

OD WYDAWCY



Janusz Żurek

Czas szybko upływa i ani się obejrzałem jak OPTY „stuknęło” 2 lata! W ciągu tego czasu udało się nam wspólnymi rodzinnymi siłami, a także przy współudziale naszych korespondentów (szczególnie podziękowania dla Zbyszka Bastowskiego z Australii i Wojcicha Kudera z Kalet) wydać mniej lub bardziej terminowo 24 numery (ten jest 25). Paradoksalnie największe opóźnienia w wydawaniu OPTY zaczęły się w bieżącym roku, gdy wydawało się, że może być już tylko coraz lepiej. Czy miało na to wpływ przyłączenie Polski do Unii Europejskiej, czy jakieś inne czynniki (np. plamy na Księżycu) trudno powiedzieć. Jedyne co zauważyłem i co może łączyć się z tym problemem to to, że mam coraz mniej czasu, coraz więcej pracuję, a zarabiane przeze mnie pieniądze coraz bardziej i coraz szybciej gdzieś znikają. Potwierdzają to także statystyki. Według nich Polacy są w chwili obecnej jednym z bardziej „zapracowanych” narodów na świecie, co jednak nie przekłada się na adekwatny do ilości godzin pracy wzrost zarobków i jakości ich życia. 2 lata dla prasowego periodyku to dużo i mało. Gdy spojrzymy wstecz, to zauważymy, że w tym czasie sporo rzeczy uległo zmianie i to zarówno w naszym otoczeniu polityczno-społecznym (festiwal afer, wejście do UE) jak i w samym Ruchu Optymalnych. I o ile w polityce udało się premierowi Millerowi twórczo kontynuować wychładzanie polskiej gospodarki zapoczątkowane przez wicepremiera Balcerowicza, to w Ruchu Optymalnych takie „hamulcowe” działania OSBO spowodowały wypączkowanie niezależnego optymalnego nurtu, który zaczął żyć własnym życiem. Efektem nałożenia usztywniającego gorsetu w działalności OSBO i cenzury w miesięczniku „Optymalni” było powstanie innych pism tego rodzaju, to jest OPTY, a w kilka miesięcy później „OPTYmalnika”. Myśl o stworzeniu innego oprócz miesięcznika „Optymalni” śródka dotarła do osób żywiących się optymalnie zrodziła się u mnie po ostatnim Walnym Zebraniu Delegatów OSBO w Jaworznie, w którym uczestniczyłem, a którego przebieg

(dokończenie na str. 6)

TEMAT MIESIĄCA

Kazimierz Rabsztyn

Rolnictwo ekologiczne

Część pierwsza

1. Wstęp

Człowiek jest włączony w świat planety, gwiazd, zwierząt i roślin. Wskazuje nam to Biblia, która zaczyna się od historii stworzenia. Nasza relacja do Boga uwidacznia się przez sposób obchodzenia się ze stworzeniem. Być stworzeniem oznacza mieć istnienie nie z samego siebie, lecz podarowane przez Boga.

Współczesny, niezależny człowiek zagubił wycucie tej prawdy. Widzi on sam siebie jako *homo faber*, jako stwórcę i do niedawna z dumą patrzył na swoje dzieło. W dziedzinie rolnictwa doprowadził do rozwoju i stosowania na szeroką skalę przemysłowych metod produkcji, wdrażanych pod hasłem „bez chemii się nie wyżyjemy”. Przemysłowych, tzn. wy-

myślonych przez człowieka, a ideowo pochodzących spoza świata stworzenia i nie uwzględniających praw przyrody. Dopiero ostatnie skandale, w tym skandal z dioksynami w paszach i choroba „wściekłych krów” przyniosły otrzeźwienie. Powstaje sprzyjający klimat dla przyjaznego naturze rolnictwa ekologicznego.

2. Rys historyczny

Początki ruchu związanego z rolnictwem ekologicznym datuje się na lata 20-te obecnego wieku i wiąże z kursem rolniczym w Kobierzycach koło Wrocławia przeprowadzonym przez Rudolfa Steinera (1861-1925, przyrodnik, filozof) w roku 1924.

