

Tak! To już rok upłynął od momentu wydania pierwszego numeru Bezpłatnej Gazety Optymalnych „OPTY”.

Patrząc wstecz można powiedzieć, że „OPTY” zadomowiła się na optymalnym rynku prasowym. Jest dostępna w Krakowie, na Małym Rynku 4, w Arkadii CDN w Krakowie, w Arkadii w Rzeszowie, Pensjonacie „Boży Dar” w Krynicy, a także jest rozsyłana do indywidualnych prenumeratorów w Polsce, którzy niestety muszą pokrywać koszty wysyłki w wysokości 1,50 zł za każdy nowy numer. Jest też dostępna w Internecie skąd można ją sobie bezpłatnie „ściągnąć”.

Mam nadzieję, że za rok również będą mogli Państwo po nią sięgnąć i że nadal będą ją Państwo czytać z zainteresowaniem.

Zbliżają się wakacje, życzę więc wszystkim optymalnym optymalnego spędzenia wakacyjnego czasu, a także szczęśliwego powrotu do domu z optymalnym bagażem wrażeń. Osoby pragnące poprawić stan swojego zdrowia, jak również zapoznać się z Żywieniem Optymalnym dra Kwaśniewskiego w praktyce zapraszam do Pensjonatu „Boży Dar” w Krynicy w dniach 25.07.2003 r. do 08.08.2003 r.

Ponieważ w tej rubryce przytaczam i komentuję wieści napływające z Polski i ze świata, a mogące zainteresować optymalnych na koniec chciałbym zwrócić Państwa uwagę na informację, jaka pojawiła się w tygodniku „The Guardian” 21. kwietnia 2003 r.: „Przemysł cukrowy w Stanach Zjednoczonych zagroził, że zmusi Światową Organizację Zdrowia (WHO) do uległości żądając od Kongresu (USA) zaprzestania jej finansowania, jeżeli WHO nie zmieni zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania, które mają zostać opublikowane... Wściekłość przemysłu cukrowego wzbudziły wytyczne zalecające, aby zawartość cukru w zdrowej diecie nie przekraczała 10%”. Z tłumaczeniem tego artykułu (podziękowania dla Karoliny) można zapoznać się w Internecie na liście dyskusyjnej optymalnych (na serwerze: news.plocman.pl), lub na stronie WWW: <http://www.dieta-optymalna.info> w dziale lista dyskusyjna.