

OD WYDAWCY



Wybory, wybory i już po. I chociaż optymalnym nie udało się ich wygrać, to miejmy nadzieję, że ulotki propagujące **Ż y w i e n i e O p t y m a l n e** rozdane podczas kampanii wyborczej przyniosą w przyszłości efekty. W Poznaniu, gdzie kampanię wyborczą optymalnych przeprowadzono z dużym rozmachem już widać tego efekty. Na spotkania przewidziane dla początkujących optymalnych i osób zainteresowanych optymalnym sposobem żywienia zaczęło przychodzić po 200 osób na raz. Niestety równocześnie w wielu innych oddziałach stowarzyszenia obserwuje się stagnację lub nawet regres w działalności.

Od pewnego czasu na zachodzie zaczynają się pojawiać publikacje kwestionujące obowiązujące obecnie zasady dietetyki. Artykuł pt. „A co jeśli to wszystko było jednym wielkim tłustym kłamstwem?” opublikował opiniotwórczy dziennik „The New York Times” oraz australijski „Observer, the Weekend Financial Australian Review”. Z tłumaczeniem tego artykułu można się zapoznać na stronach miesięcznika „Optymalnik”, numery 1 i 2. Natomiast w naszych środkach „musowego przykazu” na ten temat panuje dla odmiany martwa cisza. Tą dysproporcję zauważył nawet redaktor Domalewski (chyba nie optymalny) poświęcając jakiś czas temu krótki felieton na ten temat w Dzienniku Polskim. Obyśmy nie musieli powtórzyć kiedyś ze smutkiem za Wyspiańskim: „...miałeś chamie złoty róg, ostał Ci się jeno sznur...”.

Janusz Żurek

Z ostatniej chwili !

**Zapraszamy na
ostatni w tym roku
turnus leczniczo-szkoleniowy
do „Arkadii u Żurków”
w dniach od 2 do 15 grudnia.
(patrz oferta na ostatniej stronie)**

ARTYKUŁ



ZAPROSZENIE DO MYŚLENIA

W Rzeszowie opadły emocje po spotkaniu z doktorem Janem Kwaśniewskim, minął czas potrzebny do przemyśleń i analizy. Nastąpiła głucha cisza... Po kampanii reklamowej i informacyjnej dotyczącej przyjazdu Mistrza niewielu ludzi na podkarpaciu pozostało nieinformowanych. Po wielkiej pracy jaką wykonaliśmy przygotowując imprezę i po zakończonym, udanym pod każdym względem spotkaniu organizatorzy odetchnęli z ulgą i zastygli w oczekiwaniu na efekty swojej społecznej działalności. Społecznej czyli bezinteresownej, dla ludzi. Bo przecież skoro nam, optymalnym jest tak dobrze, to innym też niech tak będzie. Zastygli w oczekiwaniu... i nic. Martwa cisza ogarnęła nasz region. Telewizja nie wie o co chodzi, prasa nie dotyka tematu. Wywiad przeprowadzony przez panią redaktor z gazety „Super Nowości” z doktorem Janem Kwaśniewskim zaginął nie wiadomo gdzie i dlaczego.

Przez cały miesiąc ta cisza dzwoniła mi w uszach. Teraz zaczęłam myśleć o innych stroniach o to do jakich wniosków doszłam:

„oni” się boją! Każdy ma nad sobą kogoś i to ich tłumaczy. Tych bezwolnych wyrobników jest mi żal i tak na razie pozostanie bo „układy” były, są i będą. Jakże to smutne. Pora wyciągnąć wnioski. Najbardziej trafia do ludzi słowo pisane (prasa) i mówione (radio, telewizja). Niestety nie możemy liczyć na tę formę informacji. Dlatego zwracam się do Ciebie drogi Czytelniku słowem pisanym. Nie czekaj, że środki „musowego” przekazu powiedzą Ci

prawdę, ona (prawda) jest zbyt niebezpieczna. Co się bowiem stanie kiedy ludzie z dnia na dzień zaczną się odżywiać prawidłowo (wg diety opracowanej przez doktora Jana Kwaśniewskiego):

1. Zabraknie dla ludzi jajek, tłustych mięs, masła, śmietany.
2. Autorytety „medyków” legną w gruzach, zaś wielu z nich straci pracę, gdyż ludzie przestaną się leczyć (czytaj: przestaną zatruwać się lekami (chemikaliami)).
3. Zbankrutują nie tylko apteki, ale też całe koncerny farmaceutyczne.
4. Zbankrutuje przemysł cukrowniczy, producenci cukru, cukierków, ciastek i słodkich napojów, soków.

