

ZDROWIE

NAJWYŻSZY KOMFORT CHODZENIA

ELBLĄG Buty są stworzone dla stopy, a nie odwrotnie. To filozofia firmy Klaveness, która w Elblągu od 16 lat posiada zakład produkcyjny i sklep. Ofertę firmy uzupełniają wkładki ortopedyczne produkowane na podstawie skanu oraz badania stóp.

Klaveness od ponad 50 lat stosuje swoją filozofię tworzenia obuwia – to buty mają być dopasowane do stóp, a nie stopy do butów. Firma nabyła unikalną wiedzę i doświadczenie współpracując z podologami, ortopedami i pacjentami.

W ten sposób tworzy obuwie codzienne, przeznaczone dla każdego, kto ceni wygodę i wysoką jakość oraz również produkty z serii Medical, które kierowane są do użytkowników o szczególnych wymaganiach: chorych na cukrzycę, reumatyzm oraz osób z palcami młotkowatymi czy haluksami.

Ofertę firmy uzupełniają wkładki ortopedyczne produkowane na podstawie skanu i badania stóp. Skanowanie trwa zaledwie kilka minut. Urządzenie bada i sprawdza rozkład ich obciążeń na powierzchnię. Zebrane w ten sposób dane pozwalają na optymalne przygotowanie odpowiedniej wkładki do butów, a przez to zapewniają najwyższy komfort chodzenia.

— To rozwiązanie polecane zwłaszcza osobom, które narzekają na problemy ze stopami, mają m.in. ha-



Katarzyna Trzemżalska prezentuje urządzenie do skanowania stóp. Obok Marcin Podkański, kierownik produkcji

luksy, płaskostopie, ostrogi piętowe — wylicza Katarzyna Trzemżalska z firmy Klaveness. — W przypadku ostrogi piętowej u klienta można zaprojektować wgłębienie, dzięki któremu nie będzie odczuwał bólu podczas chodzenia. Wkładka, przygo-

towana dzięki zaawansowanej technice, zniweluje niewygodę odczuwaną przez osoby ze schorzeniami stóp. Wykonaliśmy także wkładkę dla pacjenta z odciętymi palcami — unikalnie wyprofilowana sprawiła, że stopa idealnie pasowała do buta.

Klaveness to firma z ponad 60-letnią tradycją. W Elblągu zakład produkcyjny powstał w 2002 r. Wraz ze sklepem firmowym znajduje się obecnie przy ul. Żuławskiej 14a.

— Jesteśmy producentem wysokiej jakości obuwia, które spełnia wymagania osób



z różnymi schorzeniami stóp, również dla diabetyków. Nasze obuwie ma możliwość dopasowywania go do indywidualnych potrzeb naszych klientów, dzięki unikalnym rozwiązaniom technicznym. Współpracujemy z gabinetami lekarskimi, ortopedami, podo-

logami — mówi Marcin Podkański, kierownik produkcji w elbląskim zakładzie.

Firma dostarcza także pełną gamę obuwia komfortowego: dopasowanego i bardzo wygodnego. Obuwie ma być stylowe, modne, wysokiej jakości i ma zapewniać klientom najwyższy możliwy komfort.

— Cechą wyróżniającą nasze obuwie są bardzo dobrej jakości materiały, które stosujemy podczas produkcji, m.in. importujemy je z Włoch, Hiszpanii i Portugalii — mówi Marcin Podkański.

Zakład w Elblągu firmy Klaveness zajmuje się produkcją obuwia na rynek norweski będącego częścią tamtejszych strojów ludowych, tzw. slippersów, czyli rodzaju obuwia domowego, medycznego, profilowanego.

— Uważamy, że żaden użytkownik butów specjalnych czy ortopedycznych nie powinien zadowalać się małym wyborem wzorów obuwia. Te czasy już minęły, dlatego dziś oferujemy szeroką gamę obuwia, wykonanego na podstawie popularnych modeli zwykłych butów, dopasowanego do indywidualnych potrzeb pacjentów — informuje firma.

