

00 WYDAWCY

Janusz Żurek



Janusz Żurek

Ostatnie dni odchodzącego roku i pierwsze dni nowego, zajmowały, w (za przeproszeniem) publicznych mediach sprawę zdrowotną. Tu Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy Jurka Owsiaka na karku, a tu problem i „nerwówka”: podpiszą porozumienie zbuntowani lekarze z Porozumienia Zielonogórskiego, czy nie

podpiszą?

Podpisali, ale pod warunkiem, że nie będą pełnić nowych ról „podrzuconych” przez NFZ, to jest funkcji całodobowego pogotowia i przewożenia na badania specjalistyczne swoich pacjentów, za stawki mniejsze niż w zeszłym roku. Pan minister „od zdrowia” zaraz po podpisaniu porozumienia co prawda oświadczył, że nowe obowiązki zostaną zdjęte z lekarzy jeśli znajdą się na to środki, a do tego czasu powinni je pełnić lekarze, ale lekarze uważają że to tylko takie wykręty pana ministra, a oni i tak będą robić to co wynegocjowali. Jak będzie – czas pokaże. Szerzej na powyższy temat mogą państwo przeczytać w artykule:

„(nie) Optymalne proporcje”.

W nowy rok z nowymi pomysłami, wkracza także OSBO (nowa lepsza cena na miesięcznik „Optymalni”). Jeśli chodzi o miesięcznik „Optymalni” to celem przyciągnięcia do siebie autorów artykułów obiecuje im wzorem „Optymalnika” „całkiem nie symboliczne” wynagrodzenie za opublikowane teksty. Z kolei ZG OSBO zachęca działaczy stowarzyszenia do konsolidacji i lepszej pracy przyszłymi dotacjami z UE, które mogłaby otrzymać jako Organizacja Pożytku Społecznego w jaką ma się OSBO przekształcić. Widać, że starzy działacze zorientowali się skąd wieje nowy wiatr i już się ustawiają tak, aby go w pełni nabrać w swoje skrzydła. Przekonamy się za jakiś czas, dokąd ich te wiatry zaniosą.

W tym numerze „OPTY” znajdują Państwo w Forum Czytelników obszerną korespondencję, którą przysłali: Zbigniew Bastowski z Cairns w Australii, Wojciech Kuder z Kalet i Jaś Pożerski z Płocka.

Na zakończenie z okazji rozpoczętego niedawno Nowego Roku, składam wszystkim czytelnikom Najlepsze Życzenia Noworoczne od całej 3 osobowej redakcji.

— REKLAMA —

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

Myśleć inaczej

W obecnych czasach galopującej tolerancji (tolerancji, można rzec totalnej), jesteśmy pouczeni przez „autorytety”, że aby iść z „postępem” musimy być tolerancyjni. Zagorzali propagatorzy tolerancji (Tolerantyści? Toleranci?) rzucają nawet trącające faszyzmem (czyli narodowym socjalizmem) hasło: „Nie ma tolerancji dla wrogów tolerancji”. Do propagowania tolerancyjnych postaw przyłączają się środki „musowego przykazu”. Propaguje się tolerancję wszystkiego z wyjątkiem prawdy i normalności, no bo czy ktoś słyszał o tolerowaniu prawdy czy normalności? I o dziwo nie toleruje się także myślenia inaczej. Można kochać inaczej, być sprawnym inaczej, przestrzegać prawo inaczej itp., ale myślenie inaczej jest już co najmniej podejrzaną i najczęściej okładane cenzurą lub w najlepszym razie ośmieszane lub obrzydzane.

Dobrym przykładem, ale nie jedynym, jest doktor Kwaśniewski, który ośmielił się myśleć „inaczej” niż „wszyscy” (tj. autorytety). Taki człowiek może liczyć ze strony środków masowego przekazu jedynie na zamilczenie na śmierć lub oszkalowanie. Osoby takie co najwyżej mogą być przedstawiane narodowi jako nieszkodliwi dziwacy, którym niewiele brakuje, aby nadawali się do pozamykania w „psychuszkach”. Na straży tolerancji i poprawnego myślenia stoi zwłaszcza telewizja, która pilnuje aby Polacy mieli myślenie „prawidłowe” (zwane przez myślących inaczej - tramwajowym), czyli żeby przypadkiem ich myśli nie wyskoczyły z kolein wytłoczonych od dziecka przez propagandę w ich umysłach.

Ostatnio mieliśmy przykładowy spektakl ogłupiania Polaków (nauki politporawnego myślenia) związany z niepodpisaniem umów przez lekarzy z Porozumienia Zielonogórskiego. Mówiono o wszystkim (jak zwykle mało zrozumiale) nie poruszając sedna sprawy i w taki sposób, aby przeciętny wychowany na telewizji Polak nie domyślił się o co chodzi, a jedynie odniósł wrażenie, że to urzędnicy najwyższych szczebli troszczą się o to, aby źli lekarze nie przestrzegający przysięgi Hipokratesa wrócili do pracy i otworili swoje gabinety dla tak ciężko doświadczonych przez łos chorych. Może ktoś zapytać po co ja to wszystko piszę, zamiast na przykład pisać o tym co możemy wrzucić jeszcze do naszej optymalnej michy? Przecież ludzie i tak będą myśleć po swojemu (tzn. tak jak telewizor przykazał). Otóż liczę, że moje pisanie trafi do myślących optymalnych, którzy przynajmniej raz pomyślawszy inaczej na temat żywienia, zaczną inaczej przestrzegać i inne otaczające ich problemy, i in-

