

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2021



**Ludzie, cechujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej są otwarci, swobodni w kontakcie, asertywni, chętni do współdziałania, tolerancyjni i uprzejmi.**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3



4



6



8



10

## NOTKA REDAKCYJNA

W październikowym biuletynie piszemy znów o tym, co jeść, by naturalnie wzmocnić odporność. Przed nami kolejny okres wzmożonych zakażeń na Covid-19 ale i też sezonowych infekcji, dlatego też musimy zwrócić uwagę na to co jemy.

## CUKIER OSŁABIA ODPORNOŚĆ

Przed nami kolejny okres wzmożonych zakażeń na COVID-19 i jesiennych infekcji, dlatego też koniecznie zadbaj o odporność. Jak to zrobić?

## CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ

W ciągu minionych kilkunastu lat uczeni przeprowadzili szeroko zakrojone badania mające na celu ustalenie, jakie czynniki wpływają na inteligencję emocjonalną. Dziedziczenie, doświadczenia z dzieciństwa i obecny poziom emocjonalnego wsparcia odgrywają tu pewną rolę.

## STANY ZAPALNE — SPRZYMIERZEŃCY NA TALERZU

Kogo dotyczą stany zapalne? Prawie każdy z nas jest nim zagrożony, choć są takie osoby, które bardziej są podatne.

## GRANOLA — MIESZANKA ZBOŻOWA NA ŚNIADANIE

Jest to najłatwiejszy przepis na domową granolę jaki znam. Zrobiona w domu granola to jeden z lepszych pomysłów na pyszne, zdrowe i szybkie śniadanie.



## NOTKA REDAKCYJNA

**W październikowym biuletynie piszemy znów o tym, co jeść, by naturalnie wzmocnić odporność. Przed nami kolejny okres wzmożonych zakażeń na Covid-19 ale i też sezonowych infekcji, dlatego też musimy zwrócić uwagę na to co jemy.**

Są takie produkty jak cukier, którego należy unikać jak ognia! Dlaczego? Ponieważ obniża naszą odporność, która uzależniona jest w głównej mierze od diety, a ta powinna obfitować w warzywa, owoce i mikroelementy. Jeśli spożywamy dużo cukrów i przetworów z jego wysoką zawartością, to odpowiednio mniej jemy tych pełnowartościowych posiłków. W takim przypadku organizm ma mniejsze możliwości wytworzenia naturalnej odporności organizmu.

W biuletynie znajdziecie również artykuł o tym, czym jest inteligencja emocjonalna i jakie są jej komponenty i jak to przekłada się na życie codzienne? Okazuje się, że zdolność ta jest nam niezbędną w wielu dziedzinach życia i wyraźnie ułatwia nam codzienne funkcjonowanie. Ludzie, cechujący się wysokim poziomem inteligencji emocjonal-

nej są otwarci, swobodni w kontakcie, asertywni, chętni do współdziałania, tolerancyjni i uprzejmi. Chętnie angażują się w nowe działania, łatwo się adaptują, nie boją się ryzyka. Dobrze znoszą porażki oraz krytykę. Mają realistyczny pogląd na rzeczywistość, potrafią trzeźwo patrzeć na siebie, dostrzegając swoje wady i zalety. Dobrze radzą sobie ze stresem, reagują adekwatnie do sytuacji, potrafią kontrolować swoje emocje. Co jednak, gdy nie posiadamy wszystkich tych zdolności i chcielibyśmy popracować nad swoją inteligencją emocjonalną? Na szczęście okazuje się, że inteligencję emocjonalną można doskonalić przez całe życie o czym przeczytamy w biuletynie. Zapraszam do lektury.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
**REDAKTOR WYDANIA**



# CUKIER OSŁABIA ODPORNOŚĆ

**Przed nami kolejny okres wzmożonych zakażeń na COVID-19 i jesiennych infekcji, dlatego też koniecznie zadbaj o odporność. Jak to zrobić?**