ARKADIUSZ KOLPERT

OPASKI Z PRZYCISKIEM STRZEGĄ ŻYCIA I ZDROWIA SENIORÓW

ELBLĄG Zdrowia i życia elbląskich seniorów strzeże nowoczesna technologia. Na razie na próbę. Możliwe, że system tzw. teleopieki będzie powszechnie dostępny.

Czy specjalna opaska z systemem SOS i asystenci dostępni całą dobę pod telefonem mogą wyręczyć w opiece nad seniorami pracownicy socjalnych i medycznych? Taki system wśród seniorów testowany jest właśnie w Elblągu.

Do pilotażu, który potrwa 24 miesiące, wytypowano 20 osób.

— Są to osoby, które ukończyły 60 lat, a ich stan zdrowia wymaga stałego monitorowania ze względu na

niepełnosprawność lub przewlekłą chorobę układu krążenia, układu oddechowego, czy nowotwory. Pracownicy socjalni już wypełnili specjalne karty informacyjne, określając szczegółowo stan zdrowia tych osób, przebyte choroby, przyjmowane leki — mówi Beata Kulesza, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Elblągu.

Każdy z seniorów otrzymał do codziennego użytku specjalną „bransoletkę” oraz telefon.

— Bransoletka ma przycisk SOS, który po naciśnięciu, w sytuacji jakiegokolwiek zagrożenia, powoduje automatyczne uruchomienie połączenia w trybie głośnomówiącym z centrum monitoringu, w którym operator zadecyduje o stosownym rodzaju interwencji — mówi prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

System daje możliwość całodobowo wezwania pomocy w razie zagrożenia życia, zdrowia, a także

niebezpieczeństwa. Może to być zarówno zaślabnięcie, upadek, udar, ale także pożar. Operator, który odezwie się po naciśnięciu przycisku alarmowego na bransoletce, wie kim jest senior i skąd dzwoni, zna jego historię choroby i stan zdrowia. W zależności od powodu zgłoszenia zawiadomi opiekunów seniora, sąsiadów, pogotowie, policję lub straż pożarną.

System będzie w Elblągu testowany przez dwa lata.

— Nasza społeczność starzeje się, a relacje rodzinne rozluźniają. Wierzę, że ta usługa stanie się powszechna. Może być ona ważnym narzędziem dla pracowników socjalnych. Seniorzy nawet w nocy mogą liczyć na szybką pomoc i ta świadomość będzie miała wpływ na ich codzienne funkcjonowanie. Teleopieka może także zapobiec wielu traumatycznym sytuacjom — mówi Beata Kulesza.

Za pilotażową teleopiekę w bieżącym roku Urząd

Miejski w Elblągu zapłaci blisko 15 tys. zł. To opłata za zakup sprzętu i miesięczną opłatę dostępową. Połowa tej kwoty zostanie dofinansowana z budżetu województwa warmińsko-mazurskiego. Nasze miasto jest jednym z 20 samorządów z całego województwa, w którym realizowany będzie program teleopieki. Również Pasłęk podpisał umowę z samorządem województwa na pilotażową teleopiekę dla 20 seniorów z terenu gminy.

Anna Dawid

ZADBAJ O WZROK

PIERWSZYM OBJAWEM PREZBIOPII JEST ODRUCHOWE ODSUWANIE NA DALSZĄ, ODLEGŁOŚĆ TEKSTU, KTÓRY CHCESZ PRZECZYTAĆ. SCHORZENIE SPRAWIA, ŻE CZYTANIE ORAZ PISANIE STAJE SIĘ CORAZ TRUDNIEJSZE.



Fot. pixabay.com

Wzrok z wiekiem może tracić zdolność perfekcyjnego widzenia

Jeśli musisz oddalić ten tekst na nieco większą odległość od oczu, aby go przeczytać to może oznaczać, że masz prezbiopię. Początkowo po prostu odsuwasz od oczu tekst. Coraz dalej i dalej, aż w końcu zabraknie ręki. Możesz też przy tym mrużyć oczy zawężając obszar widzenia. To pomaga, ale tylko do pewnego czasu. Potem trzeba się posilkować się okularami.