aczej patrzeć na stereotypy serwowane im codziennie przez TV. Mamy przecież, jak nas do tego zachęca doktor Kwaśniewski stworzyć na Ziemi przeciwstawność demokracji - Monarchię z Bożym Ładem (Królestwo Boże na Ziemi). Aby naprawiać to co zepsute musimy zrobić najpierw remanent tego co posiadamy i poznać „pierwotną przyczynę” dlaczego rzeczy na Ziemi idą nie tak. Znieśmy zatem blokady umysłowe nałożone nam od dzieciństwa na nasz umysł. Spróbujmy myśleć inaczej nie tylko na temat pożywienia, wbrew temu czego wymagają od nas „autorytety” wspierane środkami masowego przekazu (masowego rażenia umysłów). Jeśli państwo nie będą mieli nic przeciwko temu (proszę o opinie) to spróbuję w tym pomóc publikując co pewien czas artykuły z cyklu dla „myślących inaczej”. W tym numerze znalazły się aż 3 artykuły z tego cyklu: „Wielka Orkiestra”, „(nie)Optymalne proporcje” i „Bajka o Jasiu Murarzu”.

— REKLAMA —

**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	łuszczu	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretką wp. z nóżek	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
- poledwica 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

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

❶ Powstała autorska strona internetowa doktora Kwaśniewskiego o adresie: <http://www.dr-kwasniewski.pl/>

❶ Ze strony: www.dr-kwasniewski.pl/

„W OSBO działa Komisja Zdrowia i Komisja Rolna. Komisja Zdrowia oprócz innych zadań, będzie kontrolowała wszystkie Arkadię i oceniała, czy metody stosowane w Arkadiach są zgodne z wiedzą zawartą w książkach i innych moich (t.j. doktora Kwaśniewskiego - przyp. red.) publikacjach. Po ocenie działalności Arkadii zaopiniowana pozytywnie, otrzyma odpowiedni certyfikat. Wykaz Arkadii działających fachowo i dla dobra chorych będzie zamieszczany w miesięczniku „Optymalni” i na stronie internetowej www.optymalni.pl po to, aby chorzy szukający skutecznej i fachowej pomocy mieli pewność, że otrzymają to, czego oczekują, w tym współczucie, życzliwość, troskę i najbardziej pożądaną zwykłą ludzką dobroć.” *Podobne rozwiązanie sugerowałem w przesłanym 3 lata temu do ZG OSBO i niektórych prezesów oddziałów projekcie zmian w Stowarzyszeniu. Odpowiedzi na mój list wówczas nie było.*

❶ 16 XII 2003 w I programie Polskiego Radia w audycji „Kawiarenka Europejska” (program sponsorowany przez UE) można było usłyszeć informację: „W ciągu ostatnich kilku lat wpłaciliśmy do budżetu Unii więcej na naukę niż dostaliśmy od UE z powrotem. Zasililiśmy unijną naukę wieloma wykształconymi (za pieniądze polskich podatników) w Polsce naukowcami i absolwentami wyższych uczelni, którzy nie zamierzają wracać do Polski.” Dalszą wypowiedź na żywo uciął (kto płaci ten wymaga) redaktor prowadzący dyskusję przy „kawiarnianym stole”. Pan minister biorący udział w spotkaniu w odpowiedzi zaapelował: „Ponieważ wkrótce będziemy w UE, już teraz musimy dbać o wspólny europejski interes, a nie patrzeć tylko na nasze partykularne interesy”. *Ciekawe na co jeszcze wcześniej przekazywałem pieniądze Unii Europejskiej?*

❶ Informacja z numeru 1/2004 miesięcznika „Optymalni”:

OSBO przekształca się w organizację Pożytku Publicznego w celu przyszłego skorzystania z funduszy Unii Europejskiej (2 mld euro do „zagospodarowania” dla tego typu organizacji - przyp. red.).

Ale, kto płaci - ten wymaga! Nie zdziwię się zatem, jeżeli za kilka lat przeczytam w jednym miesięczniku optymalnym (inne mogą do tego czasu zostać zamknięte) następujące tytuły: „Konserywenty i modyfikowana żywność nie szkodzi optymalnym!”, czy „Najlepszym źródłem białka są kurczaki” (fermowe oczywiście!).

❶ Wracą nowe!

W świątecznym numerze „Pani Domu” znalazła się reklama... pomarańczy - finansowana ze środków UE. W ten sposób Bruksela zachęca do jedzenia tych owoców.

Być może wkrótce znowu zobaczymy jak za dawnych „dobrych” lat reklamy na stadionach w stylu: „Pijcie mleko”, „Jedzcie marchewkę” itp. finansowane już tym razem z naszych kieszeni.

❶ W amerykańskim „Journal of the American Medical Association” z 15.04.98 można znaleźć



Po kolejnej reformie zdrowia, gdy zaczęły powstawać

prywatne ośrodki, a szczególnie gdy powstały „Chore Kasy” mogące zawierać z nimi umowy, profesorowie i docenci zaczęli się obawiać o przyszłość. Zrozumieli, że na zdezelowanej starej aparaturze nie będzie się dało „kręcić takiej kasy” jak dotychczas i trzeba się będzie rozejrzeć za uczciwą pracą. Ale na szczęście (dla nich) zjawił się Jurek Owsiak ze swoją „Orkiestrą” i całą masą „pożytecznych idiotów” (jak ich nazywał tow. Lenin) ochotczo wspomaganych przez TV i zafundował im nowy sprzęt. Do tego na szczęście (dla profesorów) min. Łapiński zapowiedział zlikwidowanie namiastki gospodarki rynkowej w „Służbie Zdrowia” czyli „Chorych Kas”. Profesorowie i docenci odetchnęli - będą mogli jak za dawnych „dobrych” czasów spokojnie i optymistycznie patrzeć w przyszłość na wiele (dziesiątków?) lat.

