

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2023



**KRÓTKOTRWAŁE EPIZODY SAMOTNOŚCI
ZDARZAJĄ SIĘ PRAKTYCZNIE KAŻDEMU**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. Breast Cancer Awareness Month). W tym szczególnym okresie podejmujemy tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi.



4

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Lekarze są zgodni co do tego, że coraz młodsze kobiety zaczynają chorować na raka piersi. Jest to tendencja ogólnosiwiatowa.



6

ZWIĘKSZ REZERWĘ SPOŁECZNĄ

Naukowcy potwierdzają, że samotność nie sprzyja zdrowiu.



8

STRES A KONDYCJA NASZEJ CERY

Stres może mieć negatywny wpływ na kondycję naszej skóry twarzy, warto więc zadbać o jej odpowiednie odprężenie i pielęgnację. Regularna pielęgnacja, masaże, stosowanie olejków eterycznych, praktykowanie wyciszenia i postawy wdzięczności, jak też zdrowe odżywianie i dobre nawodnienie to doskonałe sposoby na odstresowanie skóry i poprawę jej kondycji!



10

PASTA Z BIAŁEJ FASOLKI

Biała fasolka to jesienne nasionko a zrobione z niej proste smarowidło do chleba to klasyk. Lubię takie szybkie kombinacje kilku składników i smaczne danie gotowe.



NOTKA REDAKCYJNA

Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. Breast Cancer Awareness Month). W tym szczególnym okresie podejmujemy tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi.

W ramach kampanii, 15 października 2023 roku przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka. Jako redakcja biuletynu Chronimy Zdrowie pragniemy przyłączyć się do szeregu akcji edukacyjnych związanych z profilaktyką oraz budzeniem świadomości i czujności onkologicznej.

Obecnie na raka piersi choruje około 140 tysięcy Polek. Każdego roku notuje się około 20 tysięcy nowych zachorowań. Rak piersi jest w naszym kraju na pierwszej pozycji, jeśli chodzi o zachorowalność kobiet na nowotwory (około 23% wszystkich zachorowań) i na drugim, pod względem umieralności kobiet na nowotwory (15% przypadków wszystkich zgonów). Główną przyczyną tak wysokiej umieralności na raka piersi jest zbyt późne wykrycie choroby, gdy nowo-

twór jest już w zaawansowanym stadium. W większości przypadków regularne badanie pozwala wykrywać zmiany nowotworowe na wczesnym etapie zaawansowania, a w konsekwencji zastosować skuteczne leczenie i umożliwić całkowite wyleczenie, dlatego warto regularnie wykonywać badania diagnostyczne piersi: samobadanie oraz mammografię i USG.

W bieżącym biuletynie również o tym, że samotności może wpędzić w choroby. Krótkotrwałe epizody samotności zdarzają się praktycznie każdemu, jednak gdy poczucie samotności i izolacji towarzyszy nam stale, może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka wielu chorób. Co grozi samotnym? Jak sobie radzić z przewlekłą samotnością? Ważne pytania, więc szukamy odpowiedzi.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Lekarze są zgodni co do tego, że coraz młodsze kobiety zaczynają chorować na raka piersi. Jest to tendencja ogólnoswiatowa.

Niepokój wzbudza fakt, że to w właśnie w Polsce na raka piersi umiera relatywnie więcej kobiet niż np. w Stanach Zjednoczonych, choć dowiedziono, iż Amerykanki mają teoretycznie większe prawdopodobieństwo zachorowania na ten nowotwór. Niestety, badanie piersi nie jest regularnie wykonywane przez większość Polek.

Należy podkreślić, że rak piersi — pod warunkiem, że zostanie odpowiednio wcześnie wykryty, jest całkowicie uleczalny. Jeśli guzek ma nie więcej niż 2 cm oraz nie ma przerzutów do węzłów chłonnych, to istnieje duża szansa na pełne wyleczenie. Badanie piersi pozwala wychwycić zmiany nowotworowe w niższym stopniu zaawansowania. Niestety, wciąż wiele Polek umiera, bo nie chodzą na badania, a guz diagnozuje się u nich zbyt późno.