W Polsce, w latach 1930-tych na metodę bio-dynamiczną przestawił swoje, 1760 hektarowe gospodarstwo Szelejewo koło Gostynia jego właściciel - senator RP Stanisław Karłowicz (rozstrzelany przez Niemców - narodowych socjalistów we wrześniu 1939). Równolegle rozwijały się w Anglii metody nazywane organicznymi, a we Francji - biologicznymi.

Po II wojnie światowej, dopiero od roku 1984 powstają w Polsce stopniowo warunki do rozwoju innych, niż oparte o chemię, metod gospodarowania, a wiedzę n/t metod ekologicznych przekazał chętnym p. Julian Osetek. W r. 1989, po kilku latach przygotowań, powstała pierwsza organizacja grupująca rolników ekologicznych - Stowarzyszenie Rolników Produkcujących Metodami Ekologicznymi EKOLAND, a w r.1993 Polskie Towarzystwo Rolnictwa Ekologicznego PTRE. Obie organizacje opracowały pierwsze kryteria rolnictwa ekologicznego oparte na wytycznych Międzynarodowej Federacji Organizacji Rolnictwa Ekologicznego IFOAM. Kryteria te zostały w r. 1998 dostosowane do wymogów UE w oparciu o Rozporządzenie

REKLAMA

ZAPPERY

wg książki H.R. Clark „Kuracja Życia”



ZAPPER 100 zł



VarioZAP 150 zł



DIGIZAP 290 zł

Elektrody kuliste ze srebra Ø3,5cm: 290 zł
Ø5,0cm: 590 zł

Adaptory do zasilania „Pentapulsa” z sieci elektrycznej, zamiast zasilania bateryjnego



- Sprawdzanie Aparatów do Prądów Selektywnych
- Testery Aparatów do Prądów Selektywnych



Informacje i zamówienia:
PLUS - Janusz Żurek:
Mały Rynek 4, 31-041 Kraków
Tel.(012)429-17-28, 508-672-895
<http://www.opty.org>

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

© Z „Manifestu Komunistycznego”:

„Na czym opiera się współczesna rodzina, rodzina burżuazyjna? Na kapitale, na dorobku prywatnym. (...) Rodzina burżuazyjna zniknie naturalnie... wraz z zanikiem kapitału” - pisał Karol Marks i Fryderyk Engels. Sądząc po naszych kieszeniach, od dłuższego czasu wydajemy się być na „dobrej drodze”.

© Po wejściu Polski do UE nie tylko każda krowa, czy koza, ale także każda roślina będzie musiała mieć swój paszport, za który zapłacą oczywiście jej nabywcy (w wyższej cenie rośliny). Przypominam, że do każdego kupowanego towaru państwo już dolicza 22% podatku VAT, nie licząc kilkakrotnie występujących w cenie akcyz (np. na benzynę) i innych podatków!

© Tłuszcz cię uszczęśliwi.

OXFORD: Tłuszcz w ustach pobudza w mózgu ośrodki odpowiedzialne za uczucie szczęścia, te same co podczas pieszczot czy wygranej w lotka - odkryli brytyjscy naukowcy. Na mózg działa nie tylko lepszy smak tłustych potraw (o tym wiedzano od dawna), ale także ich cechy: śmietanowa czy oleista konsystencja.

© Na terenie byłej NRD (została przyłączona do UE ponad 10 lat temu) mimo występującego tam 26% - owego bezrobocia brakuje lekarzy. Młodszy lekarze wyjechali w dużej mierze do części zachodniej Niemiec, a starsi przechodzą na emeryturę i likwidują swoje praktyki lekarskie nie mając ich komu przekazać. Na razie częściowym ratunkiem jest import lekarzy (także z Polski), którzy otwierają tam swoje prywatne gabinety. Szacuje się, że z Polski (nie tylko do Niemiec) chce wyjechać co trzeci lekarz młodsze pokolenie. *Będziemy zdrowsi?*

Rady EWG nr 2092/91 z dnia 24 czerwca 1991 r. w sprawie rolnictwa ekologicznego oraz znakowania jego produktów i środków spożywczych. Kolejne dostosowanie w r. 1999 dotyczyło produktów zwierzęcych i pasz. Objęło ono zasady produkcji: wołowiny, baraniny, koźliny, koniny i drobiu.

Ustawa o rolnictwie ekologicznym została uchwalona przez Sejm RP w dniu 16 marca 2001 r. Obowiązuje od dnia 3 listopada 2001 r.

