



Tydzień dla serca



Już po raz kolejny obchodzimy w Polsce

Tydzień dla Serca

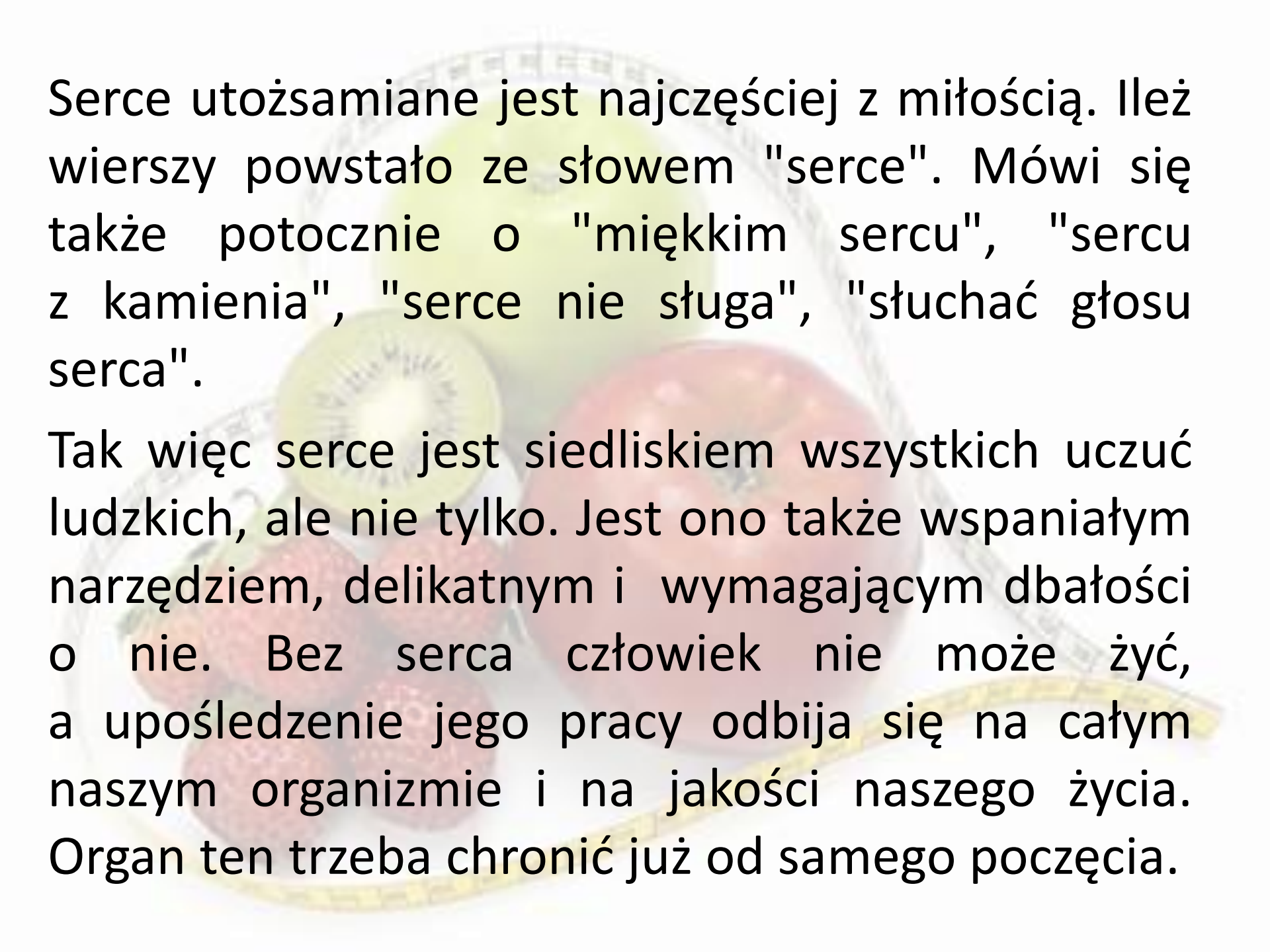
a wszystko po to, aby zapobiegać chorobom układu krążenia, które zagrażają nam w największym stopniu.

Upowszechnianie wiedzy o chorobach serca i profilaktyce może wpłynąć na zmianę naszych niewłaściwych nawyków.





Celem obchodzonego w dniach 17-24 kwietnia Tygodnia dla Serca jest profilaktyka chorób serca, promowanie zdrowego stylu życia oraz odpowiedniej diety. Świadomość istniejących zagrożeń powinna skłonić nas do podjęcia działań zapobiegawczych.



Serce utożsamiane jest najczęściej z miłością. Ileż wierszy powstało ze słowem "serce". Mówi się także potocznie o "miękkim sercu", "sercu z kamienia", "serce nie sługa", "słuchać głosu serca".

Tak więc serce jest siedliskiem wszystkich uczuć ludzkich, ale nie tylko. Jest ono także wspaniałym narzędziem, delikatnym i wymagającym dbałości o nie. Bez serca człowiek nie może żyć, a upośledzenie jego pracy odbija się na całym naszym organizmie i na jakości naszego życia. Organ ten trzeba chronić już od samego poczęcia.

Serce - życiodajna pompa organizmu

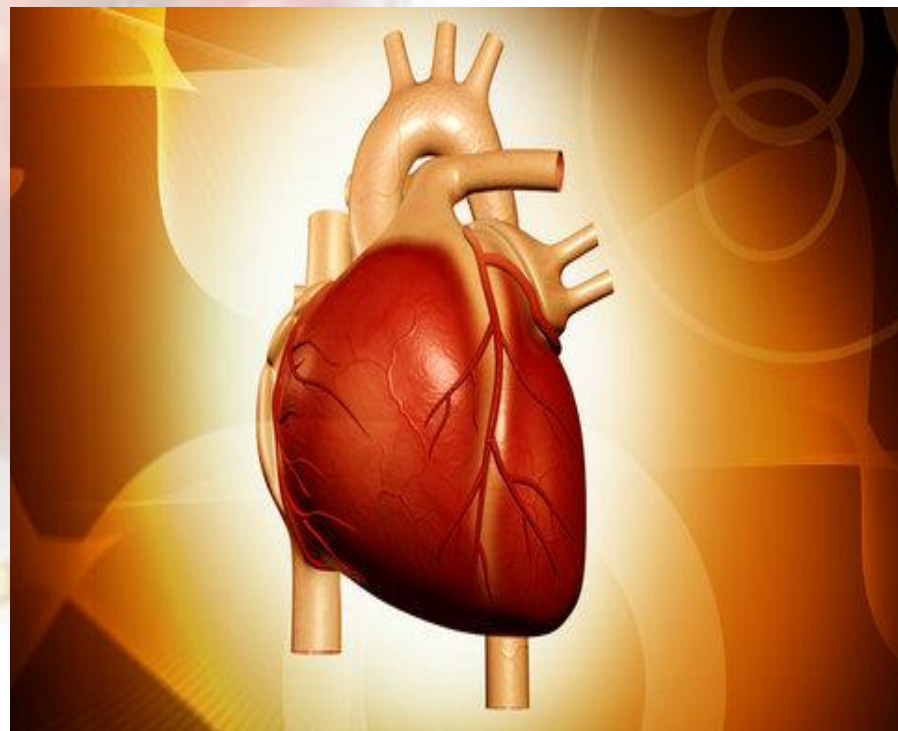


Mieści się w dłoni, ale wcale nie przypomina symbolu widniejącego na kartkach z miłosnymi wyznaniem.