Jeśli chcesz zapobiegać nawracającym przeziębieniom lub już męczy cię infekcja, masz gorączkę, stany zapalne lub jakąkolwiek inną dolegliwość, pamiętaj — zrezygnuj ze słodczy i to jak najszybciej! Zrób to dla własnego dobra. Badania pokazują, że cukier może osłabiać odporność nawet o 50%. Rzeczywiście, cukier został opisany jako „jeden ze składników spożywczych najbardziej szkodliwych dla naszego układu odpornościowego”. Badania wcześniej opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” i w „Dental Survey” wykazały, że spożywanie 100 gramów węglowodanów, takich jak fruktoza, glukoza, sacharoza, pasteryzowa-

ny sok pomarańczowy i inne, hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów i cząstek, które miały być obce dla ciała. Większa ilość cukru oznacza wyższy stopień utraty odporności. Białe krwinki stanowią znaczną część mechanizmu obronnego organizmu przed infekcjami. Gdy funkcje białych krwinek są ograniczone, całkowita odpowiedź immunologiczna organizmu jest znacznie ograniczona.

Białe krwinki, których zadaniem jest zwalczanie przedostających się do organizmu zarazków, w ciągu 30 minut od wypicia szklanki napoju gazowanego lub nawet so-



ku bądź słodczy stają się bardziej powolne, a ich zmniejszona aktywność trwa do 5 godzin. W tym czasie zdolność organizmu do obrony przed zarazkami atakującymi codziennie z różnych stron jest ograniczona. Dlatego też, kochane mamusie i babcie — dla dobra chorego dziecka, nie podawajcie na pocieszenie słodkiej przekąski!

Oprócz tego cukier zmniejsza produkcję przeciwciał — protein, które unieszkodliwiają zarazki po ich przedostaniu się do organizmu. Zakłóca również transport witaminy C mającej kluczowe znaczenie dla właściwego działania układu immunologicznego, a także neutralizuje egzogenne kwasy tłuszczowe uodparniające komórki na ataki alergenów i mikroorganizmów. Zaburzenie równowagi mineralnej wynikającej ze spożywania cukru może jeszcze bardziej osłabić układ odpornościowy. Ponadto, spożywanie około 75 gramów glukozy również zmniejsza aktywność limfocytów.

Jakie z tego wnioski? Cukry proste, nawet te obecne w soku owocowym, tłumią odpor-

ność — jest więc konieczne, aby unikać cukru podczas walki z infekcją.

Krótki post może dać impuls do układu odpornościowego, aby utrzymywać niski poziom cukru we krwi, co jest szczególnie przydatne podczas pierwszych dwóch dni ostrych infekcji. Długotrwałe głodzenie, jednak wyczerpuje poziom energii i może być szkodliwe. Znając niekorzystny wpływ na funkcje układu odpornościowego, spożycie cukru powinno być dokładnie obserwowane. Jest to szczególnie prawdziwe w odniesieniu do przetworzonych produktów spożywczych, które zawierają cukry rafinowane, które są zazwyczaj pozbawione ważnych składników odżywczych, które wspierają i odżywiają system immunologiczny. Pamiętajmy również to, że cukier i słodczy to niejedynie produkty, których lepiej nie jeść w czasie choroby (a najlepiej w ogóle). Odporność niszczy również alkohol, kolorowe napoje i wypijanie dużych ilości kawy.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**



## CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ

**W ciągu minionych kilkunastu lat uczeni przeprowadzili szeroko zakrojone badania mające na celu ustalenie, jakie czynniki wpływają na inteligencję emocjonalną. Dziedziczenie, doświadczenia z dzieciństwa i obecny poziom emocjonalnego wsparcia odgrywają tu pewną rolę.**

Kolejny istotny czynnik to sposób odżywiania się. Bonnie Beezhold wykazała, że dieta roślinna sprzyja zdrowszym nastrojom zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Przejście na wegetarianizm zmniejsza poziom stresu, niepokoju i depresji; najwyraźniej dlatego, że pokarm roślinny nie zawiera kwasu arachidonowego, czyli kwasu tłuszczowego powodującego stany zapalne, występującego głównie w mięsie i rybach.