W r. 2002 utworzono Wydział Rolnictwa Ekologicznego w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

3. Zasady rolnictwa ekologicznego

Celem rolnictwa ekologicznego są produkty rolne o pełnej wartości odżywczej wytworzone w sposób oszczędzający energię i szanujący środowisko. W przeciwieństwie do rolnictwa konwencjonalnego, rozwijanego z użyciem środków chemicznych i nawozów sztucznych **rolnictwo ekologiczne nastawione jest nie na plon maksymalny lecz na plon optymalny.**

Produkcja metodami ekologicznymi odbywa się z zastosowaniem **energooszczędnych metod uprawy roli, metod nie prowadzących do degradacji gleby lecz przeciwnie - metod zwiększających jej żyzność.** Stwarza to stabilne podstawy do długoterminowej produkcji rolnej nie podlegającej koniunkturalnym wahaniom rynku.

Różne kierunki rolnictwa ekologicznego mają następujące cechy wspólne:

- gospodarstwo stanowi w miarę **samowystarczalną całość**, w której wszystkie działania związane z produkcją rolną uwzględniają naturalne związki między glebą, rośliną, zwierzęciem, a człowiekiem- gospodarzem,
- zasadniczą wagę przywiązuje się do **pielęgnacji organizmów glebowych**; bakterii, grzybów, skoczogonków, dżdżownic i innych, dzięki obecności których następuje uruchomienie składników pokarmowych zawartych w glebie. Utrzymanie i wzbogacanie życia gleby dokonuje się poprzez **nawożenie organiczne**, tj. gnojem, gnojówką, kompostem i nawozami zielonymi. Materiał organiczny przed wprowadzeniem do gleby jest odpowiednio przerabiany z dodatkiem pyłu kamienno- ziela pokrzywy, preparatów biodynamicznych i kompostowany lub fermentowany przez 6-18 miesięcy,
- **plodozmian obejmuje 10-12 roślin**, wśród których muszą być rośliny motylkowe lub strączkowe wiążące azot atmosferyczny. Przy zmianowaniu uwzględnia się

sąsiedztwo i następstwo roślin,

- **odporność roślin** na szkodniki i choroby poprawia się poprzez różnorodność w organizacji gospodarstwa, np. wsiewki, międzyplony, rozważne następstwo roślin z dużym udziałem motylkowych oraz kombinacją uprawy roli i chowu zwierząt,

- przy wyborze gatunków i odmian roślin, a także gatunków i ras zwierząt należy się przede wszystkim kierować warunkami miejscowymi oraz stopniem występowania chorób,

- istotnym składnikiem ochrony roślin jest stymulowanie rozwoju gatunków **fauny pożytecznej** takich jak np.: biedronka, jeź, ropucha oraz stosowanie metod fizycznych i biotechnicznych (np. opaski klejowe w sadach, tablice lepne, feromony - wabiki, wodne roztwory roślinne, biologiczne środki ochrony),

- dla poprawienia plonowania stymuluje się rozwój **owadów zapylających** np. pszczoły miodnej w przypadku rzepaku, pszczoły murarki w przypadku sadów i jagodników, trzmieli w przypadku pomidora,

- **optymalne terminy siewu**, sadzenia, uprawy i zbioru roślin ustala się w oparciu o kalendarz siewu uwzględniający położenie Ziemi wobec księżyca, planet, słońca i

— REKLAMA —



Firma Rzeźnictwo i Handel
Stanisław Kapecki
 Kozy ul. Jaworowa 3
 tel.: (0-33) 8194 068
 e-mail: kapecki@kozy.com.pl

zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów wędliniarskich optymalnych, stosowanych w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

zawartość w 100 g	tluszczu	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretki wp. z nożek	6,00	13,70
- kiełbasa 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
- kiełbasa 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
- kiełbasa czarna	23,00	17,50
- parówka z mózdzkiem	32,50	12,90