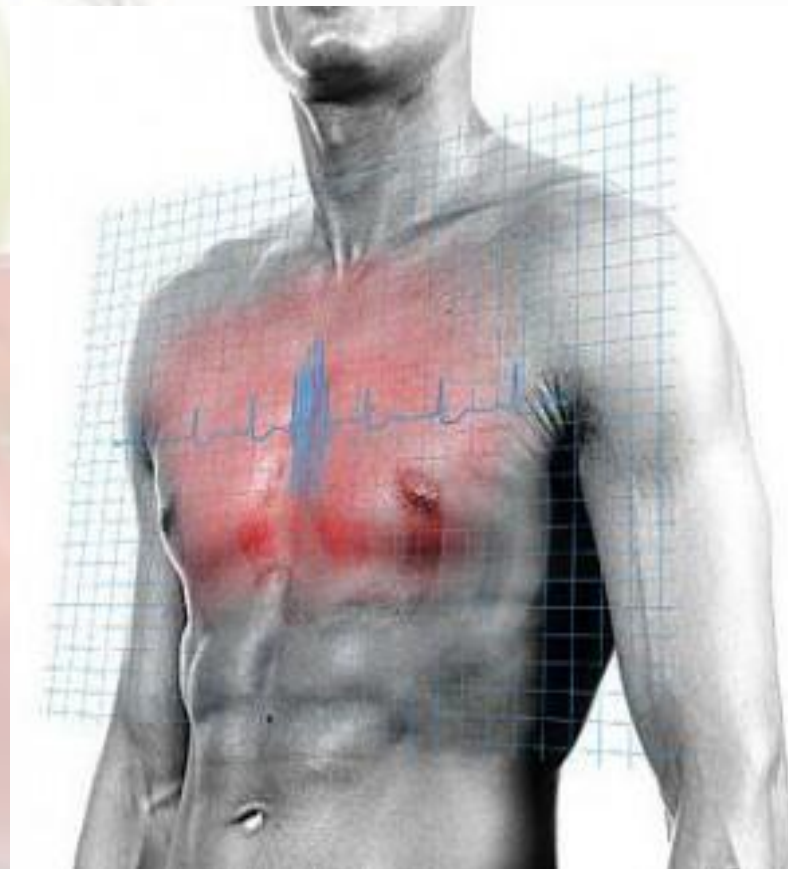
Serce osoby dorosłej waży przeciętnie 220g – u kobiety i 300 g – u mężczyzny.

Zdrowe serce, takie, które jest w pełni sił, czyli młode, uderza rytmicznie, a każde jego uderzenie przemieszcza do naczyń około 75 ml krwi (niecałe pół szklanki). Cała krew zawarta w organizmie (około 6-7 l) przechodzi przez serce co 60-90 sekund.

Jeśli jednak pojawi się nagła potrzeba, na przykład wysiłek fizyczny, może ono przepompować aż 28 litrów w ciągu 1 minuty.



Częstość bicia wyraźnie zmienia się w sytuacjach podniecenia, urazu, lęku, przy podwyższonej temperaturze oraz w czasie wysiłku, a zwalnia, gdy śpimy. W ciągu 70 lat serce uderza średnio 2,5 miliarda razy i przepompowuje około 200 milionów litrów krwi.



Gdyby pracę serca przez całe życie człowieka porównać do energii, jaką może wytworzyć, można by jej użyć do wyniesienia na orbitę okołoziemską sztucznego satelity. Żaden inny mięsień ciała nie jest tak mocny jak serce – nie dorównują mu mięśnie nóg wyczynowego biegacza ani mięśnie ramion atlety.





Nowoczesny supersilnik

Serce jest położone za mostkiem, po lewej stronie, między drugim i piątym żebrem. Z obu stron otaczają go płuca. Ten najważniejszy mięsień pracuje bez wytchnienia, 24 godziny na dobę. Jest jak silnik samochodu. Gdy zostanie uszkodzony, może zatrzymać cały organizm.

Przypomnijmy sobie jak działa serce :

Od serca odchodzą naczynia, którymi wpływa i wypływa krew. Gdy przepływa tętnicami, dociera do wszystkich organów. Dostarcza im tlen, bez którego nie mogłyby wyprodukować energii z tego, co jemy.

W drodze powrotnej krew odbiera dwutlenek węgla. Pozbawiona tlenu krew płynie żyłami. Jest niczym zużyte paliwo. Na szczęście organizm potrafi krew recyklingować. „Zużytą” serce przepompowuje do płuc, gdzie zostaje ponownie natleniona. Jednak, aby system działał, serce musi bezustannie wprawiać krew w ruch.

Przypomnijmy sobie z czego składa się serce :

Aorta

To największa, główna tętnica w ludzkim ciele. U dorosłych jej wewnętrzna średnica sięga 2,5 cm-3,5 cm. Odpowiada za dostarczanie bogatej w tlen krwi do zakątków ciała. Aorta jest zbudowana z elastycznej tkanki łącznej.

Przedsionki

To dwie małe jamy serca, które znajdują się nad komorami. Ich głównym zadaniem jest zbieranie krwi płynącej z całego ciała (prawy przedsionek) i płuc (lewy przedsionek), która potem trafia do komór.

Przypomnijmy sobie z czego składa się serce :

Żyła główna górna

Przez nią przepływa „zużyta”, nienatleniona krew, która trafia do serca. Tam zostaje wyposażona w tlen i wypływa aortą z powrotem do ciała. Jest to najszersza żyła w organizmie, a jej średnica ma ok. 20 mm.

Komory

W sercu są dwie, położone po każdej ze stron tego organu. Lewa komora przepompowuje bogatą w tlen krew do aorty, czyli największej tętnicy w organizmie człowieka. Ta komora pracuje dziesięć razy więcej niż jej „sąsiadka” po przeciwnej stronie serca, dlatego jest od niej znacznie większa. Zaś prawa komora otrzymuje z prawego przedsionka krew i pompuje ją do płuc. Tam krew zostaje natleniona.

Przypomnijmy sobie z czego składa się serce :

Zastawki

Na każdej połowie serca leżą dwie zastawki. Oddzielają one przedsionki od komór. Po prawej stronie mieści się zastawka trójdzielna oraz pnia płucnego, a po lewej dwudzielna i aorty. Utrzymują one prawidłowy przepływ krwi tak, by płynęła tylko w jednym kierunku i nie mogła się cofnąć.