Onkolodzy są zgodni co do tego, że samobadanie piersi jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki raka piersi. Nikt nie zna tak dobrze swojego ciała jak kobieta, dlatego zachęcanie kobiet do regularnego samobadania jest potrzebne a ko-

bieta, która regularnie wykonuje to badanie zazwyczaj wykryje nawet drobne zmiany.

Ponadto samobadanie piersi jest całkowicie bezpieczne i można je przeprowadzać bez ograniczeń. Mammografia wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie i nie można jej wykonywać zbyt często, choć jest niezwykle cennym badaniem i uratowała życie wielu kobiet.

Warto pamiętać również o wykonywaniu badania USG piersi. Jest to badanie, które kobieta powinna wykonywać regularnie raz do roku. Jeżeli podejrzewamy obciążenie rodzinne — zaleca się badanie genetyczne w kierunku mutacji genów BRCA1 i BRCA2.

Natomiast samodzielne badanie piersi jest tanią i prostą metodą wczesnego wykrywania guzków i innych nieprawidłowości w piersiach.

Większość (prawie 80%) guzków wykrywanych palcami podczas samobadania nie ma złośliwego charakteru.

Samobadanie piersi składa się z dwóch etapów: • oglądania stanu piersi; • badania dotykowego — palpacji.

Badanie powinno być przeprowadzone najlepiej w ciepłym miejscu, gdzie można się skupić i zachować prywatność, najlepiej wieczorem, np. przed kąpielą lub udaniem się na spoczynek.

Warto zaznaczyć, że nawet skrupulatne w badaniu kobiety często przegapiają guza piersi, jeżeli jest on zlokalizowany w jednym z 3 tzw. martwych pól.

Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy, że tkanka piersi nie jest ograniczona jedynie do widocznej krągłości, ale klinem kieruje się także pod pachę — to pierwszy, często pomijany w badaniu palpacyjnym rejon, w którym lubi się ukrywać nowotwór. Dlatego nie wystarczy badanie samej pachy, ale i znajdującą się w niej węzła chłonnego,

trzeba obmacać także całą przestrzeń pomiędzy piersią a pachą.

Drugim punktem jest przestrzeń między sklepieniem biustu a obojczykiem — choć nie ma tu już tkanki gruczołowej, to pod obojczykiem kierują się naczynia limfatyczne związane z piersiami. Trzecie martwe pole to obszar tuż za sutkiem, trudny do samobadania, ponieważ ucisk w tym miejscu wiele kobiet odczuwa jako silny dyskomfort i nie potrafi dokładnie go sprawdzić.

Warto zatem, badać się regularnie i nie powinno się rezygnować z samobadania piersi, ale także konieczne jest regularne wykonywanie badań USG lub mammografii oraz — jeśli podejrzewamy obciążenie rodzinne — badanie genetyczne.



Październik miesiącem profilaktyki raka piersi

Samobadanie piersi –
dotykasz, wygrywasz.





ZWIĘKSZ REZERWĘ SPOŁECZNĄ

Naukowcy potwierdzają, że samotność nie sprzyja zdrowiu.

Samotni dorośli są o 25% bardziej narażeni na przedwczesny zgon niż ci o bogatych więziach społecznych. Tak więc, sprawdza się zasada, że ludzie potrzebują ludzi. Odizolowanie się ma też związek z 50 % wzrostem z ryzyka rozwoju choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji. Są badania, które powiązały samotność ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby serca, cukrzycę typu 2 czy depresję. Ponadto, okazuje się, że ludzie w związkach małżeńskich, należących do wspólnot religijnych i zaangażowanych wspólnotowo, mają lepsze funkcje poznawcze. Jakie są główne oznaki przewlekłej samotności?