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

gwiazd,

• w chowie zwierząt gospodarskich utrzymuje się obsadę odpowiadającą 1 sztuce dużej na 1 ha. Zwierzętom zapewnia się odpowiednio dużą powierzchnię w budynku inwentarskim z możliwością przebywania na świeżym powietrzu i słońcu, żywi się **paszami gospodarskimi** pochodzącymi z własnego gospodarstwa, bez sztucznych dodatków (antybiotyków, środków uspokajających, hormonów itp.). Zwierzęta tak chowane są zdrowe, wydajne i długowieczne, dobrze wykorzystujące pasze. Unika się przy tym prac **niegodnych człowieka**, praktykowanych na dużych fermach stosujących przemysłowe metody chowu lub tuczu, jak również okaleczania zwierząt, tworzenie **wielopostaciowego krajobrazu** jako następstwo uwzględniania warunków środowiskowych przy produkcji rolnej. Kępy drzew i krzewów, małe sady, stawy i strumyki o dowolnym, krętym biegu są naturalnymi miejscami życia dla owadów, ptaków, małych drapieżników, które tworząc bogactwo natury są sprzymierzeńcami każdego rolnika.

oparte o prawa natury metody rolnictwa ekologicznego, dają rolnikowi możliwość zachowania etyki zawodowej i radość wytwarzania chleba dla bliźnich.

Część druga

1. Zwierzęta w gospodarstwie

Do gospodarstwa należą różne grupy zwierząt: bydło, konie, kozy, owce, króliki, świnie, kury, kaczki, gęsi, indyki, ryby, pszczoły i inne. Obsada zwierząt nie powinna przekraczać 1,5 sztuk dużych na 1 ha.

Bydło:

Kluczowe miejsce zajmuje bydło. Bydło jest gatunkiem stadnym o silnie zaznaczonej hierarchii; zwierzęta znajdujące się niżej w hierarchii ustępują miejsca zwierzętom stojącym wyżej. Krowa jest gatunkiem pośredniczącym między rośliną, a człowiekiem. Krowa przetwarza pasze gospodarskie; zielonkę, siano, buraki i inne, na mleko. Jej odchody bogate we florę bakteryjną służą za pożywkę dla mikroorganizmów glebowych i tą drogą utrzymują i wspomagają żyzność gleby. Poprzez paszę krowa dostosowana jest do lokalnych warunków. Największą wydajność mleczną uzyskuje, gdy umożliwi się jej pobieranie jak największej ilości paszy. Mleko będzie miało dużą wartość odżywczą, gdy krowa pasie się na pastwisku o możliwie dużej ilości gatunków traw, motylkowych i ziół, lub korzysta z polowych roślin pastewnych, a w okresie zimowym

otrzymuje siano i buraki. Jako paszę treściwą stosuje się ziarno zbóż i nasiona strączkowych (do 3 kg dziennie), najlepiej w postaci gniecionej lub śrutowanej. Dopuszcza się również kisonki. Dbą się o dobrą jakość wody dla zwierząt. Krowa mleczna potrzebuje ok. 5 l wody na 1 l produkowanego mleka. W zależności od typu obory na 1 krowę trzeba przewidzieć ok. 3 - 6 m² powierzchni. Inną bardzo ważną sprawą jest możliwość ruchu na świeżym powietrzu i słońcu co ma zasadniczy wpływ na zdrowotność (zapobiega chorobom kończyn i wymion) samopoczucie i zdolność do zacielenia, a zatem na produktywność.

Świnie:

Świnia jest gatunkiem wszystkożernym i z tego względu pokarmowym konkurentem człowieka. Świnie są zwierzętami stadnymi. Stado składa się z kilku (4-6) loch z prosiętami. W obrębie grupy panuje hierarchia społeczna.

Świnie są zwierzętami czystymi. Nie oddają moczu i kału w gnieździe. Legowiska budują w miejscu zacienionym. Jeśli grupa świń ma zapewnioną słomę to samodzielnie buduje sobie gniazdo. W warunkach naturalnych nie występuje podział na tucz i hodowlę stąd wspólny chów zwierząt hodowlanych i tuczników odpowiada naturalnemu zachowaniu świń do

REKLAMA

Analiza PIERWIASTKOWA WŁOSÓW

- Analiza pierwiastkowa włosów jest metodą oceny mineralnego stanu człowieka.
- Analiza stężeń pierwiastków śladowych we włosach jest najlepszą metodą oceny stanu przemiany mineralnej organizmu.