My optymalni tym wszystkim się nie przejmujemy i „róbmy swoje” jak od lat zachęca do tego Wojciech Młynarski. Konsekwentnie, powoli, stopniowo i z rozwagą. I niech nie przeraża nas myśl, że zabraknie nam życia. Nasze dzieci będą kontynuować nasze dzieło tak jak my kontynuujemy dzieło Mistrza, zwłaszcza, że już teraz możemy cieszyć się satysfakcją z efektów jakie osiągamy.

Równocześnie możemy obserwować jak miota się oficjalna nauka, jak brnie w ślepy zaułek poprawiania przyrody, poprzez manipulację genami, nie

zauważając jak ciemno i ciasno jest w tej ślepej uliczce.

Szkoła tylko, że robią to za nas (społeczne) ogromne

pieniądze. Czyńmy więc swoje i jedząc żółtka - ćwiczmy szare komórki. Te ćwiczenia to myślenie. Tak! Mózg trzeba ćwiczyć tak jak mięśnie, inaczej się rozleniwia i działa tylko na pół gwizdka, czasami tylko na ćwierć, a czasami w ogóle. Zachęcam Was wszystkich serdecznie do myślenia - to nie boli i nie kosztuje, więc nic się nie straci, a ile można zyskać.

Prezes o/Rzeszów OSBO
Grażyna Skiba

Aparaty do Prądów Selektywnych

**skup, sprzedaż, komis, naprawa
kontrola parametrów, akcesoria
„PLUS” Kraków - Mały Rynek 4
tel. (012) 429 17 28, 503 66 11 32
www.plus.w.pl**

WITAMINY, SUPLEMENTY I KURCZAKI (?)

czyli wywiad z lekarzem optymalnym doktorem Krzysztofem Krupką

OPTY: Proszę powiedzieć coś o sobie i swoim dotychczasowym doświadczeniu zawodowym.

Krzysztof Krupka: Lekarzem jestem od 13 lat. Mam 3 specjalności: w chorobach wewnętrznych, neurologii i rehabilitacji medycznej. Żywieniem optymalnym zajmuję się od 8 lat, dietetyką ogólnie około 14, 15 lat. Zajmowałem się także różnego rodzaju dietami, stosowałem je między innymi na sobie zanim nie trafiłem na biochemię. Od wielu lat zajmuję się biochemią, energetyką pokarmów i przemianą mineralną w ustroju człowieka. Na ten temat prowadzę badania od 7-8 lat co się pokrywa mniej więcej z rozpoczęciem mojego zainteresowania Żywieniem Optymalnym.

O: Może jeszcze coś o sobie od strony wykształcenia, bo wiem, że skończył pan Wojskową Akademię Medyczną i jest pan również lekarzem wojskowym.

KK: Tak, skończyłem Wojskową Akademię Medyczną. Pracowałem jako lekarz w kilku różnych szpitalach. Pracowałem też jako lekarz wojskowy - w pułku lotniczym - przez 6 lat, miałem do czynienia z pilotami, potem w innym batalionie, mam więc także dość różne doświadczenia wojskowe. Pracowałem na oddziale internistycznym, neurologicznym i rehabilitacyjnym. Szerzej zajmuję się medycyną naturalną, medycyną chińską, praktycznie od 2 roku studiów, czyli to jest już dosyć długo i irydodiagnostyką czyli oceną stanu zdrowia na podstawie tęczy oka i tradycyjną medycyną chińską, czyli akupunkturą, akupresurą, całym systemem żywieniowym, Ayurwedą, i innymi wschodnimi systemami medycznymi.

O: Panie doktorze. Uchodzi pan, jeśli można tak powiedzieć, za kontrowersyjnego lekarza optymalnego. Wielu optymalnych VIP'ów ma panu za złe, że w żywieniowych zaleceniach dla pacjentów uwzględnia pan teorię grup krwi D'Adamo. Zapisuje też pan doktor swoim pacjentom suplementy, które jak wiadomo doktor Kwaśniewski uważa za niepotrzebne osobom żywiącym się optymalnie. Czy mógłby pan

ustosunkować się do tych opinii o sobie.