Objawy przewlekłej samotności mogą się różnić w zależności od sytuacji, w której się znajdujemy. Jeśli jednak stale odczuwasz niektóre lub wszystkie z poniższych objawów, może to znaczyć, że zmagasz się z chroniczną samotnością:

- Niemożność nawiązania z innymi głębszego, bardziej intymnego kontaktu. Nawet jeśli masz rodzinę i przyjaciół, to zaangażowanie w te związki jest na bardzo powierzchownym poziomie. Interakcje z tymi osobami nie wydają ci satysfakcjonujące.
- Brak bliskich przyjaciół. Możesz otaczać się znajomymi, ale nie są to relacje, w których czujesz się swobodnie.
- Przytłaczające poczucie izolacji niezależnie od tego, gdzie jesteś i kto znajduje się w pobliżu. Czujesz się odizolowany, nawet jeśli wokół znajdują się ludzie. Poczucie wyobcowania towarzyszy ci w pracy, w czasie podróży czy nawet podczas spotkań towarzyskich.
- Negatywne uczucie wątplenia i niskie poczucie własnej wartości. Stale towarzyszy ci przeczucie, że jesteś niewystarczający.
- Wyczerpanie i wypalenie, gdy próbujesz się zaangażować społecznie.

Jak sobie poradzić z samotnością?

Jeżeli większość tych oznak jest ci bliska, warto pomyśleć o konsultacji z psychologiem bądź psychiatrą. Z pewnością zidentyfikowanie przyczyny, która stoi za poczuciem samotności, pomoże w poradzeniu sobie z tym tematem. Warto rozejrzeć się za grupą wsparcia. Jeżeli jesteś osobą wierzącą, warto zaangażować się w prace charytatywne. Codziennie zastanów się, komu możesz sprawić przyjemność. Miłość i dobro skierowane na drugiego są zasadą życia i zdrowia, warunkiem szczęścia i powodzenia. Ci, którzy nie interesują się innymi, mają największe problemy w życiu, najbardziej też ranią innych i cierpią na przewlekłą samotność. Ktoś powiedział, że aby być szczęśliwym, trzeba uszczęśliwiać innych. Dając, otrzymujemy.

Lekarz dr Alfred Adler zachęcał swoich pacjentów, aby robili dla innych jeden dobry uczynek dziennie. Przynosiło to zaskakujące efekty terapeutyczne. Dlaczego? Ponieważ, chęć uszczęśliwiania innych sprawiała, że przestawali myśleć o swoich problemach. A pozytywne myślenie zwiększa poziom endorfin i serotoniny w mózgu — przez to wzmacnia organizm, poprawia samopoczucie, podnosi odporność, zwiększa szanse na chęć tworzenia dobrych relacji. Zaratustra powiedział: „Czynienie dobra innym nie jest obowiązkiem. Jest radością, ponieważ pomnaża twoje szczęście i zdrowie.” Nie bądź więc jak komórka rakowa, która poprzez swoje samolubstwo zdąża do śmierci. Nawiąż relację z innymi, czyń dobrze i żyj!



SZLACHETNE
ZDROWIE

STRES A KONDYCJA NASZEJ CERY

Stres może mieć negatywny wpływ na kondycję naszej skóry twarzy, warto więc zadbać o jej odpowiednie odprężenie i pielęgnację. Regularna pielęgnacja, masaże, stosowanie olejków eterycznych, praktykowanie wyciszenia i postawy wdzięczności, jak też zdrowe odżywianie i dobre nawodnienie to doskonałe sposoby na odstresowanie skóry i poprawę jej kondycji!

Sytuacje stresujące są nieuniknionym elementem naszej codzienności. Wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie, w tym na kondycję naszej cery. W sytuacjach stresowych organizm wydziela hormony, które oddziałując na naszą skórę, mogą powodować trądzik, suchość skóry, zaczerwienienia czy podrażnienia. Dlatego podpowiadamy kilka skutecznych sposobów na odstresowanie skóry.

Masaż twarzy

Pierwszy z nich to pielęgnacja ciała. Uwagi i odprężenia potrzebuje nie tylko twarz, ale również reszta ciała. Kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem soli, peeling cukrowy lub masaż są doskonałymi sposobami na odprężenie skóry i poprawę jej kondycji. Za-

pytasz pewnie, czy masaż twarzy wykonywany w domu ma jakiś sens? Oczywiście, że tak. **Masaż twarzy poprawia świetnie mikrokrożenie. Dzięki temu do tkanek dostarczane są substancje odżywcze i tlen, a usuwane toksyny i zbędne produkty przemiany materii.**

Masaż twarzy uelastycznia skórę. Poprzez stymulację kolagenu i elastyny poprawia jej sprężystość i zapobiega wiotczeniu.