Pobieranie materiału do analizy i **odbiór** wyników **wraz z opisem metabolizmu i tendencji chorobowych** w:

Arkadii CDN, Kraków, ul. Długa 38
tel.: (012) 633 59 52

Eko-Natura Bydgoszcz

- Żywność dla optymalnych
- Pieczywo optymalne
- Nabiał, jaja z gospodarstw ekologicznych
- Wyroby ZM Krotoszyn
- Ekologiczne wyroby mięsne
- Czasopisma

Sklep Eko-Natura

Bydgoszcz, ul. Żwirki i Wigury 11

Tel. (052) 340 68 17

**Zapraszamy: pon.-piąt.: 10⁰⁰-18⁰⁰
sob.: 10⁰⁰-14⁰⁰**

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

© Jak doniósł korespondent I pr. PR, w Niemczech instalowane są dobrze nam znane z PRL-u zielone strzałki do skrótu w prawo. Jak się wyraził, jest to jedyny spadek po NRD, który robi furorę w zjednoczonych Niemczech. *To jak to jest? My w Polsce, w związku z wejściem do Unii, musimy zlikwidować zielone strzałki na żądanie Brukseli, a długoletni członkowie Wspólnoty Europejskiej, Niemcy, nie zważając na obowiązujące prawo mogą sobie swobodnie robić u siebie to co uważają za stosowne? A może prawa zakazującego instalowania zielonych strzałek w Unii w ogóle nie ma, a Polaków ktoś zrobił dla hucy w „konia”? Niech mi to ktoś wyjaśni!*

© Telewizja TVN przedstawiła program, w którym pokazano jak w hipermarketach poddaje się „recyklingowi” zepsute mięso i wyroby wędliniarskie. Rok temu („OPTY” nr 2 i 3/2003) w artykule „Horror” podałem przykład „recyklingu” na wielką skalę kanapek z wędliną w sieci stacji benzynowych w Wielkiej Brytanii. No cóż! Europa ze swymi wspaniałymi „normami” i skalą zjawiska trafiła wreszcie i do nas.

© Szwajcarski ośrodek badawczy IMD opublikował 6 maja br. coroczne dane dotyczące konkurencyjności gospodarek 60 państw na świecie. W czołówce znalazły się (wg kolejności): 1. USA 2. Singapur 3. Kanada 4. Australia 5. Islandia 6. Hongkong 7. Dania (spadek z 5-tego) 8. Finlandia (spadek z 3-ego) 9. Luksemburg (spadek z 2-go) 10. Irlandia (awans z 11-go). Chiny awansowały z 29-go miejsca na 24-te. Polska spadła z 55-go na 57-me i „wyprzedza” Argentynę (której ranking wzrósł od zeszłego roku o 1 miejsce) o 2 miejsca. *Ciekawe jak wypadnie Polska w przyszłym roku?*



„Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
w Krakowie

Konsultanci „Arkadii CDN” w Krakowie:

lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

Lekarz optymalny z Certyfikatem nr 34
Specjalista medycyny pracy.
Udziela porad indywidualnych w
poniedziałki, wtorki i środy w godzinach
11⁰⁰-14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca żywienia

Janusz Żurek

Doradca żywienia

Andrzej Sałaś

Rehabilitant, chiropraktyk

diagnostyka kręgosłupa bezpłatnie (konieczna wcześniejsza rezerwacja)

- Prądy Selektywne ● analiza pierwiastkowa włosów ●
- diagnostyka Oberon ● doradztwo żywieniowe ●
- diagnostyka kręgosłupa ● rehabilitacja ●
- książki ● miesięczniki ●

Adres:

Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (winda)

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

WWW: <http://www.opty.org>

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

Zaprasza 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, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenię 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 sporych 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, nerwicę, depresję, miażdżycę, astmę oskrzelową, nadciśnienie, nietrzymanie moczu i wiele innych.

Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN

tel. (012) 633 59 52

wyk. Andrzej Sałaś - sp. terapii manualnej

Akademia Zdrowia Arkadia Lido Jastrzębia Góra

ul. Derdowskiego 8, tel/fax: (058) 7744593

Leczymy bez środków farmakologicznych poprzez dietę optymalną dra. Jana Kwaśniewskiego wspomaganą prądami selektywnymi wiele chorób takich jak:

- cukrzyce,
- otyłość,
- choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy,
- choroby trzustki, wątroby,
- choroby serca, miażdżycę, choroby wieńcowe,
- nietrzymanie moczu u kobiet,
- choroby reumatyczne i inne.

Ponadto polecamy:

- manualne techniki medyczne
- masaże klasyczne,
- zajęcia na basenie,
- terapia psychosomatyczna.