Osierdzie

To worek z tkanki włóknistej, który otacza serce i zapewnia mu ochronę przed urazami. Osierdzie ma na tyle mocną budowę, że nie pozwala temu najważniejszemu mięśniowi rozkurczyć się do niebezpiecznych granic podczas pompowania krwi.

Pora na przegląd

Aby wiedzieć, w jakiej kondycji jest nasze serce, wystarczy, regularnie robić badania.

- **pomiar ciśnienia** dwa razy w miesiącu. Idealna wartość to 120/80 mmHg. Gdy przekracza 140/90 mmHg, potrzebujemy specjalnej diety, a czasami leków, by je obniżyć.
- **lipidogram** raz w roku. To badanie krwi sprawdzi poziom cholesterolu w organizmie. Gdy ogólna jego wartość przekracza 200 mg/dl - wzrasta ryzyko chorób serca.
- **elektrokardiogram (EKG)** raz na dwa lata. Jest to badanie, które polega na elektrycznej rejestracji pracy serca. Pozwala rozpoznać wiele chorób układu krążenia. Wykrywa m.in. zaburzenia rytmu serca, niedokrwienie.

Pora na przegląd

- **echokardiografia** (echo serca) zleca lekarz, gdy podejrzewa chorobę serca. To badanie pozwala dokładnie obejrzeć przedsionki, komory i główne tętnice. Dzięki niemu można wykryć wszystkie wady serca, a także chorobę wieńcową.
- **holter**, czyli całodobowe, nieinwazyjne monitorowanie ciśnienia i tętna zleca lekarz. Badanie wykonuje się, gdy istnieje podejrzenie zaburzeń rytmu serca, pomaga w wykryciu nadciśnienia tętniczego.
- **koronarografia** - to badanie robi się u osób zagrożonych zawałem. Pozwala ono ocenić stan naczyń wieńcowych.

Warunki eksploatacji

Pamiętajmy, że serce wykonuje bardzo ciężką pracę. Dlatego nie utrudniamy mu zadania i zrezygnujemy z groźnych dla układu krążenia nawyków:

- palenie papierosów - jeśli o nich zapomnimy, serce będzie zdrowsze o 70 proc. Ten nałóg to główny sprawca miażdżycy i zawału.
- tłuste potrawy - należy jeść dużo warzyw i owoców, a tłuszcze zwierzęce zamieć na ich roślinne odpowiedniki: margarynę oraz oleje.
- brak ruchu - uprawianie sportu poprawia kondycję serca aż o 40 proc.

Sygnalizacja alarmowa

Serce, gdy tylko zaczyna mieć problemy, wysyła sygnały, na które nie możemy być obojętni:

- nagły atak duszności, a także ugniatający ból to objawy niewydolności krążenia, czyli kłopoty z dostawą tlenu do serca.
- ból w okolicy serca lub za mostkiem, promieniujący do żuchwy, barków i przedramion, pojawiający się zwykle po wysiłku fizycznym lub podczas stresu. Sygnalizuje chorobę wieńcową, a nawet zawał serca. W takich przypadkach konieczna jest interwencja lekarza.
- nudności, wymioty, ból w nadbrzuszu, mdłości To częste objawy zawału serca, zwłaszcza u kobiet. Często jest mylony z dolegliwościami gastrycznymi.
- kłujący ból w klatce piersiowej zwykle towarzyszy zapaleniu osierdza.
- powtarzające się uczucie łomotania może świadczyć o arytmii serca.

Uwaga, awaria!

Choroba niedokrwienna serca (wieńcowa) - jej przyczyną jest zatykanie się tętnic odżywiających samo serce. Powstają w nich zakrzepy lub złogi tłuszczów, które blokują przepływ krwi. Wówczas serce szybciej się męczy. Jeśli winę ponosi zbyt wysoki cholesterol, należy przejść na dietę ubogą w tłuszcze zwierzęce. Kiedy choroba pojawia się w wyniku nadciśnienia, trzeba brać leki na jego obniżenie.

Zawał - najniebezpieczniejsze następstwo choroby wieńcowej. Gdy tętnice zatykają się całkowicie, krew, przestaje płynąć, a serce ulega uszkodzeniu. Każdy kolejny zawał obniża sprawność serca.

Uwaga, awaria!

Arytmia - objawia się nieregularnym biciem serca. Istnieją dwie odmiany tej choroby, czyli częstoskurcz (tachykardia) i rzadkoskurcz (bradykardia). Pierwsza z nich pojawia się, gdy serce bardzo szybko pracuje, a człowiek nadmiernie się poci. Z kolei głównymi objawami bradykardii są brak sił, zmęczenie, duszności i omdlenia.

Zapalenie osierdzia - zwykle pojawia się po operacji na otwartym sercu. Bywa, że jest spowodowane przez zakażenie wirusowe lub uraz osierdzia. W chorobie tej dochodzi do nagromadzenia się dużej ilości płynu w worku otaczającym serce. Lekarz potrafi wykryć zapalenie osierdzia nawet dzięki zwykłemu osłuchiowaniu stetoskopem. Podczas tej choroby słychać bowiem charakterystyczne szmery w okolicy serca. Zapalenie osierdzia zwykle mija samo. Zdarza się jednak, że potrzebne są leki przeciwzapalne lub nawet operacja.

Uwaga, awaria!

Wady serca - to zniekształcenie anatomiczne ujść tętniczych, żylnych, ścian czy też przegród samego serca, jego zastawek, a także dużych naczyń znajdujących się w jego pobliżu.

Te zniekształcenia powodują zaburzenia przepływu krwi pomiędzy poszczególnymi naczyniami, jamami czy komorami serca. Konsekwencją tego są zmiany lub uszkodzenia serca, a także zaburzenia krążenia krwi.

Wady serca dzielą na wrodzone i nabyte.

Wrodzone to te, które pojawiły się podczas rozwoju dziecka, kiedy było ono jeszcze w łonie matki.

Serce najintensywniej kształtuje się pomiędzy 8. a 10. tygodniem życia dziecka. Jeżeli wtedy wystąpią jakieś szkodliwe czynniki, wówczas serduszko maluszka może zostać uszkodzone. Tak może się zdarzyć, gdy matka zachorowała na chorobę zakaźną typu różyczka czy grypa, źle się odżywiała lub nie wiedząc, że jest w ciąży, korzystała z prześwietleń rentgenowskich, zażywała niektóre leki, piła alkohol lub paliła papierosy.