Oczywiście powyższe opinie nie dotyczą wszystkich profesorów i docentów, lecz tylko sporej ich części. Pozostali jednak, nie przeciwstawiający się ich praktykom stwarzają atmosferę poparcia dla takiego postępowania.

Nie, nie jestem przeciwnikiem działalności charytatywnej, wolontariatowi itp.

Sam, jak wielu z Was, próbuję to robić, choć nie jestem mającym człowiekiem. Po wiem więcej, nawet ofiarne wziąłbym udział w takiej akcji jak WOŚP pod warunkiem, że ktoś z WOŚP wyjaśnił by (najlepiej w telewizji) dlaczego lekarzom w tym roku proponowano niższe stawki na jednego pacjenta, choć kwota na Służbę „Zdrowia” jest w tym roku (jak podały media) większa o 1mld zł od ubiegłorocznej (podwyżka składek ZUS), i dlaczego na jednego zatrudnionego w Służbie „Zdrowia” lekarza przypada ponad 3 urzędników NFZ?

Ponieważ mam duże wątpliwości, czy zebrane w tym roku przez WOŚP pieniądze nie umożliwią zatrudnienia jeszcze większej ilości urzędników NFZ w przyszłym roku, bądź nie pójda na wzrost ich wynagrodzeń, lub to umożliwią, traktuję WOŚP jako wielką hucpę przypominającą dobrze mi znane czasy tzw. komuny w Polsce.

WIELKA ORKIESTRA

(DLA MYŚLĄCYCH INACZEJ)

Mam pytanie: Jak Państwo sądzicie. Czy, jeśli nie zabierano by ludziom przymusowo pieniędzy na Służbę „Zdrowia” i zamiast płacić tabunowi urzędników dzielących te pieniądze i doradzających lekarzom jak leczyć pacjentów, pozostawiono by te pieniądze w kieszeni podatnika, to czy w wyniku tego wysokość datków na WOŚP w następnym roku by wzrosła czy zmalała?

Jak można było usłyszeć, dary WOŚP są jedynymi działającymi urządzeniami w niektórych szpitalach. Jeśli fundacja Jurka Owsiaaka tak sprawnie zarządza zakupionym przez siebie sprzętem, to może przejęła by finansowanie i zarząd całej Służby „Zdrowia” w Polsce, a nam oszczędziła trochę pieniędzy w kieszeni?

Nie jestem przeciwnikiem działalności charytatywnej, jestem jedynie przeciwnikiem głupoty i przymusowego ogłupiania ludzi.

Dedykuję te rozważania wszystkim zwolennikom „Orkiestry” z nadzieją na zdjęcie przynajmniej 1 blokady z umysłu 1 człowieka czytającego moje słowa i nadzieją na przybliżenie „Królestwa Bożego” na Ziemi (czemu nie „Demokracji Bożej”, skoro to podobno najlepszy ustrój?), o którym to królestwie tak często wspomina doktor Kwaśniewski w swoich książkach i artykułach.

Janusz Żurek

P.S. Pismo Święte zaleca aby czyny charytatywne robić w ukryciu: „...nie wie lewica co czyni prawica...” ■

—REKLAMA—

OSBO POBESKIDZIE Bielsko-Biała

zaprasza członków i sympatyków na spotkania:

Data: Goście specjalni spotkania:
18.XII.2003 -St. Dor. Żyw. Eleonora Rusecka

15. I .2004 -Krystyna Pasiowiec-Żurek i Janusz Żurek (dor. Arkadii CDN Kraków)
19. II .2004 -lek. med. Janina Kluczyńska
18. III.2004 -red. nac. Dziennika Zachodniego Marek Chyliński
15. IV.2004 -dr Włodzimierz Ponomarenko
20. V. 2004 -St. Dor. Żyw. Wanda Sławek

Miejsce i godzina: Bielsko-Biała, godz. 17⁰⁰
Kawiarnia „Słoneczna”, Mikołaja Reja 7