KK: Po pierwsze, każda dziedzina nauki ma coś takiego, że jeżeli coś ktoś tworzy, to następnie jego uczniowie powinni to rozbudowywać i powinno być lepsze, doskonalsze. Niestety sami optymalni spowodowali, że pan doktor Kwaśniewski stał się dla nich autorytetem, czego pewnie by nie chciał i pewnie nie chce. To jest jedna rzecz. Jeżeli chodzi o teorię grup krwi to jest to przekłamanie,



Lekarz medycyny Krzysztof Krupka.

ponieważ nikt do mnie w tej sprawie ani nigdy nie dzwonił ani nie pytał, natomiast to, że kiedyś zwróciłem uwagę na pewne zalecenia jakościowe, spowodowało powstanie takiej opinii. Musimy wiedzieć, że Żywienie Optymalne jest żywieniem stricte ilościowym i jest to jego najistotniejszym elementem, ale dieta składa się przecież z dwóch elementów: z ilościowego i z jakościowego. Zalecenia jakościowe modyfikują w dość znacznym stopniu żywienie itd., i większość diet na świecie to diety jakościowe. Jedyną znaną mi dietą ilościową jest właśnie Dieta Optymalna, ale nie możemy uważać, że tylko proporcje mają wyłącznie wpływ na odpowiednie żywienie. Owszem, jeśli ktoś rozsądnie stosuje Żywienie Optymalne to właściwie nie musi zwracać uwagi na zalecenia jakościowe. Ale Państwo wiedzą, że 90% optymalnych popełnia błędy czyli coś gdzieś jest nie tak. To nie jest tylko moje zdanie, ale innych lekarzy optymalnych i wszyscy się zastanawiają dlaczego. Ano właśnie dlatego, że nie bierze się pod uwagę pewnych zaleceń jakościowych.

Napisałem już kilka artykułów na ten temat, w których bliżej wyjaśniam tą teorię w połączeniu z Żywieniem Optymalnym - jeśli będą zainteresowani, niech do mnie się zwrócą, to je udostępnię.

O: Z tego co wiem, napisał Pan na ten temat artykuł do miesięcznika „Optymalni”, ale nie został on wydrukowany.

KK: Nic nigdy nie zostało wydrukowane z tego co napisałem do „Optymalnych”, ale to już inna para kaloszy. Druga rzecz, to jeżeli chodzi o suplementy, witaminy, itd. - szeroko rozumiane... Proszę Państwa, zajmuję się tym wiele lat i wiem, że optymalni potrzebują suplementów, trzeba tylko wiedzieć jakich, kiedy i dlaczego. Wynika to z tego, że żywność jest uboga w niektóre rodzaje mikroelementów. Nawet te przysłowiowe jajka, w Żywieniu Optymalnym, w których niby wszystko jest. Proszę Państwa, w jajkach (zwłaszcza z wielu ferm) nie ma wszystkiego. Ja to badałem. Potrafiłem znaleźć różnicę pomiędzy jajkami tzw. wiejskiej kury, a jajkami fermowymi.

O: Czy to są Pańskie własne badania?

KK: Moje! Mam do tego urządzenie. Badam po prostu bazę mikroelementów. Inna sprawa to zanieczyszczenie naszego środowiska i kumulacja czy to metali ciężkich czy to innych związków, które też w y m a g a j ą o d p o w i e d n i e g o przeciwdziałania, chociażby w pierwszej fazie (przechodzenia na dietę optymalną - przyp. red.). Trzecia rzecz to sposób odżywiania się przed Żywieniem Optymalnym. To jest bardzo istotne, bo to początkowo determinuje nam zalecenia jakościowe, czyli nawet stosowanie pewnych minerałów. Zanim organizm uzupełni na Żywieniu Optymalnym to, co jest mu niezbędne, często już nam nie starcza sił, żeby wytrwać w tym sposobie żywienia.

O: Czyli stosując Żywienie Optymalne trzeba być też cierpliwym - jeśli tak można powiedzieć - bo nie wszystkie choroby przejdą od ręki jak to często ludzie sądzą po lekturze książek doktora Kwaśniewskiego.