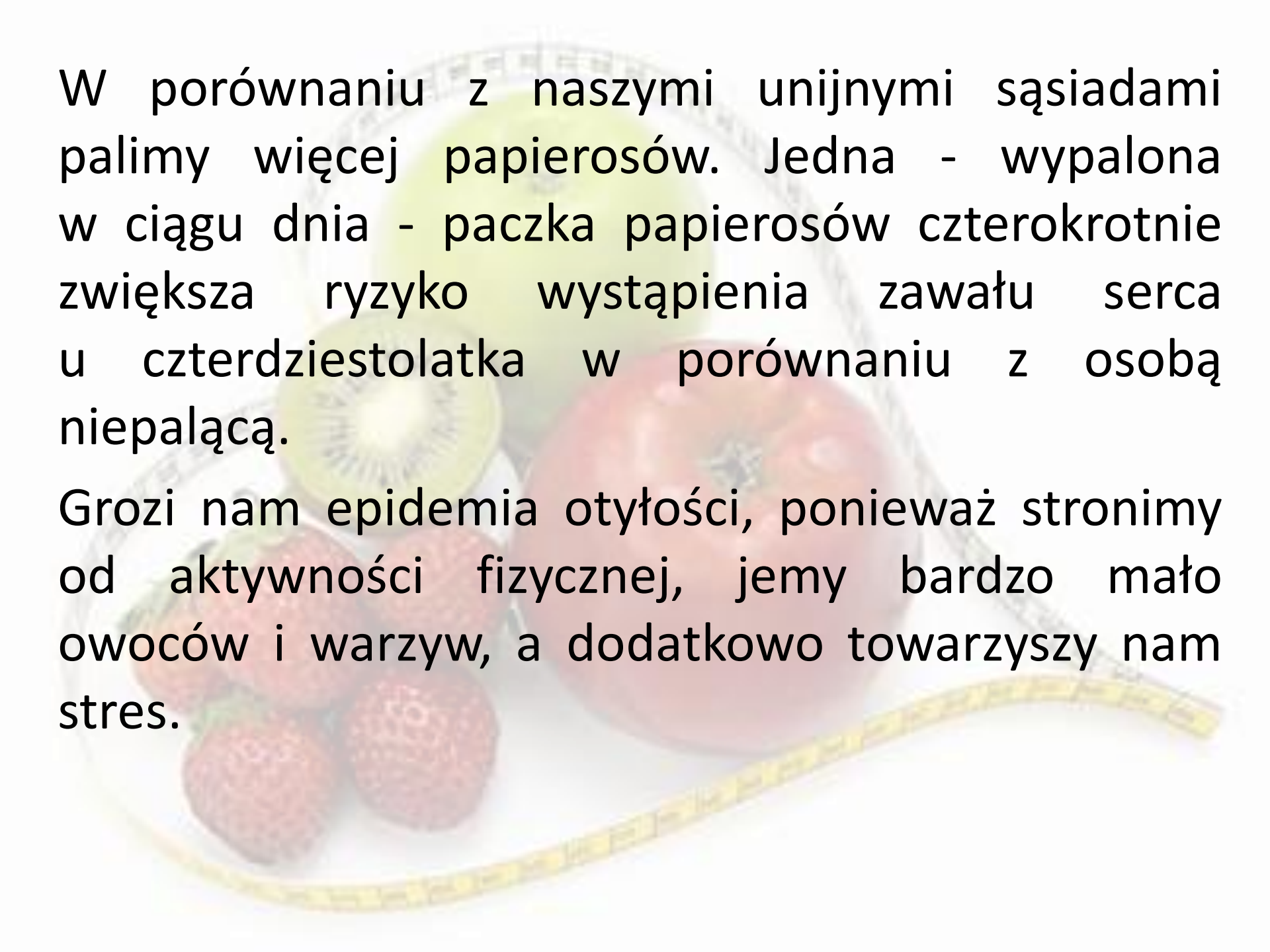
Wady nabyte to te, które ujawniły się po przebytej chorobie. Najczęstszą przyczyną wad nabytych jest reumatyczne zapalenie wsierdza. Typowymi wadami spowodowanymi tym schorzeniem są :

- niedomykalność zastawki dwudzielnej
- niedomykalność zastawki półksiężycowatej tętnicy głównej



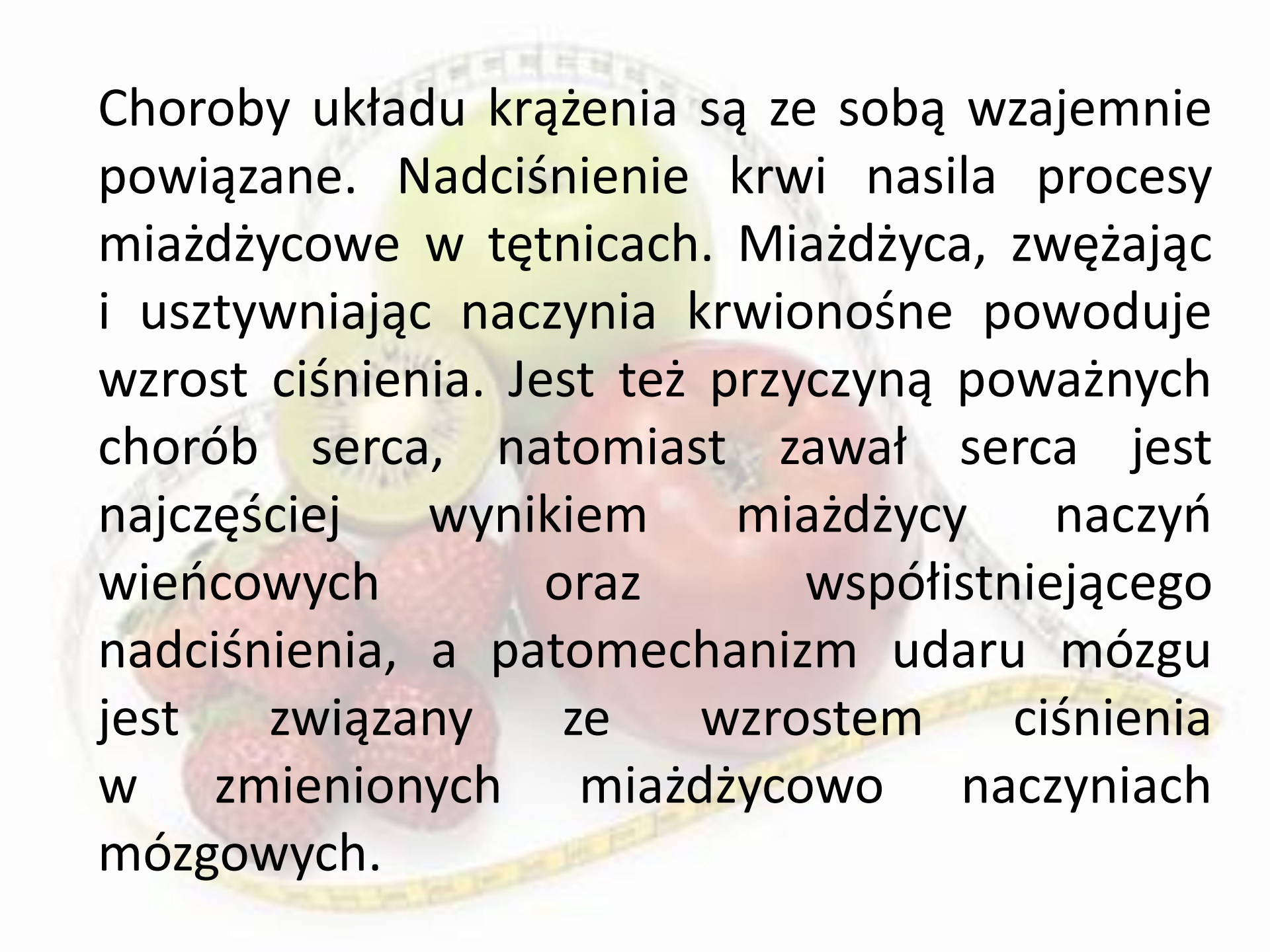
Raport „Sytuacja Zdrowotna Ludności Polski” przygotowany przez Narodowy Instytut Zdrowia wskazuje, że najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów są choroby układu krążenia co stawia nas w niechlubnej czołówce państw UE.