FORUM OPTYMALNYCH

Kalety-Drutamia 8.11.03r.
O stewii na chłopski rozum

Ci co czytają „Optymalnik” na pewno są uważali i zapoznali się z ziołem o nazwie stewia. Jest propagowana jako słodzik nieszkodliwy, który może nam zastąpić cukier. Ten cukier który służy do słodzenia herbaty, kawy czy ciast. Tylko, który prawdziwy optymalny słodzi herbatę czy kawę? Nawet by nie wypił słodzonej herbaty czy kawy, bo mu nie będzie smakować. Stary optymalny powinien wiedzieć, i na pewno wie, że jeśli ciągnie go do słodkiego, to zjadł za mało węglowodanów lub za dużo białka. Natomiast, jeśli mając niedobór węglowodanów zaczniemy oszukiwać swój organizm słodką stewią (która nie posiada węglowodanów), to wyniku tego mogą i muszą się pojawić objawy niedoboru węglowodanów np. skurcze łydek, złe samopoczucie. Z kolei jeśli zjadamy za duże ilości białka, to mogą pojawić się inne objawy: przykry zapach z ust, nocne poty itp. Także jedząc za dużo białka, a za mało węglowodanów, po kilku latach może powstać miażdżyca (ostatnio niestety coraz bardziej dokucza ona optymalnym). Chcę was przestrzec przed zbyt pochopnym stosowaniem stewii. Nam starym i mądrym optymalnym jest ona całkowicie niepotrzebna. Niepotrzebna jest także początkującym optymalnym. Na początku stosowania żywienia optymalnego, rzeczywiście część osób ciągnie do słodkiego i to nieraz bardzo. Wynika to z tego, że prawie każdy początkujący optymalny zjada za mało węglowodanów. Przyczyna tkwi w pochopnym przeczytaniu książek dr Kwaśniewskiego lub przeczytaniu tylko części, bądź złym ich zrozumieniu. Nie wiadomo też czy oszukiwanie siebie stewią, nie doprowadzi do zaburzeń smaku, a w konsekwencji do niemożności obycia się bez cukru. Co będzie jeśli zabraknie nam stewii? Wtedy organizm przyzwyczajony do słodkiego będzie domagał się słodkości. Słodkość tę będzie można zastąpić tylko jednym: cukrem lub jeszcze gorzej aspartamem. Dlatego jestem zbulwersowany taką propagandą stewii. Optymalni, nie dajcie się po raz kolejny nabrać, nie ulegajmy propagandzie ani reklamie. Za stewią stoją pieniądze i to znaczne. Stewia natomiast może być polecona niektórym cukrzykom. Podobno leczy przypadki cukrzycy chwiejnej. Pomaga ustabilizować poziom cukru - ale to jeszcze trzeba sprawdzić. Są to moje prywatne rozmyślenia na temat stewii i kieruję te słowa do wszystkich mądrych optymalnych.

Wojciech Kuder

P.S. o tym co to jest Prawdziwa Mądrość napisać.

O mleku z Australii

(List od Zbyszka Bastowskiego z Arkadii w Cairns)

Przez lata nabieraliśmy masę wiedzy i doświadczeń, które możemy przekazać sobie nawzajem i zostawić naszym dzieciom i zaszczyć w nich mądrość, która pozwala uczyć się niekoniecznie na własnych błędach.

Kilka lat temu w Brisbane zauważyłem, że gdy się pochylałem do przodu, jakaś śmierdząca ciecz zaczynała mi kapać z prawej dziurki nosa. Gdy leżałem na plecach, ciecz ta „przelewała się” do gardła. Gdy było to w nocy, nim się obudziłem ciecz ta zwilżała struny głosowe. Gdy się obudziłem gardło już bolało i miałem dość mocną chrypkę. Na ŻO wyciek z zatoki się zwiększył. Po wyrwaniu zęba z korzeniami w okolicy tej zatoki, ilość cieczy znów się zwiększyła. Odpowiedź lekarzy na moje skargi była jednakowa: „Dobrze, że ta ciecz ma łatwe ujęście”.

Jednego razu w poszukiwaniu ziemi na naszą Arkadię, zajechaliśmy na pewną „zapadłą wieś”, gdzie spotkało nas potężne chłopisko - dawny hippis z Niemiec, obecnie pięćdziesięcioletni mężczyzna. Chodząc z nim po jego ogromnej ziemi u podnóża gór zahaczyłem o temat ŻO, bo narzekał na zdrowie. Zapytał mnie co jadam. Powiedziałem, że jem dużo produktów mlecznych. On zaś powiedział: „Miałem śmierdzącą ropę w zatoce, tu na policzku. Gdy pochylałem się do przodu, wylewała się przez nos. Gdy położyłem się na plecy, zalewała mi gardło i byłem chory, traciłem głos. Jakbym słyszał siebie, ale nie przerywałem a on ciągnął dalej: Ktoś mi doradził abym przestał jeść produkty wytwarzane z mleka. Po kilku zaledwie dniach ropy nie było. Wraca jedynie wtedy gdy zjem masło, śmietanę, ser...”

Spróbowałem i ja, ale... jak tu być na ŻO nie jedząc masła, śmietany, sera... A jednak spróbowałem... Zamiast kawy ze słodką 40% śmietaną, piłem, jak to żartowałem, kawę ze smalcem (kawa czarna bez niczego, a do tego kawałek chlebaka z 20g smalcu). Męczyłem się tak przez kilka dni, ale śmierdząca ciecz znikła, lub prawie jej nie było. Cóż, nie mogłem tak dalej, wróciłem do kawy ze śmietaną, ale dolewam jej nie 80g czy 90g dwa razy na dzień, lecz 50g do 55g dwa razy na dzień. Te ilości wraz z pozostałym tłuszczem zapewniały, że kaloryczny udział tłuszczu w mojej diecie był około 65% do 70% (poprzednio 73% do 78%) co ciągle trzymało mnie w bezpiecznych granicach ŻO, nawet gdy dochodzę do 100g węglowodanów na dzień. Nie jem kwaśniej śmietany w międzyczasie, nie przesadzam z masłem (np. do kartofli) do żadnego posiłku, choć nie raz nakładłbym go o wiele więcej. Zamiast tego, czasami jem słoninę, którą mamy za darmo, bo i tak by ją wyrzucili po odkrojeniu od szynki.

Efekt? Tak, jest efekt - ta śmierdząca ciecz znikła albo jej ilość poważnie się zmniejszyła. Przy okazji zobaczyłem, jak bardzo ważnym składnikiem ŻO są produkty mleczne - to niemal uzależnienie - narkotyk - niemal niemożli-

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

informację że leki są czwartą przyczyną zgonów (po zawale, raku i udarach).