Także aktywność fizyczna ma istotny wpływ zarówno na iloraz inteligencji, jak i inteligencję emocjonalną. Im więcej czasu poświęca-

my oglądaniu telewizji dla rozrywki, tym niższa jest nasza kreatywność i słabsze postępy w nauce. Ponadto tego rodzaju rozrywka sprzyja osłabieniu emocjonalnej kontroli, między innymi zwiększając częstotliwość występowania przestępstw związanych z przemocą i na tle seksualnym. Podobnie działa oglądanie filmów i granie w gry komputerowe. Jak uczy apostoł Paweł, zmieniamy się przez patrzenie (zob. 2 Kor 3,18). Jednak największy wpływ na inteligencję emocjonalną wywierają nasze wierzenia. To, w co wierzymy — to znaczy nasza

ocena zdarzeń, sposób myślenia o problemach, cicha (i nie tylko) rozmowa z samym sobą — w znacznym stopniu kształtuje nasze emocje. Tak więc nasze wierzenia mają znacznie więcej wspólnego z tym, co czujemy, niż z tym, co rzeczywiście dzieje się w naszym życiu.

Przyjrzyjmy się biblijnemu przykładowi. Na polecenie władz miasta Filippi Paweł i Syłas zostali aresztowani i poddani okrutnej chłości bez uczciwego procesu. Zbici i poranieni apostołowie zostali umieszczeni w brudnym, cuchnącym lochu (zob. Dz 16,22-24). Mimo tak tragicznego położenia śpiewali pieśni uwielbienia dla Boga. Dlaczego? Ponieważ ich myśli były silniejsze niż to, co działo się w ich życiu.

Możemy uczyć się inteligencji emocjonalnej i rozwijać ją dzięki przyswojeniu pewnych zasad.

Jeśli myśli są złe, uczucia będą złe, a myśli i uczucia składają się na charakter. Ale do-

bra nowina jest taka, iż przebudowanie naszego sposobu myślenia może nas odmienić. Apostoł Paweł wzywa nas: „Przemieniacie się przez odnawianie umysłu” (Rz 12,2 BT). Musimy nie tylko rozpoznać wypaczona myśli, ale także naprawić je i zastąpić właściwymi myślami, mającymi źródło w Bogu. Zatem jak możemy strzec naszej inteligencji emocjonalnej i ją rozwijać? Przez właściwe odżywianie, odpowiedni odpoczynek, unikanie złej rozrywki w internecie, telewizji i filmach oraz odrzucenie poznawczych wypaczeń: samowywyższenia, rozumowania opartego na emocjach oraz zbytniego wyolbrzymiania problemów i tym podobnych. Musimy napęłnić nasz umysł prawidłowymi i prawdziwymi myślami, czerpanymi ze zrozumienia Bożego planu wobec nas. Wtedy, jak obiecuje Chrystus, „poznacie prawdę, a prawda was wyswobodzi” (J 8,32).

**DR PETER LANDLESS**





**Kogo dotykają stany zapalne?  
Prawie każdy z nas jest nim  
zagrożony, choć są takie osoby,  
które bardziej są podatne.**

**SZLACHETNE  
ZDROWIE**

## STANY ZAPALNE – SPRZYMIERZENCY NA TALERZU

Na przykład palacze, osoby z nadwrażliwością pokarmową, przechodzący nawracające lub długotrwałe infekcje, osoby prowadzące siedzący tryb życia, niedosypiające. Wysoki poziom stanu zapalnego w organizmie może powodować wiele problemów zdrowotnych, w tym przybieranie na wadze, zamglenie umysłu, zmęczenie, ospałość, a nawet niektóre choroby autoimmunologiczne! Czy jest jakiś łatwy sposób na wal-

kę z tym problemem? Winna może być dieta, dlatego też należy spożywać wiele produktów przeciwzapalnych. Włączenie ich do codziennego menu pomoże złagodzić wiele dolegliwości bólowych i zapalnych. Tak więc, jedz więcej produktów przeciwzapalnych!