W niemal wszystkich grupach wiekowych niepokój budzą również wysokie współczynniki hospitalizacji z powodu nadciśnienia tętniczego oraz z powodu zawału serca w średnim i młodszym wieku. Niestety, patrząc na styl życia Polaków, można stwierdzić, że problemy stwarzamy sobie na własne życzenie.



W porównaniu z naszymi unijnymi sąsiadami palimy więcej papierosów. Jedna - wypalona w ciągu dnia - paczka papierosów czterokrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca u czterdziestolatka w porównaniu z osobą niepalącą.

Grozi nam epidemia otyłości, ponieważ stronimy od aktywności fizycznej, jemy bardzo mało owoców i warzyw, a dodatkowo towarzyszy nam stres.



Choroby układu krążenia są ze sobą wzajemnie powiązane. Nadciśnienie krwi nasila procesy miażdżycowe w tętnicach. Miażdżyca, zwężając i usztywniając naczynia krwionośne powoduje wzrost ciśnienia. Jest też przyczyną poważnych chorób serca, natomiast zawał serca jest najczęściej wynikiem miażdżycy naczyń wieńcowych oraz współistniejącego nadciśnienia, a patomechanizm udaru mózgu jest związany ze wzrostem ciśnienia w zmienionych miażdżycowo naczyniach mózgowych.

Aby utrzymać serce w dobrym zdrowiu, to nie żadna tajemnica – należy przyswoić sobie zdrowe zwyczaje życiowe. I to już na samym początku dorosłości. Zdrowy tryb życia oferuje nam bowiem bardzo skuteczną ochronę przeciwko chorobom serca oraz przeciwko chorobom naczyń krwionośnych w późniejszym życiu, niezależnie od tego, jaki byłby nasz „bagaż” genetyczny.



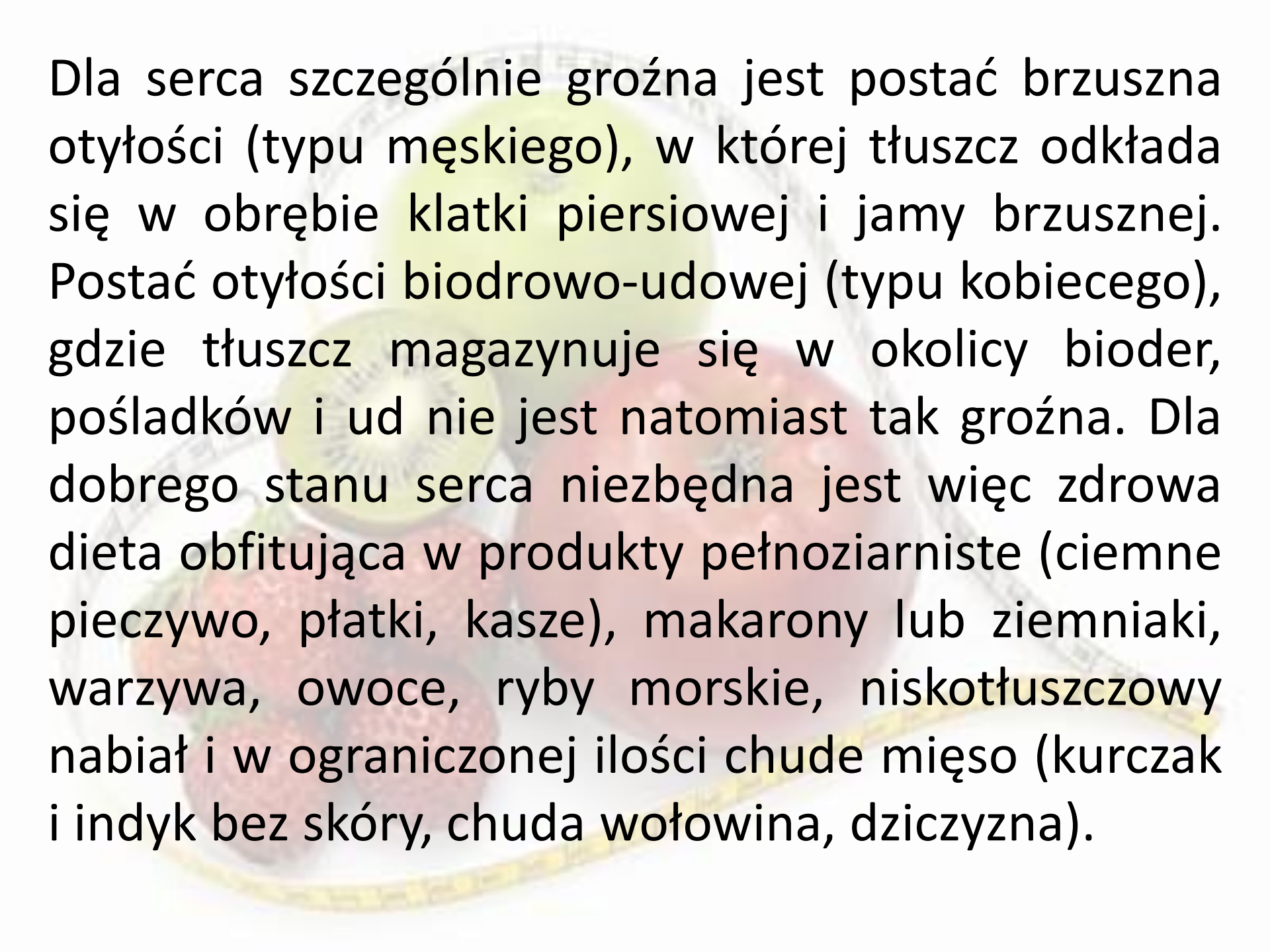
10 przykazań w profilaktyce chorób serca



A still life composition featuring a woven basket filled with fresh fruit: a green apple, a sliced kiwi showing its green flesh and black seeds, and several ripe red strawberries. A yellow measuring tape is draped around the basket, symbolizing health, diet, and measurement.

