niektórych ludzi, nie pozostaje nam nic innego, jak bardzo im współczuć.

Każdy z nas zdaje w tych wyjątkowych chwilach trudny egzamin. Egzamin z odwagi i spokoju. Sporo miejsca w gazetce poświęcamy właśnie temu problemowi. Jak być spokojnym. Co robić, żeby myśli nie wędrowały, tam gdzie nie powinny. Jak dbać o ciało i ducha. Mam nadzieję, że i tym razem nasza gazetka i stała obecność Zbyszka w Państwa domu, przyjdzie Wam z pomocą.

Aleksandra Krajewska-Nowak



## OPIEKA MENTALNA!

Kochani!

Całe nasze życie się zmieniło.  
Pandemia zaskoczyła wszystkich.

Kiedy uporamy się z wirusem, tysiące osób stanie w obliczu drugiego olbrzymiego problemu, czyli kłopotów finansowych. Wiele firm będzie się zmagać z widmem bankructwa. Nadejdzie czas, w którym trzeba będzie wykazywać się olbrzymią kreatywnością, żelaznymi nerwami, spokojem, odpornością na stres i dużą siłą fizyczną do pracy ponad siły.

Człowiek osłabiony emocjami albo paniką, a nawet tylko obawą, traci zdolność racjonalnego myślenia.

W trudnych sytuacjach szukamy ochrony i wsparcia dla wszystkiego czym się zajmujemy, już nie tylko ochrony naszego życia i zdrowia.

Wzbudzenie zakłóconej pracy organizmu przez podniesienie wydolności jego funkcji moim działaniem energetycznym, powoduje osiągnięcie przez organizm poziomu energetycznego niedostępnego dla pasożytów, w tym wirusów i bakterii. Od tego trzeba zacząć. Potem zaś zająć się szczegółami.

Jeśli prowadzisz firmę, Tobie szczególnie dedykowana jest Opieka Mentalna.

Teraz potrzebujesz szczególnej ochrony przed wszystkimi, którzy trudną sytuację zechcą wykorzystać dla siebie i będą stosować nieuczciwe metody, by osiągnąć jak najwięcej czymś kosztem.

Przez dziesiątki lat obserwuję i badam możliwości wzbudzenia zakłóconej pracy organizmu. Podejmuję próby rozwiązywania rozmaitych problemów, bardzo często z nadspodziewanie dobrym rezultatem.

Wychodząc naprzeciw potrzebie, która teraz stanie się niezmiernie istotna, postanowiłem podzielić się z szerszym kręgiem odbiorców informacją o Opiece Mentalnej (OM) – kolejnej formie mojej pomocy.

Opieka Mentalna jest najwyższą formą opieki energetycznej.

Album Referencyjny, którego fragmenty drukuję dla Państwa na wewnętrznych stronach tej gazety, przedstawia, na czym ta opieka polega oraz komu i w jakich sprawach, służy.

Podstawą sukcesu w każdej dziedzinie jest harmonijna praca organizmu pracującego z odpowiednią wydolnością. Opieka Mentalna to moje działanie energetyczne odbudowujące uszkodzone części matrycy energetycznej. A od jej prawidłowej funkcji zależy praca całego organizmu.

Znalezienie i wskazanie źródła – przyczyny problemu, powoduje szybką likwidację każdego zakłócenia i trwałe jego rozwiązanie.

Jeżeli to zrozumiemy, będziemy wiedzieli, że taka opieka jest niezbędna.

Oslabienie obawą o siebie, bliskich, o źródła naszego utrzymania, obawą powiększoną niezmiernie o panikę, może powodować trwałe uszkodzenia pracy naszego organizmu.

Aby temu zapobiec uruchamiam specjalny program obejmujący wszystkie sfery życia.

\*\*\*

Opieka Mentalna jest elitarną formą mojej pomocy. Ale jednocześnie jest dostępna dla każdego, ponieważ potrzeby i możliwości każdego klienta traktowane są indywidualnie.