Serdecznie ZAPRASZAMY !

ARKADIA „Maria”

- żywienie optymalne
- konsultacje lekarskie (certyfikat)
- prądy selektywne
- szkolenia z zakresu żywienia i przygotowywania posiłków
- masaż

Pokoje 2 i 3 osobowe z TV i łazienką

87-720 Ciechocinek, ul. Konopnickiej 29

tel. (054) 416-24-53, kom. 608 014 331

www.ciechocinek.pl/arkadia

mowych. Lochy hodowlane powinny mieć zapewniony kojec z legowiskiem oraz miejscem do zadawania pokarmu i oddawania odchodów. Od lochy odchowuje się przeciętnie 10-12 prosiąt, w dwóch miotach rocznie. Powierzchnia kojca na 1 lochę wynosi ok. 7 m². Inny system utrzymania to chów szalasowy tak dla loch jak i dla tuczników. Polega on na tym, że zwierzęta przebywają na dworze przez cały sezon wegetacyjny mając możliwość schronienia w budynku chlewni, gdzie przebywają w zasadzie w okresie chłódów i mrozów. W żywieniu wykorzystuje się zarówno pasze objętościowe jak zielonki (polecane jest przemienne wykorzystanie pastwiska), buraki i ziemniaki jak i treściwe: ziarno zbóż, strączkowe. Dopuszcza się ewentualny zakup mieszanek mineralnych wzbogacanych ziołami. Prosięta zostawia się przy matce minimum do 6 tygodnia po urodzeniu.

Drób:

Chów drobiu w gospodarstwie ekologicznym musi spełniać kryteria w zakresie żywienia i systemu utrzymania. Winien tu być również zachowany związek z powierzchnią paszową, podobnie jak przy innych gatunkach zwierząt.

U kur, jak i u innych ptaków (ale także u innych żyjących stadnie gatunków zwierząt, jak np. świnię, owce, bydło), występuje w stadzie struktura społeczna podlegająca „prawu dziobania” - kura A dziobie kurę B, a kura B dziobie kurę C itd., aż do kury X.

Kury potrzebują miejsca do grzebania i kąpieli piaskowej i słonecznej, przelatywania, grzęd do odpoczynku oraz gniazd do znoszenia jajek, umieszczonych w osłoniętym zaciszu. Gęsi i kaczki winny mieć zapewnioną możliwość kąpieli wodnej. Żywienie opiera się na paszach własnych opartych na pszenicy, owsie, grochu, zielonkach (lub suszu) i dodatkach mineralnych, jak np. skorupki ostryg czy wapno węglanowe, z zakupu.

Pszczoły:

Pszczoły należą do najstarszych zwierząt udomowionych przez człowieka. Pszczoły zbierając pożytek zapylają kwiaty, a zapylone i zapłodnione kwiaty przekształcają się w nasiona i owoce. Od obecności i pracy pszczół zależą plony roślin rolniczych. Dotyczy to zarówno pszczoły miodnej żyjącej w

rodzinie jak i pszczoł samotnic, jak np. pszczoły-murarki. Ich plonotwórcza rola zaczyna być obecnie od nowa doceniana. Społeczność pszczela reaguje na działania sił kosmicznych. Przed światem zewnętrznym zamyka się w ulu. Wszystkie szczeliny uszczelnia kitem pszczelim. Gdy pszczelarz otwiera ul aby wykonać prace pielęgnacyjne przerywa warstwę kitu. Wówczas impulsy kosmiczne oddziałują na pszczoły kierując ich zachowaniem. Nie jest obojętne jakie siły zewnętrzne będą pobudzane w momencie otwarcia ula. Dni ziemikorzenia zaleca się do pielęgnacji, gdy pszczoły budują plastry. Prace w dniach światła-kwiatu wspomagają działalność rozrodczą i wspomagają rozrost rodziny. Pielęgnacja w dniach ciepła-owocu wzmacnia produkcję miodu. Dni liścia są niekorzystne dla prac pielęgnacyjnych jak również dla wybierania i odwirowywania miodu.