❶ Wg badań Instytutu Żywności i Żywnienia 9 mln Polaków zagrożonych jest osteoporozą. Z badań wynika też, że dieta przeciętnego polskiego 11-to latka zabezpiecza tylko 50% zalecanej ilości wapnia wymaganej w tym wieku. IŻŻ profilaktycznie zaleca dużo chudego mleka. *Patrzcie ludzie! A niedawno, do „Arkadii CDN” przyszła się poradzić matka chorego na osteoporozę dziecka, którego głównym pożywieniem było dotąd chude mleko i chudy ser!*

❷ W USA i Kanadzie Święta Bożego Narodzenia, ze względu na protesty mniejszości narodowych i religijnych (zgodnie z jedną z zasad demokracji - rządami większości), straciły swój chrześcijański charakter i kończą się 25-go. Miejsce „Merry Christmas” zastąpiło teraz bezosobowe „Season Greatings”. W firmach, w wigilię i pierwszy dzień świąt urząda się wesołe zabawy, na których nie wypada nie być, zwłaszcza kadrze kierowniczej. Drugi dzień świąt przekształcił się w jarmarczne święto „Boxing Day” - dzień wielkich obniżek, zakupów i trutujących się tłumów.

❸ Większość dzieci w Niemczech nie ma pojęcia skąd się wzięły Święta Bożego Narodzenia i Mikołaj.

❹ W ostatnich latach zanotowano u dzieci w Polsce duży wzrost zachorowań na astmę oskrzelową (do 9% populacji).

❺ Po przystąpieniu do UE polscy rybacy będą mieli znacznie obniżone limity połowów. Część z nich będzie musiała odejść z rybołówstwa. Ich miejsce zajmą kutry rybaków z innych państw UE.

❻ Profesor Łapiński, były minister zdrowia zapytany przez dziennikarza: „Czy nie czuje się odpowiedzialny za obecną sytuację w Służbie „Zdrowia”? - Odpowiedział: „Ja byłem tylko inicjatorem. Ustawę o NFZ przygotował (ten...) rząd, uchwalił (ten...) Sejm, podpisał (ten...) prezydent, a jak ustawa o NFZ weszła w życie, to ja nie byłem już ministrem. Dlaczego ma Pan do mnie pretensje?” *Racja Panie profesorze! Czyżby dziennikarz nie słyszał, że w demokracji rządzi GTW (Grupa Trzymająca Władzę - jak ją określił Lew Rywin), a nie jakieś tam demokratyczne atrapy?*

❼ Fragment z dyskusji o NFZ na internetowej grupie dyskusyjnej optymalnych: „Same ilości pieniędzy to nie wszystko, czego smutnym przykładem jest tak bogaty kraj jak Francja. Budżet „zdrowia” jest większy od budżetu państwa, a skutek jest taki, że system zdrowia jest faktycznym bankrutem. Znajomy Francuz, diabelek, co 2 dni dializa - spędził wakacje (3 tygodnie) w Polsce, gdzie korzystał z dializ. Od powrotu nie może nachwalić się szpitala w Polsce, a to co mówi o centrum dializ we Francji nie nadaje się do publicznego powtarzania.

Jurek

P.S.

dla ścisłości dodam, że był to ośrodek w Olsztynie.”

A my tu mamy pretensje do prof. Łapińskiego i pana prezesa Panasa!

Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN

tel. (012) 633 59 52

wyk. Anrzej Sałaś - sp. terapii manualnej

Wyroby z Krotoszyna



a także:

**jajka z atestem
ekologicznym
sery, masło,**

**śmietana z firmy
„KLIMEKO”**



Zamówienia i informacje:

Kraków

tel. 0 604 407 540

optymalnik

do nabycia
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



„Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
w Krakowie



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.

Żywnienie 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, cukrzycę, nerwicę, 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. 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywnienia 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 Żywnienia 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 (10⁰⁰-16⁰⁰)

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).

Z . A . P . R . A . S . Z . A . M . Y

we być na ŻO bez produktów mlecznych, bo „kawa ze smalcem...” Ach, nie chce mi się wspominać... Była wtedy u nas Basia z Sydney, Wszystkim robiłem wspaniałą kawę ze śmietaną a sobie... „ze smalcem...” Plakać mi się chciało!

I jeszcze jedno: Około roku temu przeczytałem artykuł o raku piersi, pisany przez kobietę, która straciła jedną pierś i już miała stracić drugą. Kobieta ta pracowała w Chinach. Cóż zauważyła? Stwierdziła, że Chinki prawie nie miały raka piersi. Przystudiowała ich dietę i okazało się, że mleko i produkty mleczne w Chinach to nowość z Europy. Wyeliminowała mleko i wszystkie jego produkty. Pisała, że uratowała swoją pierś i piersi wielu kobiet. Piszę, że komórki rakowe giną - ginie rak.

Mam inne ważne informacje o zdrowiu, tak jak je ma niemal każdy z nas. Wiem na 100%, że to czego się dowiedziałem, działa, np. jak pozbyć się strasznego swędzenia skóry albo swędzenia powiek na ich krawędziach - jak to zrobić bez leków i bez lekarza. A przecież leki miałem brać „do końca życia”. Tych świadczeń pozbyłem się na długo przed rozpoczęciem ŻO. Najprawdopodobniej na ŻO wcale bym ich nie doświadczył. Jeżeli zaś chodzi o ŻO, trzeba zdać sobie sprawę, że nie wszystko, albo nie wszystko szybko załatwia ŻO.

Dlaczego o tym mówię? Myślę, że mogę zainteresować innych tą wiedzą. W ciągu życia zebraliśmy masę wiedzy i doświadczenia, które możemy przekazać sobie nawzajem i zostawić je naszym dzieciom i zaszczyć w nich tę mądrość, która pozwala uczyć się niekoniecznie na własnych błędach.