Przeczytaj w środku gazety, co trzeba zrobić aby z tej możliwości skorzystać. (ZN)



## OPIEKA MENTALNA

Każdy zna to uczucie zawodu i rozczarowania, kiedy przedsięwzięcie, które wydawało się proste i pewne, wręcz oczywiste, z powodów dla nas niezrozumiałych jednak się nie powiodło. I odwrotnie, rzecz wydawała się trudna, nie do przeskoczenia, niemożliwa wręcz, a udawała się tak lekko, że aż czuliśmy niedosyt i pewien rodzaj żalu. Wydaje się, że nie mamy na to wpływu, a może ...

Wyobraźmy sobie, że mamy całkowitą pewność, że i te najtrudniejsze, i te najłatwiejsze sprawy zawsze się powiodą. A jeśli nie, to w zastępstwie otworzą się zupełnie nowe perspektywy.

Tak właśnie działa OPIEKA MENTALNA. Daje pewność, rozjaśnia zawiąki, tworzy nowe ścieżki rozwoju, dodaje energii. Wystarczy spróbować.

Od lat opiekuję się przedsiębiorcami od strony energetycznej. Doradzam im, przeprowadzam przez etapy słabszej prosperity, pomagam wychodzić z kryzysu. W ramach trybu OM buduję ich energetykę tak, by umieli stawiać czoła trudnościom, byli liderami i dobrymi szefami. Rozwijam ich kreatywność, pobudzam wyobraźnię i intuicję.

*o. Marynka Rosak.*

## Dla Kogo OM?

### DEDYKOWANY

PRZYWÓDCOM, OSOBOM PUBLICZNYM, LIDEROM, POLITYKOM, ARTYSTOM

### NIEZBĘDNY

startującym w wyborach  
ubiegającym się o wyższe stanowiska  
pracującym nad samodoskonaleniem i doskonaleniem swoich organizacji  
chcącym wpływać na ludzi i pociągać za sobą tłumy  
pracującym nad rozwinięciem charyzmy  
przygotowującym się do zmian w życiu zawodowym i prywatnym  
chcącym rozwinąć wizję i kreatywność  
poszukującym siły i motywacji  
dążącym do sukcesu  
pracującym nad efektywnością swoich działań  
poszukującym sensu życia  
potrzebującym energetycznego wsparcia  
wypalonym zawodowo

**Indywidualne prowadzenie,  
cykliczne spotkania,  
nieustanne wsparcie zdalne,**

## Jak to działa?

Zacznijmy od początku. Otacza nas **MATERIA** (łac. materia, tworzywo, materiał) - „czyli ogół istniejących przedmiotów fizycznych, poznawalnych zmysłami, w ujęciu filozoficznym wszystko co istnieje w czasie i przestrzeni, obiektywna rzeczywistość niezależna od świadomości”. Tak przynajmniej twierdzi Wikipedia. Ale czy na pewno rzeczywistość jest niezależna od świadomości? Przeczy temu **mechanika kwantowa**, która zakłada tzw. efekt obserwatora. Cóż to takiego? Otóż okazuje się, że wynik każdego pomiaru (mowa tu o dowolnym zdarzeniu) jest „zmienną losową o określonym rozkładzie prawdopodobieństwa. Przed dokonaniem pomiaru układ istnieje zatem w superpozycji stanów dozwolonych (w pewnym sensie we wszystkich dozwolonych stanach jednocześnie). Stan układu staje się znany dopiero po dokonaniu obserwacji”. W zasadzie tej najważniejszy staje się obserwator, a co za tym idzie, również jego stan energetyczny i mentalny.

Rodzi się nowa idea, jest nią OPIEKA MENTALNA, która jest w istocie opieką pozawerbalną na **poziomie energetycznym**, którego stan przekłada się w prostej linii na rzeczywistość. Firmy, związki sportowe, organizacje społeczne, a także zamierzenia i przedsięwzięcia, funkcjonują jako zamknięte formacje energetyczne, można o nich powiedzieć, że są to samodzielne byty zasilane energią przez właścicieli lub akcjonariuszy. Opieka Mentalna jest jak akumulator, który zabezpiecza nie tylko potrzebną ilość energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania obiektów lub organizacji. Wzbudza rozwój

**OPIEKA MENTALNA  
I ENERGETYCZNA  
nad  
osobami  
organizacjami  
firmami  
i przedsiębiorstwami**

i jednocześnie jest parasolem energetycznym, chroniącym przed działaniami zagrażającym bezpieczeństwu firmy, podjętego działania czy realizacji konkretnej idei.