Maria Thun, na podstawie ponad 50 lat doświadczeń i obserwacji, podaje w „Dniach Siewu” następujące prawidłowości:

Gwiazdozbiór	Żywiół	Roślina	Pszczoła
Ryby, Rak, Skorpion	woda	liść	pielęgnacja miodu
Baran, Lew, Strzelec	ogień-ciepło	owoc	wziątek nektaru
Byk, Panna, Koziorożec	ziemia	korzeń	budowa plastrów
Bliznięta, Waga, Wodnik	powietrze-swiatło	kwiat	wziątek pyłku

Mówi się o krainie mlekiem i miodem płynącej, a miód tak jak chleb nadaje się na poczęstunek.

ARKADIA OPOLE

Zaprasza na:
**WCZASY OPTYMALNE
w Bardzie**

u wejścia do Koltliny Kłodzkiej
opieka med. ordynator Jan Wróbel

Zapewniamy:

- pokoje 2-osobowe z łazienką, telewizorem i balkonem
 - Żywienie i wykłady
 - Prądy selektywne
 - Zapper
 - Ciszę i spokój
- tel. (0-74) 817-14-73**

Zwierzęta pod ziemią:

Biomasa w glebie stanowi ok. 5-6 ton/ha. Z tego ok. 10-12 %, tj. 500-700 kg/ha stanowią dżdżownice. W żyznej glebie, na obszarze 1 ha, żyje ich ok. 1 mln szt. tj. 100 szt/m². Przemieszczając się w glebie tworzą korytarze co powoduje jej przewietrzanie i spulchnianie, a także lepsze nawodnienie. Na powierzchni gleby zostawiają 40-120 q/ha ekskrementów - kopczyków przepuszczonej przez przewód pokarmowy ziemi i cząstek organicznych zmieszanych z wydzieliną. Kopczyki te zawierają ok.:

- 5 x więcej, niż ot. gleba, azotu(N₂),
- 7 x więcej fosforu (P₂O₅),
- 11 x więcej potasu(K₂O),
- 3 x więcej magnezu(MgO),
- 1,5 x więcej wapnia(CaO).

Dokończenie artykułu zamieścimy w wakacyjnym lipcowo - sierpniowym numerze OPTY.

REKLAMA

optymalnik



**do nabycia w
Krakowie, Mały Rynek 4**

Kompleksowa komputerowa ocena stanu zdrowia _OBERON_

Metoda opisana w „OPTY” nr 2/2004
Uzgodnienia terminów badań w
ARKADII CDN osobiście lub telefonicznie:
(012) 633 59 52 w godz. 10⁰⁰-16⁰⁰

**Badanie i diagnozę prowadzi:
lek. med. Krystyna Stawska**

OD WYDAWCY

(dokończenie ze str. 1)

pozwoił mi zrozumieć, że obrana przez Zarząd Główny linia działania jest niewłaściwa i może odstraszyć wielu oddanych i aktywnych ludzi działających w Stowarzyszeniu. Nota bene, z wybranego wówczas Zarządu Głównego OSBO mało kto już we władzach organizacji pozostał. Jedni odeszli sami, innych wyrzucono. Przepowiadałem wówczas na internetowej liście dyskusyjnej optymalnych, że jeżeli ZG OSBO nie zmieni swojego sposobu postępowania, to mogą powstać jeszcze inne formy działalności optymalnych nie mających zamiaru podporządkować się nie zawsze sensownym poczynaniom Zarządu OSBO. I na szczęście stało się tak jak przepowiadałem. Zaczęły funkcjonować Konferencje Lekarzy, Fizjoterapeutów i Doradców Żywienia Optymalnego, rozwinęła się bezpośrednia wymiana doświadczeń pomiędzy Optymalnymi, wzajemne odwiedziny i nieformalne spotkania. Zapołączkowane zostały ankietowe badania nad Dietą Optymalną. Gazeta OPTY w tym czasie też powoli, ale systematycznie się rozwinęła. Ma już trochę stałych prenumeratorów, którzy opłacają koszty jej wysyłki (sama gazeta jest bezpłatna). Pojawiają się reklamodawcy, co nie ukrywam, ułatwia jej wydawanie. Każdy nowy numer OPTY umieszczany jest także w internecie na stronie www.opty.org umożliwiając dotarcie z gazetą do polskojęzycznych optymalnych rozsianych po całym świecie. Muszę zastrzec, aby moich krytycznych uwag na temat ZG OSBO zawartych w niniejszym tekście nie łączyć z