Wzrok odpowiednio zadbać i cyklicznie kontrolowany może służyć przez wiele lat, jednak z biegiem lat mogą tracić zdolność perfekcyjnego widzenia. Ten nieunikniony proces polegający na pogorszeniu widzenia z bliska u osób powyżej 40. roku życia nazywany jest prezbiopią.

Prezbiopii nie wolno mylić z dalekowzrocznością. Dalekowzroczność może występować również u osób młodych, natomiast prezbiopia pojawia się u czterdziestolatków i powyżej tego wieku. Proces ten polega na upośledzeniu zdolności do ostrego widzenia z bliskiej odległości. Dlaczego?

W procesie widzenia bardzo dużą rolę odgrywa soczewka, znajdująca się w gałce ocznej. Soczewka załamuje promienie światła, zmieniając swój kształt oraz grubość, umożliwia dostosowanie ostrości widzenia do różnych odległości. Jednak z biegiem lat soczewka sztywnieje, a mięśnie pomagające wzmianie jej kształtu nie są już tak elastyczne. W związku z tym akomodacja jest osłabiona, a ostre widzenie z bliska staje się niemożliwe.

Każde soczewki, także te progresywne, powinny być indywidualnie dopasowane do trybu życia, stopnia zaawansowania i rodzaju wady wzroku. Powinien dobierać je optometrysta w konsultacji z lekarzem okulistą. Tylko wtedy możemy

mieć pewność, że są bezpieczne dla naszego zdrowia.

Prezbiopia rozwija się długofalowo. Kłopoty pojawiają się wtedy, gdy zaczynamy mieć problemy z ostrością widzenia podczas pracy przy komputerze, czy też czytania. Specjaliści przyznają, że każda osoba wokolicach 40. roku życia zauważa u siebie silniejszą bądź słabszą postać starczowzroczności, można jednak próbować opóźnić czas pojawienia się pierwszych objawów.

Tak zwana higiena wzroku, czyli odpowiednie ćwiczenia mięśni oczu podczas pracy przy komputerze, ochrona przed promieniami UV, unikanie używek oraz żywności zawierającej konserwanty mogą przyczynić się do zachowania dobrej kondycji wzroku na dłużej. Badania mówią też o znaczącej roli luteiny oraz antyoksydantów w opóźnianiu procesów starzenia się soczewki oka.

Jeszcze nie tak dawno osoby, u których wykryto prezbiopię musiały stosować dwie pary okularów — do blizy i do dali. Lata eksperymentów zaowocowały skonstruowaniem soczewek progresywnych, które łączyły estetyczny wygląd z funkcją okularów dwuogniskowych.

Strefa dali umiejscowiona jest w górnej części soczewki, posiada ona największe pola widzenia. Delikatnie obniżając wzrok w płynny sposób przechodzimy do strefy pośredniej, która zapewnia odpowiednią ostrość widzenia zarówno do pracy przy komputerze, gotowania czy też wykonywania innych czynności w odległościach od 80 cm do 2 m. Najniższej umiejscowiona jest strefa do blizy. Gwarantuje ona czytanie oraz korzystanie z urządzeń cyfrowych typu smartfon, tablet.

Każde soczewki, także te progresywne, powinny być indywidualnie dopasowane do trybu życia, stopnia zaawansowania i rodzaju wady wzroku. Powinien dobierać je optometrysta w konsultacji z lekarzem okulistą. Tylko wtedy możemy

GDY WCIAŻ BOLAŁY NOGI I POJAWIAJĄ SIĘ OBRZĘKI...

NAJPIERW POJAWIA SIĘ UCZUCIE ZMĘCZENIA I OBRZĘKI NÓG. POTEM DOCHODZĄ DO TEGO TZW. PAJĄCZKI, CZYLI SIATKOWATE PRZEBARWIEŃ SKÓRY. TAK WYGLĄDAJĄ POCZĄTKI PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI ŻYLNEJ.