KK: Tak. Oczywiście. Kolejną rzeczą jest indywidualne zapotrzebowanie na określone składniki - jest to sprawa wybitnie indywidualna. Bardzo ważnym czynnikiem jest też stres. Stres, niezależnie od tego jaki to stresor na nas działa w danej chwili, czy będzie to zimno czy stres emocjonalny, reakcja

biochemiczna organizmu jest zawsze taka sama. To determinuje określone wydalanie i gromadzenie się składników odżywczych. Proszę Państwa - jeżeli na dietę mamy wpływ, to na stres już nie zawsze. W określonych stanach, fazach naszego życia, będziemy też mieli większe zapotrzebowanie na pojedyncze suplementy, które będą nas stymulować lub uspokajać. To jest grupa nie tylko samych suplementów czyli pierwiastków, ale także określonych witamin. Dlaczego twierdzę, że wielu ludzi tego wymaga? Chociażby dlatego, że spotkałem wielu optymalnych z klasycznymi objawami niedoboru pojedynczych witamin, bądź minerałów, co się rzadko zdarza u ludzi normalnie jedzących - co jest paradoksem. Skoro, wśród optymalnych, daje się znaleźć człowieka, który ma powiedzmy skorbut, a wśród normalnie jedzących nie - to coś jest nie tak! Oczywiście nie mogę twierdzić, że wszyscy będą musieli brać witaminę C, bo to nie o to chodzi. Chodzi o to, żeby zwrócić uwagę na to, że każdy człowiek jest indywidualnością i w tej całej masie złożoności mamy problemy z rozróżnieniem swojej indywidualności. Musimy wiedzieć czego nasz organizm potrzebuje, a nie przypuszczać, albo kierować się zmysłami co najczęściej bywa.

O: Odnośnie witaminy C. Czy nie można by jej spożywać w postaci naturalnej?

KK: Oczywiście, że tak. Ja generalnie nie zalecam żadnych syntetyków, jeżeli tak, to są to naturalne związki koncentratów substancji. Oczywiście, jeżeli ktoś potrzebuje więcej witaminy C, niech pójdzie sobie do apteki, kupi witaminę C syntetyczną, bo to nie jest nic innego tylko koncentrat. Zamiast jeść kilogram owoców, co nie pozostaje bez wpływu na dzienny bilans, to może zjeść koncentrat owoców, gdzie węglowodanów prawie nie ma w ogóle, są tylko same związki.

O: Czy to jest jakiś fabryczny koncentrat? Co to jest?

KK: Są różne rodzaje koncentratów, różne firmy je produkują - nie chciałbym tu wymieniać jakiejś tam szczególnej firmy. To są po prostu parafarmaceutyki, naturalne dodatki żywieniowe, tylko trzeba się orientować w ich wykorzystaniu. Nie każdemu suplementy są potrzebne. Nie jest to wymysł ostatnich lat - ludzie od wieków je stosowali. Koncentraty związków otrzymywano przez ucieranie, macerowanie itd., także to nie ja wymyśliłem nagle, że trzeba to uzupełniać, już od jakiegoś czasu było potrzebne uzupełnianie. Zresztą doktor Kwaśniewski sam stwierdził na wielu spotkaniach, że w Polsce nie ma dobrej

żywności, nie mówiąc o „zachodzie”. To znaczy, że wymagana jest pewna nad tym kontrola. Możliwe, że za ileś tam lat, mam nadzieję, optymalni będą mieli tak dobrą żywność, że wtedy na pewno nie trzeba będzie żadnych suplementów, ale na razie jest jak jest.

O: Podobno wypowiedział pan opinię, że nie zna pan nikogo z grupą krwi A, któremu w pełni służyłoby Żywnienie Optymalne. Czy to prawda? - (Tak usłyszałem...)

