

00 WYDAWCY



Janusz Żurek

Kończy się kolejny rok optymalnych. Planowaliśmy (w rodzinnej redakcji, aby ten numer „OPTY” był bardziej optymistyczny i świąteczny. Niestety obecne wydania nie pozwalają nam jednak zapominać o rzeczywistości, a także naszym rychłym wejściu w skład Unii Europejskiej. Chciałbym myśleć o przy-

szłości Polski w UE optymistycznie, ale po przeczytaniu listu pani Marii Smith z Wielkiej Brytanii (publikujemy go w „Forum Czytelników”) zaczynam mieć duże wątpliwości czy na prawdę łączymy się z mądrymi i czy nie przyjdzie nam raczej z głupimi zgubić niż z mądrymi znaleźć, tym bardziej, że wypowiedź bylego właściciela „Optimusa” (patrz Unia! Unia!) tę tezę jakby potwierdza. Prognozy tej nie sformułował jakiś tam eurosceptyk Janusz Żurek, ale były szef znanej firmy, który swój wielki sukces osiągnął własną inwencją i uczciwą pracą, wówczas kiedy to było jeszcze w Polsce możliwe (lata 1986-1994), a nie za pomocą „przekrętów”.

Pod koniec roku robi się zwykle remanenty, więc i ja chcę zrobić małe optymalne podsumowanie. Ruch Optymalnych powoli, acz systematycznie się rozrasta. Powstają nowe oddziały stowarzyszenia OSBO. Utrzymały się też, a nawet rozwinęły zależne i niezależne optymalne inicjatywy jak na przykład miesięczniki „Optymalni”, „Optymalnik” i „OPTY”. Z tego co wiem, mają się także pojawić i inne bezpłatne optymalne miesięczniki - na razie regionalne. Odbływały się też coraz liczniejsze optymalne imprezy - spotkania, pikniki rajdy itp. Odbyła się II Konferencja Lekarzy Optymalnych, Fizjoterapeutów i Doradców ŻO w Oleśnicy.

Dla odmiany oficjalne czynniki żywieniowe w Polsce (zwłaszcza Instytut Żywności i Żywnienia) idą „w zaparte” jeśli chodzi o obronę tzw. piramidy żywieniowej, choć i tu można zauważyć drobne rysy w piramidzie spowodowane wynikami badań przeprowadzonymi na Uniwersytecie Harvardzkim. W „rysowaniu” piramidy celuje zwłaszcza SGGW na którym wykonano i obroniono pracę magisterską na temat ŻO, a także odbywają się wykłady na temat nowych trendów w żywieniu (zwłaszcza dietą śródziemnomorską).

Z wiadomości napływających z USA można wyciągnąć wnioski, że zachodzi tam w wielu środowiskach proces „atkinsyzacji” sposobu żywienia. Dieta Atkinsa stała się na przykład modna w środowisku internetowych hakerów. Diety „atkinsopodobne” mnożą się tam jak grzyby po deszczu. Popularnością cieszy się tam zwłaszcza bardzo podobna do ŻO zbilansowana dieta „The South Beach Diet” dr Agatstona. Gorącymi jej zwolennikami i propagatorami są byli prezydent USA Bill Clinton oraz jego żona Hilaria. Amerykański przemysł spożywczy nie chcąc wypuszczać z rąk tego smacznego kawałka „rynkowego tortu” już produkuje wyroby (konserwy) dla konsumentów żywiących się zgodnie z zaleceniami diety Atkinsa. Ocenia się, że ten sposób żywienia (lub do niego zbliżony) stosuje obecnie 20-40 mln Amerykanów - a to już jest liczba nie do pogardzenia dla tamtejszych producentów i handlowców. Czyżby ŻO miało przyjść do Polski jako dieta dr Agatstona? Miejmy nadzieję, że optymalni będą szybsi. ■



FORUM OPTYMALNYCH - Korespondencja z Anglii

Maria Smith



## WIELKA (mała?) BRYTANIA

Droga Pani Krystyno i Panie Januszu!