Masując sobie twarz, **zmniejszamy obrzęk**, ponieważ pobudzamy przepływ limfy i w ten sposób pozbywamy się zastojów i obrzęków, a skóra wygląda na wypoczętą.

Masaż twarzy **podnosi owal twarzy**. Poprawia napięcie mięśni w miejscu ich opadania i zmniejsza tam, gdzie są zbyt spięte.





Co więcej, masaż twarzy **oczyszcza skórę**. Regularnie masując twarz, pozbywamy się zalegającego martwego naskórka i odblokowujemy pory.

A która kobieta nie doświadczyła bólu głowy? **Delikatny masaż twarzy może niwelować bóle głowy**.

Masaż twarzy poprawia transport składników aktywnych w głąb skóry. Dzięki rozgrzaniu skóry i zwiększeniu przepływu krwi substancje aktywne zastosowane w trakcie lub bezpośrednio po masażu mają ułatwione przenikanie do głębszych warstw skóry.

Aby masaż twarzy przynosił pożądane efekty, musi być oczywiście wykonywany regularnie. Dlatego jak najszybciej włącz ten element do swoich rytuałów pielęgnacyjnych. Niektóre masaże możesz wykonywać codziennie, inne, bardziej intensywne, będą wymagały kilku dni przerwy.

Jakie masaże twarzy można wykonywać w domu?

Możesz nauczyć się technik masażu klasycznego: **głaskania, rozcierania, ugniataania, oklepywania i wibracji**. W podstawowej wersji nie są trudne do samodzielnego wykonania, a taki masaż możesz wykonywać nawet codziennie. Poproś swoją kosmetyczkę o instruktaż lub przejrzyj pod tym ką-

tem internet. Bardzo ważne jest, by ruchy masażu wykonywać zgodnie z przebiegiem mięśni i nie rozciągać nadmiernie skóry.

Olejki eteryczne

Oprócz masażu ciekawym rozwiązaniem na niwelowanie skutków stresu widocznych na twarzy jest **stosowanie naturalnych olejków eterycznych**, które doskonale relaksują i odprężają skórę. Wprowadzenie olejków eterycznych do pielęgnacji może pomóc w zredukowaniu stanów zapalnych i podrażnień skóry, a także w poprawie jej elastyczności. Najlepsze do stosowania są **olejki z lawendy, jaśminu, eukaliptusa czy geranium**.

Zdrowe odżywianie

Nie ma też zdrowej i odprężonej skóry bez zdrowych posiłków. **Zdrowe odżywianie jest ważne nie tylko dla zdrowia ogólnego, lecz także dla kondycji skóry**. Dieta bogata w owoce, warzywa, orzechy i nasiona może pomóc w redukcji stanów zapalnych i podrażnień skóry oraz w poprawie jej elastyczności. Ważne jest ponadto odpowiednie nawodnienie, dlatego warto pamiętać o piciu odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia.

PRZEPIS

PASTA Z BIAŁEJ FASOLKI

Biała fasolka to jesienne nasionko a zrobione z niej proste smarowidło do chleba to klasyk. Lubię takie szybkie kombinacje kilku składników i smaczne danie gotowe. To również taka pasta z którą można kombinować. Chcesz dodać upieczonego buraka albo dynie bądź zioła? Nie będę zniechęcać!

Wykonanie

Cebulę i rozgnieciony czosnek poddusić na oliwie z 1 łyżką wody dodając trochę soli. Podduszoną cebulkę z czosnkiem miksujemy w blenderze z pozostałymi składnikami. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Składniki

- 1 średnia pokrojona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ½ szklanki ugotowanej białej fasoli
- 3-4 łyżki wody
- 2 małe rozgniecione ząbki czosnku
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- 2 łyżki majonezu vege
- pieprz ziołowy do smaku
- sól do smaku





Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3l2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@advent.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

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy
wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



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 potrzebującym.



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 2020 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
2420
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



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży.

Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.pl

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