KK: Tak jak niektórzy usłyszeli, że powiedziałem, że należy jeść kurczaki. To są po prostu bzdury przekazywane na zasadzie głuchego telefonu. Powiem tylko tyle, że faktem jest, że ludzie z grupą krwi A znoszą gorzej Dietę Optymalną. Nie wnikając w całą teorię, którą stworzył D'Adamo (z punktu widzenia biochemii nie jest ona zbyt spójna i sensowna), z jego obserwacji wynika, że coś zauważył. Potem próbował do tego dorobić teorię, ale teoria trochę „nie bardzo trzyma się kupy”. Niemniej coś zauważył i to się zgadza. Jestem przekonany, że w trakcie naszego rozwoju, można przyjąć 80 tys. lat, bo tyle wiadomo, że człowiek podobno istnieje, ludzie dostosowali się do określonego pożywienia, ponieważ to dostosowanie polega na mutacji pewnych genów, a grupa krwi jest też w tym układzie i to nie grupa krwi ma znaczenie, tylko mamy pewien system genetyczny, który określone białka łatwiej przetwarza i tak samo jest z tłuszczami i węglowodanami. I stąd się bierze, że faktycznie grupa krwi A ma to do siebie (jest bardzo dużo tych ludzi), że z reguły źle toleruje te tłuszcze. A właściwie, tutaj nie tyle chodzi o tolerancję tłuszczów, co białka. Jest to grupa bardzo wrażliwa na przebieganie. Ponieważ na Żywnieniu Optymalnym od razu zaczyna się często z dużej ilości białka, to ci ludzie już na samym początku bardzo często źle tolerują żywienie, ale to też jest pewne uproszczenie bo druga strona medalu jest taka, że dużo zależy od tego kto jak się wcześniej odżywał. To determinuje, że w jednej sytuacji ktoś od razu źle zareaguje, a są tacy co będą przez rok, dwa, bardzo

POLECAMY DOMOWE WYROBY OPTYMALNE

NA ZAMÓWIENIE:

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! WYPIEK DOMOWY
pasztet, galaretkę z nóżek, bigos, naleśniki z serem, krokiety z kapustą, grzybami, mięsem, sałatki, majonezy, wspaniałe smalec ze skwarkami, pyszny sernik

INFORMACJE : TEL. (0-12)429 17 28 (10-18)

(0)691 86 63 68

dobrze się czuli, a nagle potem coś się zaczyna dziać. Z moich obserwacji wynika, że w tej grupie jest mało osób, które dobrze tolerowały Żywnienie Optymalne, co nie znaczy, że nie ma ich w ogóle, ponieważ grupa krwi jest tylko pewnym elementem (wiemy przecież, że istnieją podgrupy), także to nie można tak potępiać tego w czambuł. Na przykład mówienie, że grupa krwi 0 nie toleruje nabiału, podczas gdy toleruje, chociaż pewnie pojedyncze przypadki mogą się zdarzyć. Po drugie proszę zwrócić uwagę na ilość spożytych białek. Klasyczny przykład: ktoś z grupą krwi A zaczyna Żywnienie Optymalne i je głównie jajka. On nie będzie miał żadnych problemów, ale jeśli u niego procentowo będzie dominować mięso to na pewno będzie je miał. Podobnie z grupą krwi 0. Jeśli ktoś z grupą krwi 0 zaczyna dietę i u niego dominować będzie przysłowiowy placek serowy i mleko to pojawiają się problemy. Jeśli produkty te będą stanowiły tylko 2 do 5% jego diety to nie będzie miał problemów. To trzeba rozumieć. Wartość biologiczna białek jest dla każdego człowieka inna. Indywidualnie. Ale można uprościć to, kierując się w pewnym stopniu tymi grupami krwi. Jest to bardzo duże uproszczenie, ale powtarzam jeszcze raz, bardzo ułatwia pracę. Niektórzy nie chcą tego słuchać, ale tak niestety jest. To jest fakt, tylko że z reguły każdy widzi kilka, kilkadziesiąt osób którym to pomogło (Żywnienie Optymalne - przyp. red.), natomiast ja widzę kilka tysięcy tych osób i staram się w tej chwili pomóc w ten sposób optymalnym, którzy mają kłopoty. Oczywiście - za ileś lat opracuję sposoby sprawdzania (bo już mamy teoretyczne testy), które będą mówiły jakie białka są najważniejsze dla konkretnej osoby - jest to do zrobienia. Takie hasło: proteon. Proteon wyznacza ilość białek w organizmie. Genom zbadany jest dopiero w ok. 40%. Więc na dobrą sprawę nic nie wiemy. „Organizm ludzki jest niezbadany” - powiedział mi kiedyś doktor Kwaśniewski, więc musimy kierować się bardzo prostymi zasadami, ale to nie zwalnia nas - lekarzy, bo mówię tylko i wyłącznie o sobie - od myślenia i od tego, żeby nadal rozwijać wiedzę na ten temat. Moglibyśmy stanąć i sprowadzić nasze działania do tego, że przepisujemy proporcje i zapisujemy prądy selektywne - to by było żenujące. Jeżeli ktoś chce tak robić, to może robić, natomiast problemy zdrowia i żywienia trzeba po prostu naukowo wyjaśniać. Przekłamanie, fałszywe opinie - to wszystko bierze się z niezrozumienia.