Przewlekła niewydolność żylna to coraz częstszy problem osób czynnych zawodowo. Powstawaniu i rozwojowi choroby sprzyja bezruch — godziny spędzone w pracy za biurkiem, a także okazjonalny i forsowny wysiłek fizyczny. Możemy ją zdefiniować jako zespół objawów związanych ze słabym powrotem krwi od stóp do serca.

Krew tętnicza płynie od serca w kierunku narządów i obwodu (także do nóg), aby odżywić i natlenić komórki. Po wykonaniu tego zadania i zebraniu zbędnych produktów przemiany materii, wraca w kierunku serca. Po drodze napotyka jednak na przeszkody, w tym przyciąganie ziemskie. Zaczyna więc gromadzić się w żyłach, rozpychając je, niszcząc ich ścianki oraz zapobiegające cofaniu się krwi zastawki.

Pierwsze objawy rozpoczynającej się przewlekłej niewydolności żylną zauważają kobiety w coraz młodszym wieku (25-35 lat). Bóle i obrzęki nóg nie są zwykle kojarzone z objawami choroby, często tłumaczymy je zmęczeniem czy brakiem ruchu. Tymczasem powinny być dla nas sygnałem do zainteresowania się własnymi nogami. Ignorując te objawy lub uważając je za defekt wyłącznie kosmetyczny, dajemy pole do popisu rozwijającej się chorobie.

Dlatego nie powinniśmy lekceważyć objawów takich, jak: uczucie zmęczenia i obrzęki nóg, kurcze podudzi, zespół niespokojnych nóg, a także zmiany naczyniowe widoczne na skórze w postaci drobnych siatkowatych przebarwień, zwanych pajęczkami.

Choroba nieleczone rozwija się przez kilka lat, prowadząc do gwałtownego nasilenia objawów. Pojawiają się duże,

uciążliwe i bolesne żylaki, a nawet nie gojące się owrzodzenia żylna, wymagające często leczenia chirurgicznego.

Na problemy żylną w szczególności narażone są kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną bądź inne kuracje hormonalne (np. podczas menopauzy). Ryzyko pojawienia się choroby zwiększają też: nadwaga i otyłość, dieta uboga w błonnik, a także noszenie wysokie obcasów, przebyte urazy kończyn i zapalenia żył.

W większości przypadków skłonność do zachorowania na żylaki jest przekazywana dziedzicznie. Jednak nawet złe geny nie oznaczają dla nas wyroku. Wcześniej zastosowana profilaktyka oraz właściwe zachowanie i nawyki w codziennym życiu mogą skutecznie zapobiec chorobie lub znacznie opóźnić jej rozwój.

Fot. pixabay.com



Nie powinniśmy lekceważyć objawów takich, jak: uczucie zmęczenia i obrzęki nóg

REKLAMA

POSZUKUJEMY PACJENTÓW

w wieku 18 lat lub starszych
z przewlekłymi owrzodzeniami nóg
o pochodzeniu żylnym lub mieszanym
do udziału w badaniu klinicznym.

Owrzodzenie jest starsze niż 2 miesiące,
większe niż 5 cm i bolesne?
Jeśli dodatkowo nie chorujesz na cukrzycę,
prosimy, skontaktuj się z nami!

W celu uzyskania dalszych informacji
prosimy o kontakt telefoniczny z:

SPÓŁKA LEKARSKA „DUŻY MEDYK”
ul. Myliusza 20, Elbląg, tel. 501 778 437

NZOZ Unimed
ul. Wybickiego 9, Susz, tel. 55 278 09 90

gazeta@dziennikelbaski.pl

REKLAMA



KLAVENESS

Klaveness Footwear
ul. Żuławska 14 a
tel. 55 236 33 51

godziny otwarcia sklepu:
poniedziałek-piątek 7-15
środa 7-17

*ZAPRASZAMY DO NASZEGO
SKLEPU FIRMOWEGO*



**Kto raz kupił nasze buty –
zawsze wraca po kolejne!**

**Zadbaj o komfort i wygodę nóg Twoich
i Twoich najbliższych!**

**Od 16 lat produkujemy markowe
buty Klaveness w Elblągu.**

**Przygotujemy wkładki specjalnie
dla Twoich stóp.**

**SPECJALISTA
POŁOŻNIK-GINEKOLOG
HANICENTA RZĘPA**
Elbląg, ul. Grottgera 22
wtorek, środa 16⁰⁰-18⁰⁰
tel. (0-55) 233-77-39
0-501-548-424