Zgodnie z obietnicą piszę o swojej optymalnej przygodzie. Zwykle o przygodach opowiada się jako o czymś niezwykłym, specjalnym. I ja tak właśnie traktuję moje optymalne odnowione życie. Nie będę dawała rad, jak obliczać proporcje. Tego trzeba się nauczyć samemu ale spróbuję pokazać jak w odmiennych warunkach od polskich (dodam, że utrudnionych) można też żyć optymalnie.

Bardzo proszę, jeśli zdecydujecie Państwo wydrukować mój przekaz to niech nie będzie w nim zmian. Może to jedynie być w dwóch częściach. Może być tylko i wyłącznie dla Państwa.

Wiem o czym piszę i czasem moje uwagi mogą wydać się dosadne ale zawsze będą prawdziwe. Osobiście odpowiadam za każde słowo i nie obawiam się krytyki. Niczego nie będę ubarwiać ani w niczym przesadzać.

Czytający zawsze spodziewają się trochę faktów o piszącym. Oto one.

Nazywam się Maria Smith, mieszkam w Wielkiej Brytanii od 17 lat. Jestem Polką mającą angielskiego męża i do tego wspaniałego człowieka, który kocha mój kraj od pierwszego momentu, jak się w nim pojawił. Zanim ktoś z przyjaciół nas poznał był w Polsce 9 razy. O moim zamieszkaniu na tej przedziwnej wyspie zdecydowała sytuacja w Polsce i męża niezna-

mość języka polskiego. Chcieć a móc to dwie bardzo różne rzeczy.

Czasem warto pocierpieć, żeby spełnić swoje marzenie. Tak było w moim przypadku. Od pierwszego dnia nie chciałam tutaj mieszkać (w W.B. - przyp. red.). Musiałam, jednak ćwiczyć swoją cierpliwość i udało się. Teraz, kiedy spłaciśmy nasz mały domek możemy za te pieniądze kupić mieszkanie w Polsce, już w przyszłym roku. Czekają nas trudne wyzwania i bez efektów z diety optymalnej nie dalibyśmy rady. Mój mąż ma 61 lat, ja 58. Ja 169 cm wzrostu (przy 62 kg wagi), mąż 172 cm (70 kg). Schudliśmy po 20 kg w ciągu poniżej 3 miesięcy. Na diecie jesteśmy dopiero rok i osiem miesięcy. Piszę dopiero, bo ciągle się zmieniamy, także widać wyraźnie w naszym przypadku, że to proces długi ale ekscytujący. Po przeczytaniu najpierw „Żywienia Optymalnego” dra Kwaśniewskiego, a po jakimś czasie wszystkich pozostałych książek natychmiast wiedziałam, że znalazłam odpowiedź na poprawę naszego komfortu życiowego. Zaczęłam natychmiast stosować ten rodzaj żywienia i to dość ortodoksyjnie. Jestem niezwykle zdyscyplinowaną osobą o niezależnym umyśle (na diecie to się tylko zaostrzyło) i to bardzo pomaga w ogóle w życiu. Już wkrótce wiedziałam, że ten styl życia (bo teraz już on jest nim dla nas na zawsze i to pod każdym względem) nie jest dla









**„Arkadia CDN”**  
Centrum Diety  
Niskowęglowodanowej  
w **Krakowie**

oraz

**„Arkadia  
W  
Rzeszowie”**

### Zapraszamy na leczenie:

**dieta optymalną i prądami selektywnymi wg metody doktora Jana Kwaśniewskiego.**

#### Proponujemy zacząć od prawidłowego żywienia.

Odżywianie w dużym stopniu przesądza o tym, jak wyglądamy, jak się czujemy i pracujemy. Dieta optymalna polega na zachowaniu właściwych proporcji pomiędzy trzema podstawowymi składnikami zjadanych produktów spożywczych: białka, tłuszczu i węglowodanów.