### **Kurkuma**

Ta silna przyprawa azjatycka zawiera naturalny związek przeciwzapalny, kurkuminę, którą często można znaleźć w mieszankach curry. Mówi się, że ma taki sam efekt jak dostępne bez recepty środki przeciwbólowe (ale bez ich skutków ubocznych). Kurkumina wzmacnia aktywność białek przeciwzapalnych — cytokin. Potwierdzając to w licznych badaniach klinicznych, jednocześnie wykazując znaczący spadek bólu zwłaszcza u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego. Co więcej, kurkumina nie tylko może obniżać ból, ale również pomóc w odbudowie zniszczonej tkanki chrzęstnej. Badania na kurkuminie wykazały, że likwiduje biologiczne wskaź-



niki stanu zapalnego w 99%. Dodatkowo, jako antyoksydant sprawdza się w naprawianiu szkód oksydacyjnych wywołanych stanem zapalnym.

### Imbir

Imbir zawiera związki, które działają podobnie jak leki przeciwzapalne, takie jak aspiryna i ibuprofen. Ponadto ma zdolność blokowania genów odgrywających rolę w ścieżce prowadzącej do przewlekłych stanów zapalnych. Imbir można łatwo dodawać do herbaty lub jeść marynowany z sushi lub dodawać do zup i dressingów.

### Ananas

Ananas jest bogaty w witaminę C i enzym bromelainę, które są powiązane ze zmniejszonym bólem i obrzękiem zarówno w chorobie zwyrodnieniowej stawów, jak i reumatoidalnym zapaleniu stawów.

### Orzechy

Orzechy są dobrym źródłem tłuszczów i substancji odżywczych zwalczających stany zapalne. Orzechy włoskie zawierają dużo kwasu alfa-linolenowego (ALA), który wykazuje działania przeciwzapalne. Migdały mają bardzo wysoką zawartość błonnika, wapnia, magnezu, potasu i witaminy E. Wymienione orzechy, ale nie tylko te, są bogatym źródłem przeciwutleniaczy wspomagających organizm w walce ze stanami zapalnymi.



### Czosnek i cebula

Czosnek i cebula są niezawodne w naturalnym leczeniu. Mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny, regulować poziom glukozy i pomóc ciału zwalczać infekcje.

### Pomarańczowe warzywa

Marchewka, słodkie ziemniaki i kabaczek są bogate w witaminę A i beta-karoten, które zwalczają stany zapalne. Gotowanie wydaje się zwiększać użyteczność tych związków, więc jedz je w dużych ilościach.

Do talerza bogatego w wyżej wymienione produkty dorzuć suplementy ziołowe, które sprawdzają się w leczeniu stanów zapalnych oraz bólów stawów. Wiele ziół wykazuje przeciwzapalne właściwości. Między innymi: dzika róża, arnika, konopie siewne, wierzba biała czy jałowiec. Jednak zanim wprowadzisz fitoterapię skonsultuj z lekarzem stosowanie ziół, ponieważ mogą one wchodzić w interakcję z przyjmowanymi przez Ciebie lekami.

**Chronimy  
ZDROWIE**

## BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, [www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto:beata.sleszynska@adwent.pl)

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia  
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością [www.BliskoSerca.pl](http://www.BliskoSerca.pl)

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

## PRZEPIS

# GRANOLA – MIESZANKA ZBOŻOWA NA ŚNIADANIE

Jest to najłatwiejszy przepis na domową granolę jaki znam. Zrobiona w domu granola to jeden z lepszych pomysłów na pyszne, zdrowe i szybkie śniadanie. Możesz ją podać z jogurtem naturalnym, mlekiem czy też napojem sojowym lub orzechowym. Granola zrobiona samodzielnie w domu jest nie tylko przepyszna. Ona pachnie wręcz nieziemsko! A do tego dokładnie wiesz, co się w niej znajduje. Sprawdź mój niezawodny przepis!