103417see1-B -N

6518see1-A -N

8318see1-a -G

O BEZSENNOŚCI W CZASIE CIĄŻY

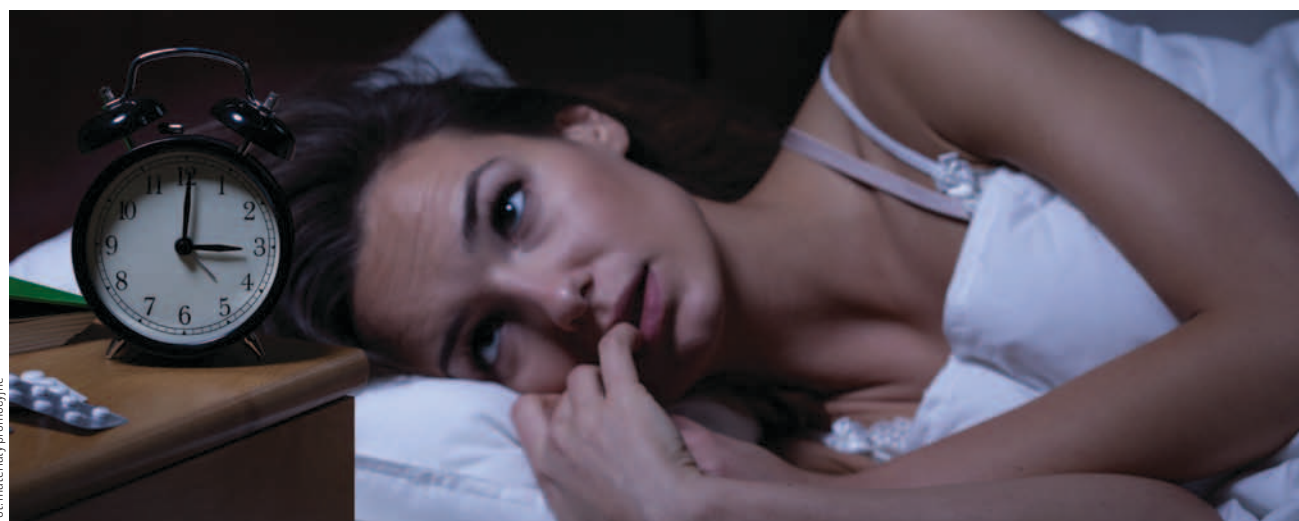
PORADY\\ Bezsenność w czasie ciąży bywa częstą oraz dość męczącą przypadłością. Czy to jest norma? Jakie są skuteczne sposoby na lepszy sen w okresie ciąży? Oto porady położnej Anny Sapiejewskiej, ambasadorki kampanii „Położnej na medal”.

Bezenność w czasie ciąży bywa częstą i dość męczącą przypadłością. Przejawia się w postaci zaburzenia w zasypianiu, prawidłowego rytmu snu, głębokości i jego czasu trwania. Dotyka częściej kobiety w trzecim trymestrze ciąży, co nie wyklucza, że bezsenność może być utrapieniem od samego jej początku. W drugim i trzecim trymestrze organizm kobiety domaga się snu i jest to naturalne, ponieważ przygotowuje się m.in. do porodu.

JAK SOBIE RADZIĆ Z BEZSENNOŚCIĄ W CZASIE CIĄŻY?