osobą dr Kwaśniewskiego, którego zasługi w rozpropagowaniu Żywienia Optymalnego w Polsce i wśród Polaków rozsianych po Świecie są niekwestionowane. Nawet dr Lutz, który na 10 lat przed dr Kwaśniewskim swoją teorią niskowęglowodanowego odżywiania przeciwstawił się oficjalnym teoriom żywieniowym, w swoim wywiadzie dla „Optymalnika” wyraził wielki podziw i uznanie dla tego co udało się dr Kwaśniewskiemu i Optymalnym osiągnąć i stworzyć w Polsce w dziedzinie rozpropagowania Diety Optymalnej. Przykłady wielkich uczonych i wynalazców pouczają, że nie wystarczy tylko coś wymyśleć. Ważne, a może nawet ważniejsze jest dotarcie z nowością do innych ludzi. Gdyby nie popularyzatorska działalność Einsteina, to prawdopodobnie do dziś poza wąskimi specjalistami mało kto słyszałby o jego teorii względności jak i o nim samym. Teorie Einsteina dotarły do innych uczonych właśnie poprzez wcześniejsze rozpropagowanie ich wśród niespecjalistów, fizyków amatorów i zwykłych ludzi. Podobnie dopiero udoskonalenie i wypromowanie lub udostępnienie za darmo jakiegoś wynalazku otwierało drogę do jego szerokiego wykorzystania. Dlatego każdemu należy oddać to co mu się słusznie należy, a nie liczyć kto jest i był pierwszy czy lepszy. Nie należy także deprecjonować osiągnięć innych ludzi, którzy dołożyli swoją cegiełkę (choćby niewielką) do wspólnej budowli. Jeśli już poruszyłem sprawę pierwszeństwa w propagowaniu diety niskowęglowodanowej, to należałoby także cofnąć się do XIX w. do Williama Bantinga i początków XX w. do

Westona Price'a (i innych). Według mnie nie to jest ważne kto był pierwszy ale to, że myśł o optymalnym żywieniu jest rozwijana i doskonalona. Niestety za tą czy inną interpretacją faktów stoją ludzie i ich mniejsze, czy większe interesy i interesiki. Optymalni jako ludzie myślący (najczęściej inaczej) powinni patrzeć na świat w sposób rozumny i wyważony.

Przepraszam za te trochę filozoficzne rozważania w odredakcyjnym felietonie, ale uważam, że ktoś na takie sprawy powinien też zwracać czytelnikom uwagę. Mam wrażenie, że zaistniały podział zwłaszcza wśród optymalnych „elit” przesłania niektórym osobom trzeźwość spojrzenia i właściwej oceny rzeczywistości. Co innego konkurencja i rywalizacja, a co innego sugerowanie, że przeciwnik jest „brzydki”. Taka „rywalizacja” może tylko odstraszyć od optymalnego ruchu część osób.

REKLAMA

Wyroby z Krotoszyna



a także:
jajka
z atestem
ekologicznym
sery, masło,
śmietana
z firmy
„KLIMEKO”

Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540

„ANRY”

(opisywany w OPTY 3/2004)

Skuteczny preparat stosowany w profilaktyce i leczeniu nowotworów

oraz książka dr med. Anatola Rybczyńskiego:

„NOWE POGLĄDY NA ETIOLOGIĘ CHOROBY RAKA I CHOROBY AIDS I ZASADY PRZYZYNOWEGO ICH LECZENIA”

o szczegóły pytaj w ARKADII CDN w Krakowie:

ul. Długa 38, IIp, pok. 222c, tel.: (012) 633-59-52

PRENUMERATA OPTY

Możesz otrzymywać miesięcznik OPTY
do domu drogą pocztową!

Prześlij zaadresowane koperty ze
znaczkami pocztowymi 1,35 zł
na adres:

PLUS - Janusz Żurek
Mały Rynek 4
31-021 KRAKÓW

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych
Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4
Nakład: 2000 egz. (+stała ekspozycja w internecie)
Redakcja: Janusz Żurek
Skład komputerowy: Piotr Żurek (Linux/Scribus)
telefon kontaktowy: (012) 429 17 28
e-mail: jzurek@optymalni.org

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA
Dostępna pod adresem internetowym www.opty.org
<http://www.opty.org>
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 na:

Małym Rynku 4 (w punkcie ksero)
oraz e-mail'em: jzurek@optymalni.org