Z doktorem Krzysztofem Krupką rozmawiał
Janusz Żurek

(Wywiad ze względu na jego objętość opublikujemy w kilku odcinkach w kolejnych numerach OPTY).

**LEKARZ OPTYMALNY
ELEONORA
NOWOSAD-LITWIN
PRZYJMUJE:**

KRAKÓW, UL. KOLETEK 1
PONIEDZIAŁEK, ŚRODA OD GODZ.10
TEL: (012) 429 12 03
UWAGA! REJESTRACJA PRZYNAJMNIEJ
1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

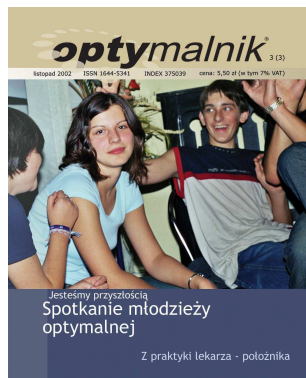
PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu!!!

**80gr/min
+dojazd 10 zł**

Dla członków
Stowarzyszenia Optymalnych
10% zniżki
tel. (0-12) 429 17 28;
0 503 66 11 32
w Krakowie

NOWE CZASOPISMO!



do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26

**LEKARZ OPTYMALNY
KRZYSZTOF
KRUPKA**

przyjmuje w Krakowie w każdy
pierwszy piątek miesiąca:
ul. Flisacka 3a

Rejestracja telefoniczna:
(012) 427 23 24, 427 90 00
e-mail: kkrupka@wp.pl



„Arkadia w Rzeszowie”

ul. Batorego 26, 35-005 Rzeszów
Rejestracja (017) 87 333 46

**OFERUJE LECZENIE DIETĄ
OPTYMALNĄ:**

- porady indywidualne dietetyka
- 5-dniowy kurs prawidłowego stosowania Diety Optymalnej
- konsultacje lekarskie
- prądy selektywne
- leczenie światłem „Bioptron”
- ustawianie kręgosłupa techniką miękką (bezboleśnie)
- usprawnianie dzieci z porażeniem mózgowym i zespołem Dauna
- do nabycia literatura dotycząca diety optymalnej i nagrania video ze spotkań optymalnych

OPTY - Gazeta reklamowa wydawana przez „Arkadię u Żurków”
przy współpracy z „Arkadią w Rzeszowie”

Redakcja: Janusz Żurek
Skład i grafika: Piotr Żurek
Współpraca: Grażyna Skiba
telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28
e-mail: jzurek@optymalni.org
internet: <http://www.arkadia.z.pl>

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA

Dostępna pod adresem internetowym:
<http://www.arkadia.z.pl/gazeta>
w postaci plików PDF.
Zachęcamy wszystkich do
rozpowszechniania „OPTY” w
internecie i w przedrukach.

**WCZASY
W BESKIDZIE
MAKOWSKIM**



**„Arkadia u Żurków”
W/G DIETY**

DR KWAŚNIEWSKIEGO

**Poprawią stan zdrowia
w chorobach takich jak:**

astma, migrena, otyłość,
cukrzyca, nerwice, nadciśnienie,
nie trzymanie moczu,
wrzody żołądka i dwunastnicy

Oferujemy:

- żywienie optymalne
- rodzinną atmosferę
- prądy selektywne
- pokoje 2 osobowe
- szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych
- dla członków OSBO zniżka 10% !!!
- Koszt pobytu 1 osoby wynosi **55zł/dobę**
- Dzieci w wieku przedszkolnym **45zł/dobę** - możliwość dołożenia łóżeczka dla dziecka
- turnusy minimum 5 dniowe.

**Zabiegi Prądami Selektywnymi
w cenie 50gr/min**

Rezerwacja:

31-041 Kraków Mały Rynek 4
tel. (012) 4291728; 0691 866368
internet: www.arkadia.z.pl
e-mail: kzurek@optymalni.org