Wąs Zbyszek

Był to list Zbyszka Bastowskiego z Centrum Informacyjnego Żywnienia Optymalnego, Szkoły Żywnienia Optymalnego - Arkadia Cairns/Australia, e-mail: zbastowski@bigpond.com

NOWOCZESNE PARÓWKI

*Przesyłam fragment wstępu do książki
Domowy Wyrób Wedlin autora Stanisława
Borowczaka.
Pozdrowienia
Jas*

Jeszcze przed II wojną światową parówki produkowano według następującej receptury: Z mięsy świeżo zabitego byczka usuń kości, zważ je i dodaj taką samą ilość wody do kutowanego mięsa. Do smaku dodaj soli, pieprzu i tłuszczu. Nadziewaj w jelita baranie, uwęź lekko w dymie dębowym lub bukowym, sparz krótko w wodzie. Parówka zginana pęknie z charakterystycznym trzaskiem. Tak produkowano parówki w Krakowie, pakowano je w kosze wiklinowe i przewożono do Paryża, gdzie podawane były na śniadanie w srebrnych miskach z gorącą wodą. Czytelnik wybaczy mi, mam nadzieję, że dla porównania podam recepturę niektórych współczesnych parówek: mięso wołowe 7,5 kg, emulsja skórkowa (skórki kutowane z wodą i lodem) 20 kg, mom (to nazwa miazgi kostnej) 15 kg, tłuszcz drobnny 15 kg, provikon (nazwa białka zwierzęcego w proszku) 5 kg, nimina (nazwa polifosforanu do wiązania wody) 1 kg, karagen (wyciąg z glonów morskich) 1 kg, AN-PRO (nazwa barwnika chemicznego) 0,1 kg, Frankfurter Gus (nazwa środka zapachowego) 0,3 kg, aromat solankowy k-75 0,2 kg, remator (coś tajemniczego), Colorado CMPLUS0 (kolejny środek zapachowy) 0,3 kg, Testurat T (forma białka sztucznego) 1 kg, mąka ziemniaczana 4 kg, woda - reszta do 100 kg, osłonki celofanowe (lub inne, niejadalne). I oto mamy parówki robione prawie bez użycia mięsa!

(nie)Optymalne proporcje (dla myślących inaczej)

Dziwi mnie nieraz, że nawet osoby przyzwyczajone do wykonywania na co dzień wielu skomplikowanych obliczeń, wykazują zupełny brak umiejętności przeliczenia i skojarzenia sobie kilku wielkości lub cyfr podawanych w mediach. Być może, wynika to z tego, że podświadomie blokują oni w swoich umysłach takie informacje, aby uniknąć zjeżenia się włosów na głowie i możliwego „pęknięcia światopoglądu” w przypadku zrozumienia ich sensu.

Ostatnio w związku z konfliktem lekarzy z Porozumienia Zielonogórskiego z ministrem zdrowia i prezesem NFZ tu i ówdzie padały „luźno” różne cyfry dotyczące służby „Zdrowia”. Mogliśmy się dowiedzieć, że całkowita kwota przeznaczona w tym roku na służbę zdrowia jest w związku z podwyżką składki na ZUS (do 8%) wyższa o 1 mld złotych od zeszłorocznej wynoszącej ponad 30 mld złotych. Ile dokładnie? Tego nawet politycy indagowani w powyższej sprawie nie umieli, bądź nie chcieli powiedzieć. Z drugiej strony za przyjęcie na siebie większych obowiązków, proponowano lekarzom POZ i szpitalom stawki niższe niż w ubiegłym roku. Padały kwoty 4,70 zł na jednego pacjenta miesięcznie i 34 zł na jednego pacjenta w szpitalu (u prof. Religi), przy czym nie było podane czy jest to stawka dzienna ryczałtowa czy jakakolwiek inna.

Spróbujmy się zastanowić nad podanymi kwotami, a w przypadku braku innych danych oszacować je po inżyniersku, w przybliżeniu. Czego można się dowiedzieć z podanych cyfr? Ano, że przymusowo (składka zdrowotna ZUS) płacimy nie wiadomo na co, ale nie na pewno na to żeby nas dobrze leczono. Jeśli podzielimy przez siebie dwie cyfry 31 mld zł na służbę „Zdrowia” przez 38 mln tj. liczbę mieszkańców Polski otrzymujemy kwotę 816 zł na statycznego Polaka. Zgadza się to zresztą, mniej więcej, z danymi z internetowej strony: <http://www.poz.republika.pl/index.htm> na której można wyczytać też, że całoroczna stawka na jednego pacjenta w Podstawowej Opiece Zdrowotnej (POZ) wynosi 50-75 zł w zależności od regionu. Przyjmijmy, że jest to średnio 62 zł. Oczywiście musimy zauważyć jeszcze, że np. co dziesiąty pacjent trafi przynajmniej raz w roku do specjalisty (koszt 6 zł - najdroższa usługa) : $10 = 0,60\text{zł}$ (choć de facto jest to kwota pobierana z limitu lekarza POZ) i powiedzmy co setny, raz w roku do szpitala na 20 dni. ($34\text{zł} \times 20 = 680 : 100 = 6,80\text{zł}$). Oczywiście trzeba doliczyć jeszcze coś na utrzymanie pogotowia, których to obowiązków nie przyjęli na siebie

lekarze POZ. No niech to będzie jakaś symboliczna złotówka na 1 pacjenta objętego ubezpieczeniem.