PO PIERWSZE – DIETA I ANTYOKSYDANTY





Dla serca szczególnie groźna jest postać brzuszna otyłości (typu męskiego), w której tłuszcz odkłada się w obrębie klatki piersiowej i jamy brzusznej. Postać otyłości biodrowo-udowej (typu kobiecego), gdzie tłuszcz magazynuje się w okolicy bioder, pośladków i ud nie jest natomiast tak groźna. Dla dobrego stanu serca niezbędna jest więc zdrowa dieta obfitująca w produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, płatki, kasze), makarony lub ziemniaki, warzywa, owoce, ryby morskie, niskotłuszczowy nabiał i w ograniczonej ilości chude mięso (kurczak i indyk bez skóry, chuda wołowina, dziczyzna).

Polecanym tłuszczem są oleje roślinne (słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy) i oliwa oraz margaryny miękkie. Częste i regularne posiłki (4-5 razy dziennie) bez skłonności do przejadania się umożliwiają spalanie kalorii na bieżąco, ograniczając odkładanie zapasów tkanki tłuszczowej. Przy diecie należy zwrócić uwagę na tzw. witaminy antyoksydacyjne (A, C i E), które neutralizują wolne rodniki powstające w naszym ustroju pod wpływem np. palenia tytoniu, alkoholu, tłustego pożywienia, zanieczyszczeń środowiskowych czy promieniowania słonecznego.

czzerwone
mięso - kilka
razy w miesiącu

Dieta śródziemnomorska

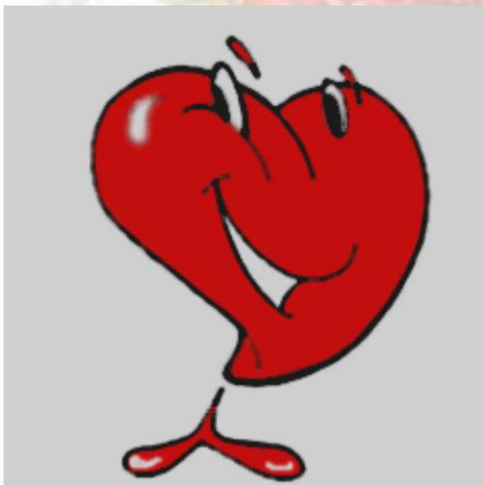


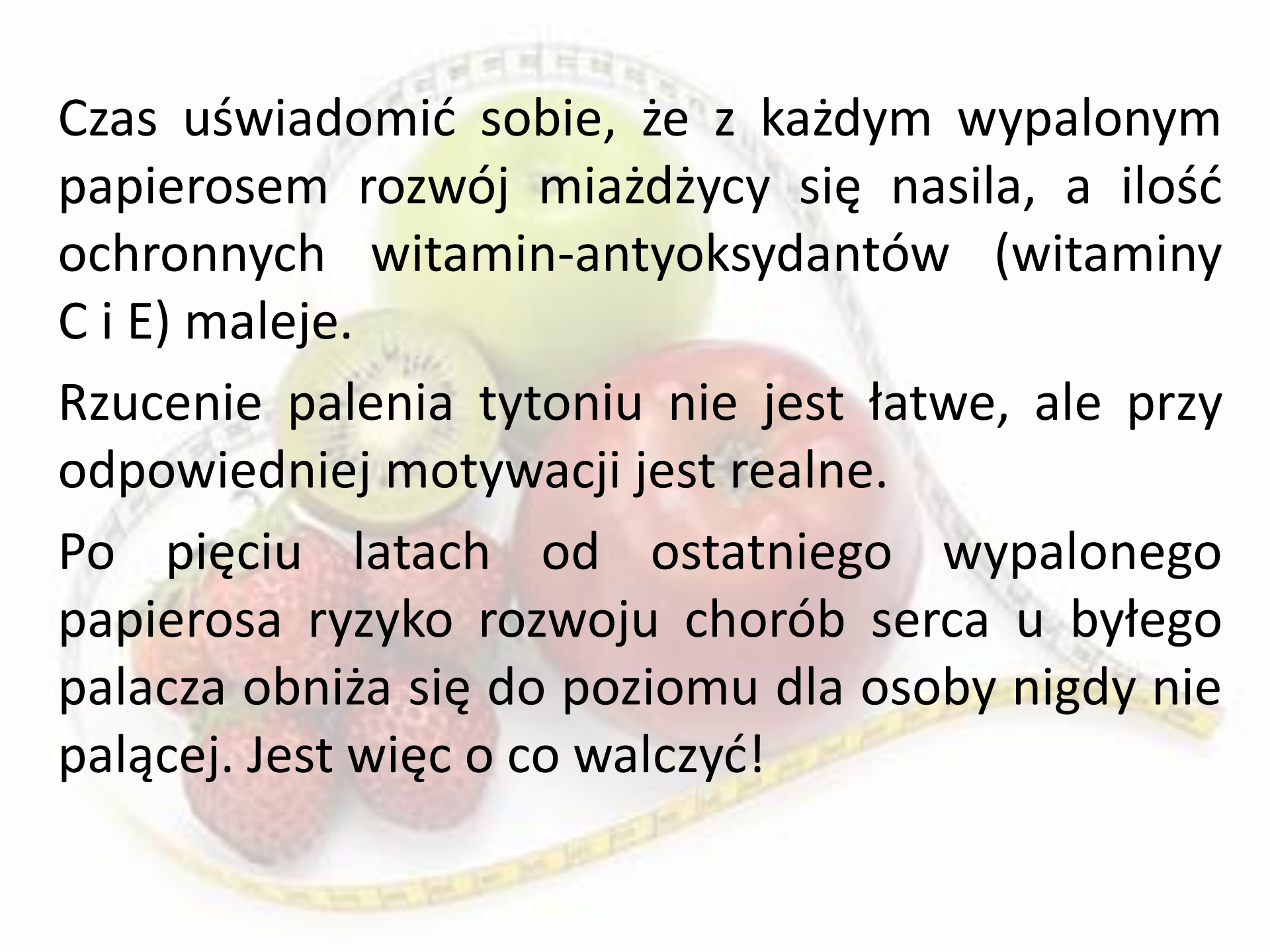
słodyczne, jaja, drób, ryby
- kilka razy w tygodniu



sery, jogurty, oliwa z oliwek, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, warzywa,
kasze, chleb, makaron i inne produkty zbożowe, ryż, ziemniaki - codziennie