• Dieta

W miarę możliwości ostatni lekkostrawny posiłek (kolacja), powinien być zjedzony na około dwie lub trzy godziny przed położeniem się do łóżka. Zapobiega to pojawieniu się uciążliwej zgagi. Aby zapobiec ewentualnym nocnym skurczom łydek i poprawić jakość snu, w ciągu dnia można przyjąć preparat magnezu lub wzbogacić dietę o żywność zawierającą



Fot. materiały promocyjne

Bezsenność dotyka częściej kobiety w trzecim trymestrze ciąży

orzechy, kaszę gryczaną lub banany, w których znajdują się dość spore ilości magnezu. Nie należy natomiast przed snem pić kawy, herbaty, coca-coli, ponieważ zawierają kofeinę, która ma działanie pobudzające i w żaden sposób nie wpłynie pozytywnie na sen. Wskazane natomiast jest picie herbaty z melisy, rumianku czy

ciepłego mleka, które mają właściwości wyciszające i kojące, a tym samym wspierają łagodny sen.

• Pozycja do spania

Najlepszą pozycją do snu jest ułożenie się na lewym boku, poprawia się wtedy przepływ krwi w żyłę głównej dolnej, która biegnie po prawej stronie kręgosłupa.

Pozycja na plecach lub prawym boku nie jest zalecana, ale może znacznie utrudniać krążenie. Krew może w mniejszym stopniu docierać do serca, mózgu, czy macicy. Skutkiem tego mogą być omdlenia i zasłabnięcia przyszłej mamy lub niedotlenienie dziecka. Sen na lewym boku jest o wiele bezpieczniejszy. W doboru

wygodnej pozycji bardzo pomocna staje się poduszka ciążowa. Jest ona skonstruowana w taki sposób, żeby niwelować w jak największym stopniu skutki bólu pleców. Można ją położyć zarówno pomiędzy nogi, pod głowę jak i pod plecy. Kobiety bardzo chwalą sobie takie rozwiązanie. Taką poduszkę można z powodzeniem wy-

korzystać w późniejszym etapie opieki nad dzieckiem np. podczas karmienia piersią.

• Relaksacja

Spokojne spacerowanie, kąpiele, rozmowy z przyjaciółmi, słuchanie muzyki, wietrzenie sypialni, masaż przez partnera. Takie postępowanie ma za zadanie przygotowanie w ciągu dnia podłoża pod lepszy jakościowo sen i niwelowanie uczucia napięcia. Nie należy walczyć z zaśnięciem. Lepiej jest wstać, poczytać książkę, posłuchać muzyki, a organizm sam w końcu zmęczy się, a przyszła mama poczuje potrzebę snu. Jeżeli pojawi się możliwość drzemki w trakcie dnia, warto z niej skorzystać i zregenerować się, kiedy organizm się tego domaga.

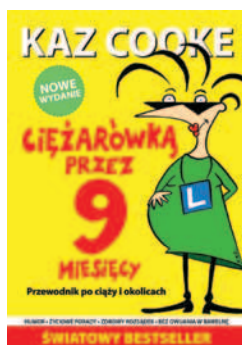
Wszystkie te sposoby są bezpieczne dla mamy i dziecka oraz zapewniają prawidłową higienę snu. Pamiętajmy, że nie tylko czynniki wewnętrzne mogą decydować o jakości snu przyszłej mamy w ciąży. Należy skupić się również na tym, co sprawia mamie największą przyjemność w trakcie dnia.