Żywienie Optymalne nie jest tylko którąś z kolei cudowną dietą. Jest to coś więcej. Jest to sposób na doprowadzenie popsutego metabolizmu (czyli inaczej mówiąc przemiany materii), przez niewłaściwe przyzwyczajenia konsumpcyjne i zalecenia żywieniowe, do stanu właściwego dla danego człowieka. Organizm człowieka, a zatem sam człowiek, którego metabolizm jest prawidłowy, nie choruje na choroby cywilizacyjne (takie jak np. choroby serca, cukrzyca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenia, itd), i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywołane przez wirusy i bakterie.

W ARKADIACH można skorzystać z porad dotyczących prawidłowego stosowania diety optymalnej oraz nauczyć się prowadzenia taniej, zdrowej i smacznej kuchni, poczynienia sporej oszczędności na lekach, gdyż przestajemy chorować, a w konsekwencji osiągniemy dobre samopoczucie i zdrowie całej rodziny. Proponujemy również żywienie optymalne wspomagane prądami selektywnymi i innymi zabiegami specjalistycznymi (bez szkodliwej chemii). Wyleczą choroby reumatyczne, zwyrodnieniowe, wrzodowe, wątroby, trzustki, serca, stawów, kręgosłupa, cukrzyce, nerwice, depresję, miażdżycę, astmę oskrzelową, nadciśnienie, nietrzymanie moczu i wiele innych.

#### Konsultanci „Arkadii CDN” w Krakowie:

##### lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

Lekarz optymalny z Certyfikatem nr: 34  
Emerytowana lekarka specjalista medycyny pracy.  
Na diecie optymalnej od 5 lat.  
Udziela porad indywidualnych  
w poniedziałki, wtorki i środy w godz. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

##### lek. med. Grzegorz Zientarski

Lekarz optymalny od 8 lat, Certyfikat nr 50  
Lekarz rodzinny, specjalista anestezjolog.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

##### Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66  
Uprawniona do stosowania prądów selektywnych, certyfikat nr: 44  
Z wykształcenia mgr chemii zajmująca się od 10 lat dietetyką,  
na diecie optymalnej od 5 lat udziela porad indywidualnych  
prawidłowego żywienia oraz prowadzi 4-dniowe kursy z  
żywienia z przepisami dla początkujących optymalnych, a także  
wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

##### Janusz Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 38  
Z wykształcenia inż. elektryk, z zawodu elektronik zajmujący się  
testowaniem i kontrolą aparatów do prądów selektywnych, na  
diecie optymalnej od 5 lat. udziela porad indywidualnych  
prawidłowego żywienia optymalnego, a także wykonuje zabiegi  
prądami selektywnymi.

Na miejscu w Arkadii można nabyć książki i miesięczniki oraz inne materiały dotyczące diety optymalnej.

#### Adres:

Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (windą)  
dojazd tramwajami linii 3,5,19 z dworca PKP (5 min.)  
Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>)  
tel. kom. (0) 691 866 368  
e-mail: kzurek@optymalni.org  
http://arkadia.akcja.pl/odoplus

Bezpłatne porady w 4. czwartek każdego miesiąca. (Konieczna wcześniejsza rezerwacja).

#### Konsultanci „Arkadii w Rzeszowie”:

##### Grażyna Skiba

Starszy Doradca Żywienia Optymalnego, Certyfikat nr 12.  
Na diecie optymalnej od 5-ciu lat. 22 lata pracy w służbie  
zdrowia. Najpierw w oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i  
Anestezjologii, następnie w Oddziale Intensywnej Opieki  
Internistycznej.  
Udziela porad indywidualnych, prowadzi 5-dniowe kursy  
prawidłowego stosowania diety dla początkujących.  
Wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

##### lek. med. Grzegorz Zientarski

Lekarz optymalny od 8 lat, Certyfikat nr 50  
Lekarz rodzinny, specjalista anestezjolog.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

##### lek. med. Marek Tomaka

Lekarz optymalny, Certyfikat nr 65/02.  
Na diecie optymalnej od 2 lat. 20 lat pracy zawodowej.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

##### Krzysztof Hanulak

Terapeuta.  
Na diecie optymalnej od 2 lat, 20 lat pracy zawodowej.  
Specjalizuje się wustawianiu kręgosłupa techniką miękką  
(bezbolesnie), masażu rehabilitacyjnym i leczniczym.