Ile otrzymamy po podsumowaniu?

$62 + 6,80 + 1 = 69,80 \text{ zł}$.

Trzeba do tego jeszcze dodać, powiedzmy, jakieś 20 zł na statycznego Polaka (pacjenta) z racji „dopłaty” przez państwo (państwo?) do lekarstw. Nie bądzmy też drobiazgowi i zaokrąglimy całą sumę do powiedzmy 100zł na specjalne przypadki (kataklizmy) na potencjalnego pacjenta rocznie, co po przemnożeniu przez liczbę mieszkańców 38mln da kwotę około 3,8mld zł w skali kraju. Ale przecież na pacjenta powinno przypadać 816 zł, gdzie zatem podziewają się pozostałe (licząc $716 \text{ zł} \times 38 \text{ mln} = 27 \text{ mld zł}$ w skali kraju) pieniądze?

A no, są przecież jeszcze urzędnicy NFZ, których zadaniem jest „sprawiedliwe” dzielenie zabranych nam przymusowo pieniędzy i doradzanie lekarzom (w końcu urzędnik wie lepiej) w jaki sposób i czym mają leczyć swoich pacjentów.

Założmy, że urzędnik NFZ zarabia ze 2 razy więcej niż lekarz. Przy takim założeniu na jednego lekarza przypadałoby ponad 3 urzędników NFZ. Przy okazji pytanie: na co poszedł dodatkowy miliard w tym roku? Pewnie na oszczędnościowy plan, ministra Hausnera, „redukcji” zatrudnienia w Służbie „Zdrowia” na zasadzie jego podwyższenia (skąd my to znamy?).

Zestawmy ze sobą kilka cyfr.

- **23 mln zł** zebrane przez WOŚP Jerzego Owsiaka, (o 7mln mniej niż rok temu - wzrost biedy w Polsce w ciągu roku ponad 20%)

- **120 mln zł** zebrane w zeszłym roku anonimowo (głównie od wiernych) przez Caritas Polska bez rozgłosu i telewizyjnej hucpy.

- **1 mld zł** więcej w tym roku na NFZ w zabranych ludziom pieniądzach (podwyżka składki zdrowia ZUS).

I tak:

- za 23 mln zł fundacja Owsiaka wyposaży wiele szpitali w sprzęt (nieraz jedyny czynny w szpitalu).

- 120 mln zł Caritas wyda na ośrodki opieki nad chorymi, niedołężnymi i upośledzonymi.

- 1 mld zł więcej dla NFZ w tym roku zostanie przeznaczone na...?

- 27mld zł budżetu NFZ w tym roku zostanie przeznaczone na...?

Ludzie !!! Obliczajcie od czasu do czasu proporcje i myślcie!

Janusz Żurek

P.S.

Już po napisaniu tego tekstu w co wtorkowej (13.01.04) dyskusji polityków w programie I PR, poseł Zygmunt Wrzodak z LPR „rzucił” kwotę 35mld zł przeznaczonych na Służbę „Zdrowia” w tym roku. W końcu co to za różnica 4mld złotych w tę, czy w tę (obliczenia wykonałem dla kwoty 31mld zł)?

Z I N T E R N E T U

Bajka o Jasiu Murarzu (dla myślących inaczej)

Historia murarza Jasia - pisana prozą (w wersji epickiej będzie to Panaseja)

Dawno, dawno temu, w pewnym pięknym egzotycznym kraju (przez niektórych nazywanym PZPRówką - Państwem Zasadniczego Partaczenia Reform), mieszkali sobie Obywatel Normalny i Murarz Jaś. Obywatel Normalny zapragnął mieć piękny dom, wynajął więc firmę budowlaną NFZ (Nowoczesne Fundamenty Zestawianie) kierowaną przez osobę o tajemniczych inicjałach A.S. (roboczo nazwijmy go Pan A.S.) i zobowiązał się do końca swego życia przekazywać firmie NFZ 8% swojego dochodu (w zamian za sprawne wybudowanie i serwisowanie wymarzonego domu).

Pan A.S. jako że domów od lat nie stawiał, wynajął jako podwykonawcę Murarza Jasia (płacąc mu 1/20 funduszy przekazywanych przez Obywatela Normalnego) - zatrudniając go oczywiście na co miesiąc odnowianą umowę-zlecenie (kontrakt długoterminowy mógłby być szkodliwy dla Murarza Jasia, bo mógłby zainwestować w sprzęt i świadczyć usługi na zbyt wysokim poziomie, albo co gorsza bez pośrednictwa NFZ)

... minęło parę miesięcy ...

Murarz Jaś budował dom, zatrudniając samodzielnie wszystkich podwykonawców, w ramach środków przekazywanych przez „prezesa” (które jak wiemy stanowiły 1/20 środków przekazywanych przez Obywatela Normalnego). Z miesiąca na miesiąc Pan A.S. obniżał fundusze przeznaczone na budowę (pobierając jednocześnie coraz większe kwoty od Obywatela Normalnego - tak o 0,25% więcej w każdym miesiącu). Pewnego dnia (w połowie miesiąca) Pan A.S. wpadł na genialny pomysł aby nakazać Murarzowi Jasiowi postawić stróżówkę na budowie, i uczynić go odpowiedzialnym za 24 godzinną ochronę budowy. Nakazał też zatrudnić Gazonika (z funduszy przekazywanych Jasiowi) mimo iż Obywatel Normalny, preferował ogrzewanie i gotowanie elektryczne. Wprowadził także na Jasia obowiązek każdorazowego zawożenia Obywatela Normalnego (na koszt Jasia) na okresowe targi budowlane.