**1 kg płatków owsianych**  
**1 szklanka pestek dyni**  
**1/2 szklanki nasion słonecznika**  
**1 łyżeczka soli**  
**5 czubatych łyżek oleju kokosowego**  
**4 czubate łyżki miodu**  
**1 łyżeczka ekstraktu z migdałów**  
**1 łyżeczka cynamonu**  
**2/3 szklanki płatków kokosowych**  
**2/3 szklanki posiekanych suszonych daktyli**

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, wyłóż dwie duże blachy do pieczenia papierem do pieczenia i odstaw. Wsyp do miski płatki owsiane, pestki dyni i słonecznika wraz z solą, cynamonem i mieszaj aż się równomiernie połączą.
2. Wlej olej kokosowy, miód i ekstrakt migdałowy do garnka i rozpuść na średnim ogniu a następnie wlej do mieszanki owsianej i mieszaj aż składniki równomiernie się połączą.
3. Granolę równomiernie rozłóż na przygotowanych blachach do pieczenia, wstaw do piekarnika i piecz 20 minut, kilkakrotnie mieszając podczas pieczenia. Następnie wyjmij z piekarnika, dodaj płatki kokosowe i dobrze wymieszaj. Piecz jeszcze przez 5 minut, aż granola lekko się przyrumieni. Na koniec dodaj posiekane daktyle i ostudź.
4. Spożywaj z mlekiem lub jogurtem. Przechowuj w hermetycznym pojemniku w temperaturze pokojowej do miesiąca.

**DOMINIKA BUCZEK — AUTORKA  
BLOGU KALEANDMINT.COM**



# INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

W jednym miejscu  
znajdziesz wykłady,  
porady i artykuły  
dotyczące życia  
rodzinnego.

*warto obejrzeć!*  YouTube

# ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



**FRED HARDINGE** – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





# ADRA

*Sięgnij  
po wsparcie  
w budowaniu  
dobrostanu  
i poczuciu  
równowagi  
psychicznej*

Potrzebujesz pomocy  
w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi  
wydarzeniami zauważasz  
znaczną zmianę w swoim  
zachowaniu, na różne  
sytuacje reagujesz inaczej —  
może bardziej intensywnie?



## RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA  
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A  
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

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

*Fundacja  
ADRA  
oferuje  
darmową  
pomoc  
w ramach  
grup  
wsparcia  
„RÓWNO-  
WAŻNIA”*

Bezpłatne  
Grupy Wsparcia  
Online

### JEŻELI

- Dostrzegasz  
niepokojące symptomy  
z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie  
możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub  
jesteś w sytuacji utraty  
dochodu
- Stres i niepokój  
zaburzą Ci codzienne  
funkcjonowanie  
w domu
- Jesteś ofiarą agresji  
lub przemocy  
i potrzebujesz ulgi

### ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz  
wsparcie uczestników  
w asyście  
doświadczonego  
prowadzącego

[www.adra.pl/kryzys](http://www.adra.pl/kryzys)

# BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



## Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

## Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc naszym podopiecznym.



## Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.

## Efekty

W 2019 roku  
ze środków  
projektu  
udzieliliśmy  
pomocy aż  
**920**  
**osobom!**

## Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:  
**54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**  
z dopiskiem  
**Bądź Solidarny w Potrzebie**



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



**bliskoserca.pl**



**ZDROWO NA NOWO** 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

**Wczasy zdrowotne  
2021**



**Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle**

Tel: **601-493-226** | e-mail: [biuro@osrodekorion.pl](mailto:biuro@osrodekorion.pl)  
[www.osrodekorion.pl](http://www.osrodekorion.pl) | [www.zdrowonanowo.pl](http://www.zdrowonanowo.pl)



**Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu**

Tel: **609-602-488** | e-mail: [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)  
[www.osrodekprzystan.pl](http://www.osrodekprzystan.pl) | [www.zdrowonanowo.pl](http://www.zdrowonanowo.pl)

## W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?  
OBCIĄŻONY?  
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ  
PRZERASTA?  
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I  
MODLITWY?

Zadzwoń

---

**TOMASZ** - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

**ARTUR** - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

**JAROSŁAW** - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

**BEATA** - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

**ZBIGNIEW** - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19