Na miejscu można nabyć książki i miesięczniki dotyczące diety  
optymalnej oraz nagrania video z imprez optymalnych.

#### Adres:

Rzeszów, ul. Batorego 26  
Rejestracja tel. (017) 87 333 46 (1000-1600)  
e-mail: grazynka9@o2.pl  
http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie



# UNIA! UNIA!

**Fragment wywiadu z byłym właścicielem firmy „Optimus”, Romanem Kluską opublikowanego w tygodniku „Najwyższy Czas!” nr 49(707) pod tytułem: „Walczyłem z Wielkim Bratem”:**

„(...) N. Cz!:

Czy mamy jakieś szanse na prawdziwy wolny rynek w Polsce?  
- Nie mamy wyjścia. Jeżeli pójdziemy dotychczasową drogą, dojdziemy już tylko do ściany. Zmiany muszą nadejść i to bardzo szybko. Zniewolenie biznesu powoduje zmniejszenie liczby miejsc pracy i wpływów do budżetu. Metodą podwyższania podatków już niewiele się zdziałają. Siegniemy dna.

N. Cz!:

Zmierzamy do Unii Europejskiej, a tam gospodarka też jest przeregulowana. To dobry kierunek?  
- Myślę, że tam dojdą kiedyś do tego samego dna, co my. Jest nadzieja, że poprzez mniejszą korupcję te procesy będą dużo wolniejsze i nie będzie takiego spustoszenia jak u nas. Prawo też jest lepsze niż w Polsce. (...)”

## Komentarz od redakcyjny:

**Podstawowe pytanie:** To po co w takim razie łączyć się z przyszłymi bankrutami?

Co do wyższości przyjętego przez Polskę europejskiego prawa osobiście mam sporo wątpliwości, gdyż spowodowane nim „zaurzędniczenie” (ilość urzędników na mieszkańca) jest 2 razy wyższe w Niemczech, 3 razy wyższe we Francji i 30 razy wyższe w Belgii, niż obecnie w Polsce. Należy tu zauważyć, że liczba urzędników w Polsce w ciągu ostatnich 14 lat wzrosła czterokrotnie, a wywołany tym faktem wzrost „produkcji” przepisów i dokumentów kłępiących działalność gospodarczą podobny.

Przyjmując prawo europejskie zostaliśmy automatycznie zmuszeni do dalszego sukcesywnego zwiększania liczby urzędników w Polsce w następnych latach. Widać to zresztą już dziś. Tak zwany „Plan Hausnera” przewiduje ściągnięcie pieniędzy na sfinansowanie w przyszłym roku przyrostu (między innymi) liczby urzędników o 15-20 % (około 100 000!!)

Ile miejsc pracy stracimy z tego tytułu w obecnej jeszcze istniejących zakładach usługowo-produkcyjnych?

REKLAMA

Statystyki mówią, że w zależności od państwa współczynnik utraty miejsc pracy na jednego zatrudnionego urzędnika zawiera się w granicach od 2 - dla bogatych państw (200 000 osób) do 7 - w przypadku najbiedniejszych (700 000 osób). Mechanizm jest bardzo prosty. Państwo aby mieć pieniądze dla urzędników, ściągają się je z wypłat dla rencistów i emerytów oraz podnosi podatki. Najmniejsze i najsłabsze firmy i firmy nie wytrzymując obciążeń podatkowych bankrutują (w najlepszym razie przechodzą do tzw. „szarej strefy”) i zwalniają pracowników, którzy następnie są obejmowani pomocą społeczną, na którą znowu trzeba ściągnąć pieniądze (z jeszcze cokolwiek posiadających), aż do ustalenia się poziomu równowagi (ilości biedy). Nie trzeba być wysoko wykształconym ekonomistą, aby to zrozumieć. Sądząc „po owocach” nie rozumieją tego procesu nie tylko studenci (sam sprawdzałem) studiujący opasłe podręczniki ekonomii, ale i decydenci (chyba, że rozumieją, ale kierują się zupełnie innymi motywacjami).