PO DRUGIE - RZUCENIE PALENIA





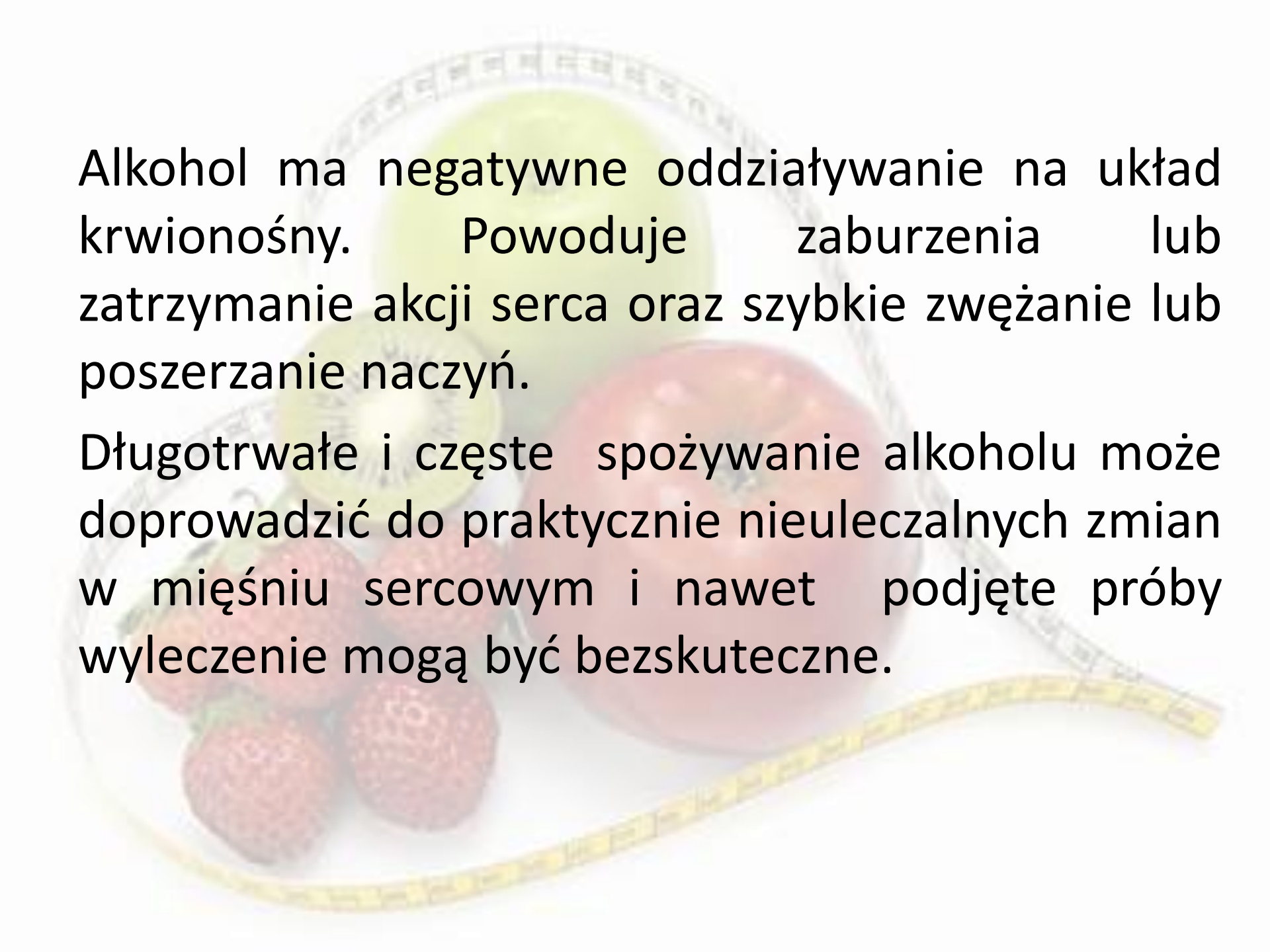
Czas uświadomić sobie, że z każdym wypalonym papierosem rozwój miażdżycy się nasila, a ilość ochronnych witamin-antyoksydantów (witaminy C i E) maleje.

Rzucenie palenia tytoniu nie jest łatwe, ale przy odpowiedniej motywacji jest realne.

Po pięciu latach od ostatniego wypalonego papierosa ryzyko rozwoju chorób serca u byłego palacza obniża się do poziomu dla osoby nigdy nie palącej. Jest więc o co walczyć!

PO TRZECIE - OGRANICZENIE ALKOHOLU



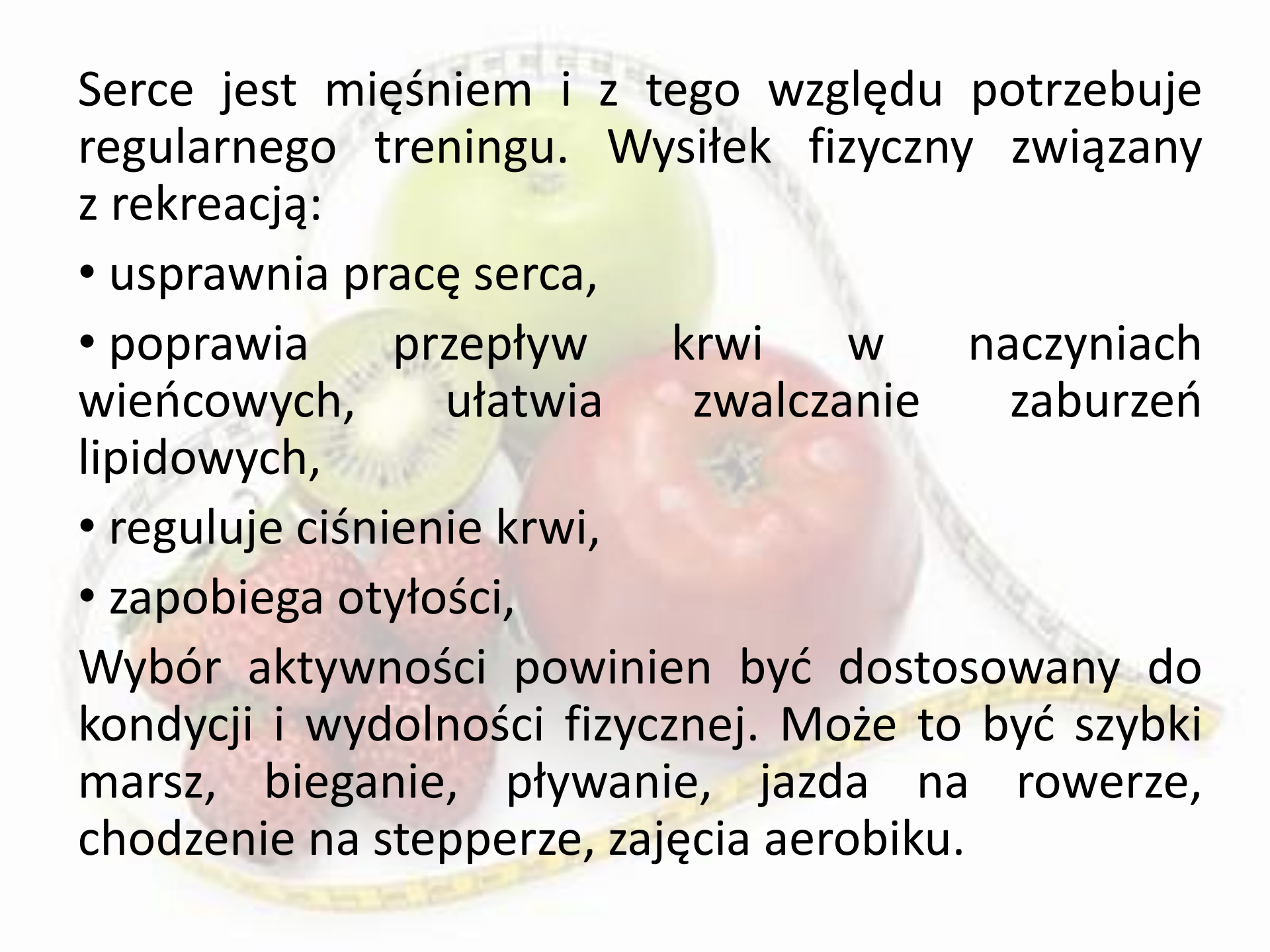


Alkohol ma negatywne oddziaływanie na układ krwionośny. Powoduje zaburzenia lub zatrzymanie akcji serca oraz szybkie zwężanie lub poszerzanie naczyń.