Wiemy już z doświadczeń naukowych, że materia zbudowana jest z energii. (Nagroda Nobla w dziedzinie fizyki z 2004 r. F. Wilczek, H. David Politzer, David Gross) Wiemy również z prób w akceleratorze (Wielki Zderzacz Hadronów, ang. Large Hadron Collider, LHC), że w pewnych przypadkach, ma miejsce zdarzenie odwrotne, czyli materia powstaje z energii. ENERGIA ma więc kluczowe znaczenie szczególnie w przypadku działań na polu szeroko rozumianej przedsiębiorczości, działań firmowych, produkcyjnych czy kontraktowych. OPIEKA MENTALNA jest kluczem do udanych projektów.



## Co zyskujesz?

(na podstawie wieloletniego doświadczenia i obserwacji uczestników OM)

### Ponadprzeciętne zdolności organizacyjne.

**Inne** (głębsze, bo poparte energetyczną oceną) **SPOJRZENIE** na sytuację.

Bezkompromisowość i odporność na sugestie i wszelkiego rodzaju presję.

### CHARYZMĘ.

### Bezblędną ocenę sytuacji.

Umiejętność natychmiastowego opisu charakteru i zdolności danego człowieka oraz **możliwość określenia szans i zagrożeń** na tej podstawie.

**Umiejętność spojrzenia do przodu** i określenia konsekwencji danego ruchu.

**OBIEKTWIZM** wynikający z braku oczekiwań oraz wszelkich emocji,

które zazwyczaj towarzyszą biznesowi.

Zdolność do niestosowania środków takich jak przemilczenia, czy półprawdy.

Umiejętność **ZACHOWANIA SPOKOJU** w każdej sytuacji.

Umiejętność **opanowania emocji** innych osób.

Zgłoszenie do trybu OM polega na szczegółowym opisanie sytuacji oraz nakreśleniu skali i rodzaju problemów. Możesz to zrobić na piśmie albo podczas indywidualnego spotkania. Wyznaczasz mi zadania do wykonania, precyzujesz, z czym sobie nie radzisz, albo nie radzi sobie Twoja firma. Precyzujesz także swoje oczekiwania. Rozliczenia następują raz na miesiąc. Sam ustalasz miesięczny ryczałt. Mam możliwość wystawienia faktury VAT. W ustalonym cyklu zdajesz mi raport z sytuacji, opisując wszelkie zmiany, jakie zaszły w tym czasie. Poza symbolicznym ryczałtem istnieje także właściwe honorarium, rozliczane również wg ustaleń, np. w cyklu miesięcznym. Po podsumowaniu wyników mojej pracy i skali zmian, jakie zaszły w Twoim życiu, Ty decydujesz o wielkości mojego wynagrodzenia. Spektakularne sukcesy i zmiany, które nie były do przewidzenia, podsumowujesz specjalną premią, której wielkość także ustalasz sam. Jeśli uznasz, że współpraca się zakończyła, poinformuj o tym na końcu okresu rozliczeniowego, wyjaśniając powody mojej decyzji. Zastrzegam sobie prawo odmowy przyjęcia zgłoszenia bez podania powodu. (ZN)





## PYTANIE NA CZASIE

Zadajecie mi Państwo to pytanie niemal codziennie:

*Jak zarządzać swoją energią w czasie epidemii. Nie możemy się spotykać z ludźmi, wychodzić do miejsc publicznych... I jak tu "nie zwariować"...*?

Gazetka nasza dotrze do Was w maju. Mam wielką nadzieję, że najgorsze już będzie za nami. Ale to, czego się w tym trudnym czasie nauczymy, przyda się nam z pewnością także w codziennym - normalnym życiu.

Zarządzanie energią, to zarządzanie ciałem materialnym przy pomocy istoty duchowej, która w nim jest. Istota to my uwięzieni w ciele. Potrzeby ciała i istoty, nie zawsze są zbieżne.