RED

gazeta@dziennikelblaski.pl

KSIAŻKI O ZDROWIU. JEDNO Z TYCH WYDAWNICTW MOŻE TRAFIĆ DO CIEBIE

DIETA SMART FOOD
I PRZEWODNIKI DLA KOBIET
W CIĄŻY. DLA NASZYCH
CZYTELNIKÓW MAMY KSIĄŻKI
POŚWIĘCONE TEMATYCE
ZDROWOTNEJ. CO NALEŻY
ZROBIĆ, ŻEBY ZDOBYĆ JEDNĄ
Z NICH? NALEŻY WYŚLAĆ SMS
POD NR 72051 SMS - A W JEGO
TREŚCI NAPISAĆ TRZY SŁOWA,
KTÓRE KOJARZĄ SIĘ NAM
Z CZYTANIEM I TYTUŁ KSIĄŻKI,
KTÓRĄ CHCE SIĘ OTRZYMAĆ
- TREŚĆ SMS TO DE.KS.
ODPOWIEDŹ. KOSZT JEDNEGO
SMS TO 2,46 ZŁ Z VAT. KAŻDY
MOŻE WYŚLAĆ DOWOLNĄ LICZBĘ
ODPOWIEDZI. CZEKAMY NA SMS
OD DZISIAJ DO NAJBLIŻSZEGO
CZWARTEKU DO GODZ. 23.59. ZE
ZWYCZAJCAMI SKONTAKTUJEMY
SIĘ TELEFONICZNIE. REGULAMIN
KONKURSU NA
WWW.DZIENNIKELBLASKI.PL.



Dzięki stosowaniu diety smartfood możemy bez wielkich poświęceń zmienić nawyki żywieniowe. Rezultaty? Znikają nadmierowe kilogramy, zapobiegamy rakowi, chorobom układu krążenia, chorobom metabolicznym i neurodegeneracyjnym. Wiadomo już, że niektóre produkty spożywcze zachowują się jak leki, zdolne uzdrawiać i chronić organizm. Właśnie te super pokarmy

odgrywają główną rolę w diecie Smartfood: 30 propozycji super produktów, których nie może zabraknąć na stole, bo są sprzymierzeńcami smutej sylwetki i zdrowia. Są smart, czyli mądre, inteligentne, ponieważ działają na nasze ciało w sposób niezwykły. Sycą, zapobiegają gromadzeniu tłuszczu, pozwalają uniknąć chorób i przedłużają życie. To zwyczajne produkty: od sałaty po ziarna zbóż, od truskawek po pistacje.

**„Dieta Smartfood”
Eliana Liotta, Pier Giuseppe Pel
Wydawnictwo Muza**

Ania Dziedzic, trenerka znana jako Fit Mom, napisała przewodnik po ciąży dla wszystkich przyszłych mam, które chcą przeżyć ten wyjątkowy stan aktywnie i świadomie. Dzieli się swoją wiedzą, jak przygotować się do ciąży i tłumaczy,



jakie zmiany zajdą w organizmie w czasie jej trwania. Rozprawia się z mitem jedzenia za dwoje i prezentuje ćwiczenia, które może wykonywać przyszła mama. Przekonuje, że w ciąży warto być w ciąży aktywną i dbać o dobrą kondycję organizmu, ponieważ mocne mięśnie znacznie ułatwią poród, połóg i powrót do formy po porodzie. Zwraca uwagę na zapotrzebowanie organizmu na różne składniki odżywcze

i prezentuje przykładowe menu na każdy trymestr. Swoje porady wspiera opiniami ekspertów w zakresie diety, endokrynologii, położnictwa i ginekologii.
**„Fit Mom”, Ania Dziedzic
Wydawnictwo Muza**

Choćby rady zawarte w większości poradników dla ciężarnych są zwykle bezcenne, to ich lektura jest równie przyjemna jak mieszanie cementu rękami. W porównaniu z nimi poradnik Kaz Cooke to kąpiel z bąbelkami, to dr Spock pod wpływem gazu rozweselającego – mnóstwo zebranych w pocie czoła informacji, setki rzetelnych i zarazem dowcipnych odpowiedzi na ważne pytania. Ta książka jest dowodem, że poradnik, który krok po kroku, w godny zaufania sposób ma przeprowadzić przyszłe mamy (i „tatów”) przez najbardziej niewiarygodne i niesamowite dziewięć



miesięcy w życiu, nie musi być tak poważny, jak raport z II Krajowego Kongresu Położniczego. Dziennik ciążowy Kaz Cooke: dowód, że nie ty jedna nie masz pojęcia, co to takiego siara, masz czasem ochotę dosypać lubemu strychniny do ziemniaczków i wierzyć, że dwie tabliczki czekolady dziennie to nadal tylko „mate conieco”
**„Ciężarówka przez 9 miesięcy”
Kaz Cooke
Wydawnictwo Insignis**