Prawdą jest, że przestrzeganie i egzekucja prawa w UE jest lepsza niż w Polsce. Wynika to z tego, że przeciętny obywatel UE jest mniej zdemoralizowany niż obywatel polski (ponad 200 lat okupacji Polski z małą przerwą w okresie międzywojennym), ale czas i ogłupiająca propaganda robi swoje, a korupcja wśród komisarzy na szczytach UE, choć nie tak powszechna jak w Polsce przewyższa już (w wartościach zdefraudowanych kwot) korupcję w Polsce! Ciekawe kto od kogo i czego będzie się uczył po naszym wejściu do Unii Europejskiej?

No cóż. „Pażywiom, uwidim - skazał ślepoj głuchomu” - jak mawiają Rosjanie.

Janusz Żurek - członek Unii Polityki Realnej (to ci od tego „oszołoma” Janusza Korwin-Mikke-go) P.S.

Jak podał 12.XII.2003 r. I Program Polskiego Radia, krakowskie szkoły musiały oddać ze swoich budżetów do Urzędu Miasta pieniądze na wypłaty grudniowych pensji dla urzędników, „dzięki” czemu szkoły wpadną pod koniec roku w długi nie mogąc zapłacić za gaz i energię elektryczną.

## WEGE i OPTY

czyli

## FSO kontra DAEWOO

Wegetarianie w znacznej swej części kierują się ideologią zastępowania pokarmów wartościowych jak jajka, mięso i przetwory mleczne przez pokarmy roślinne, mało wartościowe biologicznie. Nie chodzi tu tylko o substancje egzogenne, których ludzki organizm nie potrafi wytworzyć, ale także o substancje, które umie wytwarzać, ale może otrzymać z zewnątrz. Nasuwa mi się takie porównanie (może niezbyt zrozumiałe dla młodszej generacji) organizmów wegetarianina i opty jak porównanie dwóch fabryk samochodów (pracowałem w FSO). Organizm wegetarianina pracuje jak fabryka w socjalizmie. O zaopatrzeniu decyduje ideologia. Surowce są marnej jakości, a wiele części trzeba dorabiać we własnym zakresie, bo kooperant nawala. Buduje się olbrzymie magazyny, które są pełne niepotrzebnych teraz surowców, ale które może się przydadzą w przyszłości. Kotłownia chodzi na mokry węgiel (węgiel - wodan) i strasznie zaturowa środowisko. Cała fabryka zajmuje potwornie wielki obszar, zużywa wielkie ilości energii i produkuje wątpliwej jakości produkt. Organizm opty to jak fabryka w kapitalizmie. O zaopatrzeniu decyduje jakość surowców i ich cena. Fabryka nic nie dorabia sama. Wszystkie komponenty do budowy samochodu są dostarczane z zewnątrz, najczęściej w zespołach. Nie ma magazynów, a części dowożone są na określonej godzinie do linii montażowej. Kotłownia chodzi na gaz (węglowodór jak tłuszcz) i niczego nie zaturowa. Cała fabryka jest niewielka, zużywa mało energii i wytwarza produkt wysokiej jakości. To by było na tyle.

Pozdrawiam

Leszek Serdyński

A swoją drogą ciekawe, jak na płaszczyźnie Wege - Opty przenieść bankrutów, przekrety i interwencjonizm państwowy (dofinansowywanie przez podatników nierentownych fabryk)?