Zarządzanie energią, to świadome porozumienie między ciałem i istotą, która ma funkcję nadrzędną. Ciało samo się nie ochroni, jest chronione przez istotę.

Zarządzanie energią w tym kontekście, to harmonia, która służy nie tylko nam, ale promieniuje na wszystkich i wszystko, dzięki czemu następuje wzrost ducha i materii.

Powyższy akapit może się wydać mało zrozumiały, ale kiedy dojrniecie do końca artykułu – wszystko stanie się jasne. Naszym naczelnym zadaniem jest teraz zapanować nad zachciankami ciała i nad emocjami. Tylko to da nam prawdziwą, ponadczasową satysfakcję. Jeśli będzie na odwrót, dopuścisz do tego, by zwyciężyły potrzeby ciała i emocje – satysfakcja będzie chwilowa (tyle, ile trwa zjedzenie kolejnego ciastka, albo wypicie kolejnego piwa), ale długofalowy skutek opłakany.

Nie ma wątpliwości, że to, co nas teraz spotkało jest dla nas wszystkich olbrzymim egzaminem z człowieczeństwa, solidarności, odpowiedzialności, odporności psychicznej; z miłości do siebie samego i do ludzi po prostu.

Pozwólcie Kochani, że zacznę od słów Papieża, które znalazłem w Internecie.

„Dzisiaj przed snem pomyśl o dniu, w którym możemy znów wyjść na zewnątrz. Jak się znów spotkamy, a możliwość zrobienia zakupów z całą rodziną będzie się wydawać wakacjami. Pomyśl o czasie, kiedy kawa w barze, uściski, widok spacerujących za rękę ludzi, biegania roześmianych dzieci, powrócą do naszego życia. Pomyśl o tym, że to co dzieje się teraz, będzie tylko wspomnieniem, a nasze normalne, zwyczajne życie będzie jak prezent – nieoczekiwany i piękny. I pokochamy wszystko, co dotąd wydawało się oczywiste. I będziemy wdzięczni za każdą sekundę. Kąpiel w morzu, wschody i zachody słońca, tosty, śmiech. Znowu będziemy się śmiać. A to wszystko dzięki odwadze i sile każdego z nas.”

Energia naszego organizmu to nic innego jak częstotliwość, na której pracuje. Indywidualna dla każdego, ale możliwa do podniesienia jednakowo dla wszystkich. Sami możemy o to zadbać.

Częstotliwość pracy organizmu może być niska. Do 200 w skali Davida R. Hawkinsa to poziom równy pasożytom. Charakteryzuje ją skłonność do apatii, strachu, pożądania i złości.

Już powyżej 200 zaczynają się na tej skali poziomy (wartości wyższe) oddzielające nas grubą kreską od pasożytniczego sposobu życia, czyli skupienia wyłącznie na sobie oraz na gromadzeniu przedmiotów i jedzeniu. Pierwszym symptomem tego, że wyszliśmy poza skalę pasożyta jest odwaga. A co za tym idzie, uczucia takie jak spokój, opanowanie i brak lęku.

O tej odwadze mówi Papież Franciszek i to samo usłyszałem 10 lat temu w Afryce od Traore kapłana- szamana szanowanego w całym kraju, posiadającego oficjalny dyplom od króla. Jedyne, co musisz zrobić w czasie zagrożenia, to pozbyć się strachu. Strach karmi pasożyta (wirusa pewnie też) swoją niską częstotliwością, wzmacnia go. A Ciebie osłabia i niszczy. Nie wolno Ci się bać. Nie wolno Ci straszyć innych i, co najważniejsze – nie wolno Ci czerpać korzyści z czyjogoś strachu. To najbardziej haniebne i najgorsze, co możesz zrobić dla swojej energetyki, dla swojej duszy.

Starajmy się zatem opanować emocje. Obawy, lęki i nerwy w niczym nie pomogą. Za to zabiorą nam mnóstwo życiodajnej energii. Spokój i rozsądne działanie, to jedyne koło ratunkowe, jakie mamy.