Jaś zacisnął zęby (cóż miał robić, wszak złożył przyrzeczenie murarskie: „Na czapkę ślubuję, solidnie dom budować, i jak zobaczę rudę spartoloną, to chętnie radą służyć”) do końca miesiąca wiązała go z Asem umowa. Udał się do Obywatela Normalnego z informacją iż fundusze przeznaczone na budowę domu, stanowią 1/20 wpłacanych przez niego pieniędzy i pozwalają tylko na postawienie prowizorycznej szopki, która grozić będzie zawałaniem, zwłaszcza przy zmęczeniu wykonawcy, wynikającym z 24 godzinnego nadzoru budowy. Zaniepokojony Obywatel Normalny zapytał Naczelnego Murarza Kraju „zali praw-

da jest co Jaś opowiada” na co odpowiedź uzyskał: „każdy Obywatel w tym kraju ma zapewnionego murarza”. Miesiąc się skończył, umowa Murarza Jasia wygasła i przestał świadczyć usługi dla firmy NFZ...

Kochany Internauto, Obywatelu, Pacjencie; Czy słuszne jest krytykowanie Murarza Jasia? Czyż to nie Pan A.S. zobowiązał się wystawić Obywatelowi Normalnemu wymarzony dom? Czy Minister Murarstwa, który nazwał postępowanie Jasia nieetycznym, postąpił właściwie (mimo iż Naczelna Izba Murarska dała Jasiowi pełne poparcie)? Czy Czerwony Wódz tegoż bajkowego kraju (korzystający właśnie intensywnie z usług innych murarzy), miał prawo osądzić Jasia słowami: „Murarz, który zdradza swego Obywatela nie może być wzorem do naśladowania”? Czy Jaś miał nadal potulnie budować domek z kart na zasadach jakie zaproponował Pan A.S., wiedząc iż grozi to zdrowiu i życiu Obywatela Normalnego?

Nie odpowiadaj na te pytania. Po prostu przemysł je spokojnie.

Niestety bajka ta, po zmianie fachów i uwzględnieniu że miesiąc bajkowy to rok rzeczywisty od rzeczywistości nie odbiega ...

pozdrawiam

andre_ (mail: pozinfo@op.pl)

Zezwalam powielanie w dowolnych mediach zamieszczonej powyżej bajki, z zachowaniem adresu pod którym się znajduje: (www.poz.republika.pl)

Zamiast kija

Dyrektorzy brytyjskich szkół otrzymali rządową instrukcję prawidłowego jedzenia marchewek, z poleceniem przekazania jej wszystkim uczniom.

Brytyjski resort zdrowia zaleca: marchewkę należy przed spożyciem umyć, a następnie jeść od dołu, zaś górny koniec wyrzucić. O prawidłowym sposobie jedzenia tego warzywa informuje brytyjska prasa.

„Szkoda że nie wyjaśniono nam, od którego miejsca należy przestać jeść” - kpi sobie z rządowej instrukcji Tim Buckley, dyrektor jednej ze szkół w Manchesterze.

Setki brytyjskich szkół otrzymały w tym tygodniu spore ilości marchewki, mającej urozmaicić jadłospis uczniów.

Rzecznik resortu zdrowia nie widzi niczego nie stosownego w instrukcji. - Niejedno dziecko nie ma poza szkołą żadnego kontaktu z owocami i warzywami - powiedział. Ponadto marchewka w jadłospisach szkolnych stołówek jest podobno czymś nowym, więc o porady zabiegali w resorcie sami nauczyciele.

Lokomotywa na biopaliwa

Stoi na stacji lokomotywa, która ma jeździć na biopaliwach. Chciałaby jechać, ale nie może, bo to po pierwsze wypada drożej, po drugie, skutkiem jakichś przekrętów, w kraju brak kilku biokomponentów, a jak się kupi je z zagranicy, to będą stratni... polscy rolnicy. Po trzecie spalin skład tak się zmienia, że wzrosną wokół zanieczyszczenia, po czwarte jazda ma wpływ szkodliwy na biedny silnik lokomotywy... Takich zagrożeń jest ze czterdzieści, sam nie wiem, co się w nich jeszcze mieści. Lecz choćby przyszło ekspertów tysiąc, a każdy gotów nie tylko przysiąc, lecz także dowieść w uczonych pracach, że ta ustawa się nie opłaca, to ją ochoczo przegłosowali znaczną większością Wysokiej Sali zlobbingowani nasi posłowie, co mają kłopot z olejem... w głowie.

Nagle gwizd, nagle świst, odór buch, koła w ruch. Najpierw powoli jak żółw ociężałe na biopaliwie silnik odpalił łomoce, turkoce, coś stuka i puka, i tłoki w nim wałą, korbówód się grzeje i strzela coś w rurę - dziwnego się dzieje obroty nierówne, zawory już dzwonią a z rury zajeżdża... frytkową wonią

Ruszyła maszyna po szynach ospale - bo biopaliwo jest na gorzale lecz biegu przyspiesza i gna coraz prędzej choć silnik wręcz wyje i grzeje się więcej i zgrzytów w silniku znieść już nie sposób...

... i nagle czerwone się wszystko zrobiło i lokomotywę... - rozpier....ło

Już dawno temu doktor Kwaśniewski przestrzegał przed negatywnymi skutkami zasilania (zarówno ludzi jak i maszyn) niewłaściwym „paliwem”.

Krążący anonimowo po internecie wierszyk przysłał Jaś Pożerski z Płocka.