## Firma Rzeźnictwo i Handel Stanisław Kapecki

Kozy ul. Jaworowa 3,

zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów  
wędliniarskich optymalnych,

stosowanych w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

zawartość w 100 g	tłuszczu	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretki wp. z nożek	6,00	13,70
- kielbaska koziańska	26,00	16,80
- blok mięsny	45,27	15,90
- skórki wieprzowe w smalcu	45,50	13,90
- smalec optymalny	48,70	9,90
- parówki	33,50	14,20
- szynka parzona	18,30	18,08
- kielbasa szynkowa	9,80	16,39
- baleron tradycyjny	47,30	17,73
- szynka prasowana	17,30	17,50
- polędwica sopocka tradycyjna	9,10	21,29
- pasztetowa wiejska	39,50	11,30
- pasztetowa podwędzana	40,50	14,60
- kaszanka	12,50	9,10
- boczek farmerski	19,00	15,20
- kielbasa czaniecka	23,00	17,50
- parówka z móżdżkiem	32,50	12,90

Oraz cała gama produktów wędliniarskich wyrabianych wg dawnych receptur bez środków konserwujących

**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

**MIEJSCE NA  
TWOJĄ  
REKLAMĘ  
(012) 429-17-28  
moduł 6×6 cm  
koszt: 30 zł**



*Krystyna Pasiowiec - Żurek*

# Przepisy na świąteczne potrawy

## Ajerkoniak cytrynowy na osteoporozę

*1. Produktv:*

1 kg umytych w skorupkach całych jajek, sok wyciśnięty z 1 kg cytryn, czysta wódka 45% alkoholu, gdy lubimy wanilię czy goździki to również możemy dodać.

**2. Wykonanie:**

umyte cała jajka układamy w słoiku i zalewamy sokiem z cytryn. Słoik zamykamy nakrętką i wkładamy do lodówki. Od czasu do czasu potrząsamy delikatnie słoikiem, aby poobrać trochę jajka. Gdy skorupki będą już bardzo miękkie to całą mieszaninę miksujemy robotem kuchennym, a następnie wlewamy wodkę również dokładnie mieszając miksturę. Na koniec możemy dodać kawałek laski wanilii czy też goździków i odstawiamy ajerkoniak do „przegrzyszenia się” na około 1 tydzień.

**3. Dawkowanie:**

Po tygodniu „leżakowania” możemy już próbować takiego koktailu 2 rzy dziennie po 1 łyżce. ■

— OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy W KAŻDĄ ŚRODĘ w godz.  
17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> na towarzyskie spotkania przy  
optymalnej kawie i herbatce - Długa 38,  
pok. 220, II piętro.



**TARNÓW - „DOROTEUM”**  
**Gabinet Medycyny**  
**Holistycznej**  
**oferuje**

- Prądy selektywne
- Porady dotyczące Żywienia Optymalnego
- Bioenergoterapie

**Hotel Chemik - Mościce**  
**ul. Traugutta 5**  
**tel. kom.: 0 693 698 639**

Teraz każdy z naleśników nadziewamy przygotowanym farszem (około 100g na każdy naleśnik) i robimy panierkę maczając krokiet w jajku a potem bułce tartej. Tak przygotowane krolejki smażymy na smalcu z obu stron do zrumienienia. (BTW 1 krolejka = 8,1g białka - 20,5g tłuszczu - 5,3g węglowodanów)

# ZAPPERY

wg książki H. R. Clark  
„Kuracja Życia”

**100 zł**



**Informacje i zamówienia:**

## PLUS

## Mały Rynek 4

**31-021 Kraków**

**Tel. (012) 429-17-28, 503 66 11 32**

## Wyroby z Krotoszyna



**Zamówienia i informacje:**  
**Kraków**  
**tel. 0 604 407 540**

# optymalnik

**do nabycia**  
**Kraków Mały Rynek 4**  
**Rzeszów Batorego 26**



**OPTY** - Gazeta reklamowa optymalnych  
Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4  
Redakcja: Janusz Żurek  
Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)  
telefon kontaktowy: (012) 429 17 28  
e-mail: [jzurek@optymalni.org](mailto:jzurek@optymalni.org)  
internet: <http://www.arkadia.z.pl>

**OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA**  
Dostępna pod adresem internetowym:  
<http://arkadia.akcja.pl/gazeta>  
w postaci plików PDF.  
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania  
„OPTY” w Internecie i w przedrukach całych  
artykułów z podaniem źródła.

## OPTY - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia  
niekomercyjne od osób prywatnych:

Małym Rynku 4 (w punkcie ksero)  
e-mailem: jzurek@optymalni.org