Aktywność fizyczna, to nie tylko siłownia i jogging. Można ćwiczyć w domu. Można teraz bez obawy otworzyć okno, powietrze jest czyste, nie ma smogu, natura oddycha z ulgą. Do kanałów w Wenecji wpływają ryby, a nawet delfiny. Skorzystajmy z jej wyjątkowej w tym roku mocy.

To nie prawda, że nie możemy spotykać się z ludźmi. Możemy się spotykać inaczej. Śmiem twierdzić nawet bardziej. Możemy zadzwonić, albo napisać do osoby, z którą od dawna nie mieliśmy kontaktu. Możemy przemysleć nasze zachowania, reakcje, dawne urazy – odnowić relacje. Nie marnując czasu na bezmyślną rozrywkę możemy pogadać poważnie, omówić dawno nie poruszane (z braku czasu lub chęci) tematy.

I ostatnia sprawa. Żadnej bylejakości. Żadnej taryfy ulgowej. To nas rozłoży na łopatki w kilka dni. Energetyka marazmu jest zabójcza.

Nie chodzimy po domu nie umyć i cały dzień w piżamie. Sprzątamy, jak zawsze. A może nawet lepiej. Jest czas przewietrzyć szafy i szuflady. Wyrzucić, co zbędne. Nie jemy byle jak i byle czego – jest teraz okazja, żeby celebrować życie w każdym jego przejawie. Wymyślać nowe potrawy na miarę zgromadzonych zapasów. Nawet obieranie kartofli może być przyjemnością, jeśli – patrz słowa Franciszka – podejmiemy do tego z odpowiednim nastawieniem.

Podsumowując, jeśli tylko spojrzymy na to z odpowiedniej strony, wyjdziemy z tego doświadczenia bogatsi w uczucia wyższe i odporni nie tylko na wirusy, ale też na trudy życia, których nie sposób przewidzieć.

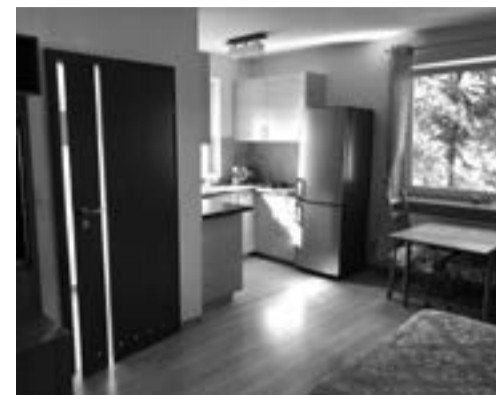
Serdecznie pozdrawiam.

Zbyszek Nowak

## NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

### STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli komfortowy pokój z łazienką i w pełni wyposażonym aneksem kuchennym.  
Cena: 150 PLN za dobę od osoby.  
W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



### APARTAMENT LEŚNY

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażona kuchnia.  
Maksymalna liczba osób – 6.  
Cena: 300 PLN za dobę.  
W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



### WILLA ALKANO

Wolnostojący, całoroczny, nowoczesnie wykończony, przestronny dom jednorodzinny. Pięć pokoi, każdy z łazienką, telewizorem i dostępem do internetu. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona, obszerna kuchnia.  
Duży taras i ogród.  
Cena 120 złotych za dobę od osoby.  
Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



### PENSJONAT ALICJA

Wolnostojący, całoroczny, dwukondygnacyjny, wykończony w drewnie sosnowym, przestronny dom jednorodzinny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie.  
Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia.  
Cena 70 złotych od osoby za dobę.  
Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



Rezerwacje: e-mail: [biuro@nowak.pl](mailto:biuro@nowak.pl) tel./fax 00 48 22 758 92 92.

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Maj '20			Czerwiec '20		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
04	05	06	01	02	03
11	12	13	08	09	10
18	19	20	15	16	17
25	26	27	22	23	24
			29	30	

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) i na Facebook'u  
Warto też zadzwonić: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34.

### WYDAWCA:

Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

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

SMS-Y: 601 244 903. Hotele: 601 244 502

e-mail: [pytania@nowak.pl](mailto:pytania@nowak.pl)

[www.nowak.pl](http://www.nowak.pl)