Długotrwałe i częste spożywanie alkoholu może doprowadzić do praktycznie nieuleczalnych zmian w mięśniu sercowym i nawet podjęte próby wyleczenia mogą być bezskuteczne.

PO CZWARTE – RUCH





Serce jest mięśniem i z tego względu potrzebuje regularnego treningu. Wyśitek fizyczny związany z rekreacją:

- usprawnia pracę serca,
- poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, ułatwia zwalczanie zaburzeń lipidowych,
- reguluje ciśnienie krwi,
- zapobiega otyłości,

Wybór aktywności powinien być dostosowany do kondycji i wydolności fizycznej. Może to być szybki marsz, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, chodzenie na stepperze, zajęcia aerobiku.

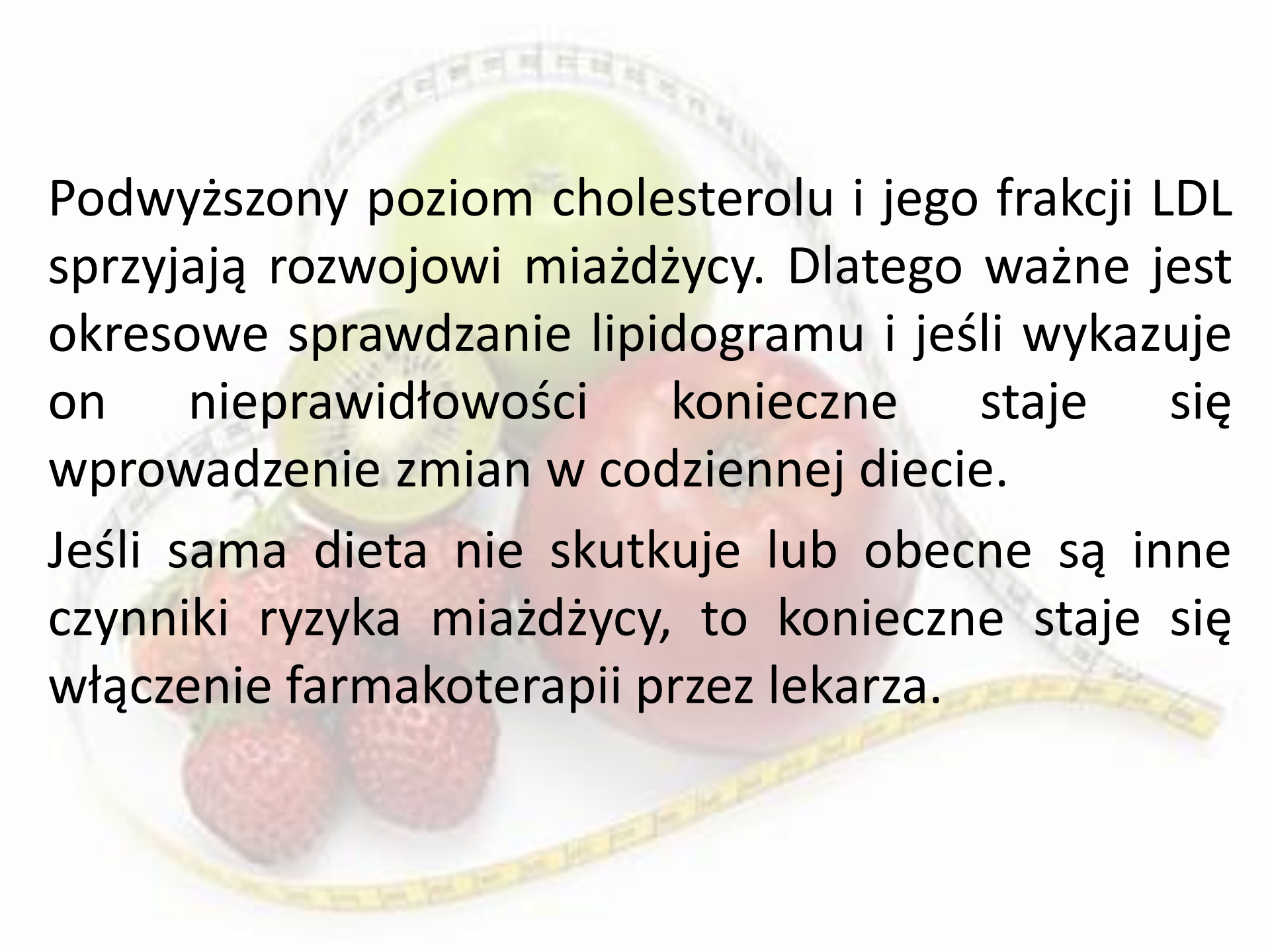
PO PIĄTE - KONTROLA CIŚNIENIA KRWI



Utrzymujące się podwyższone ciśnienie krwi prowadzi do zwężenia tętnic i rozwoju blaszek miażdżycowych. Dlatego bardzo ważne jest jak najwcześniejsze wykrywanie nadciśnienia tętniczego i jego leczenie. Najlepiej jest mierzyć ciśnienie krwi rutynowo podczas każdej wizyty u lekarza. Jeśli któraś z wartości pomiaru lub obie przekraczają 140/90 mm Hg, konieczna jest konsultacja lekarska. Badania naukowe wykazały, że nawet niewielkie obniżenie ciśnienia krwi może zmniejszyć ryzyko udaru o 35-45%, a ryzyko choroby niedokrwiennej serca o 20-25%. Więc i tu jest szansa na zdrowsze serce!

PO SZÓSTE – KONTROLA CHOLESTEROLU





Podwyższony poziom cholesterolu i jego frakcji LDL sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Dlatego ważne jest okresowe sprawdzanie lipidogramu i jeśli wykazuje on nieprawidłowości konieczne staje się wprowadzenie zmian w codziennej diecie.

Jeśli sama dieta nie skutkuje lub obecne są inne czynniki ryzyka miażdżycy, to konieczne staje się włączenie farmakoterapii przez lekarza.

PO SIÓDME – KONTROLA CUKRU



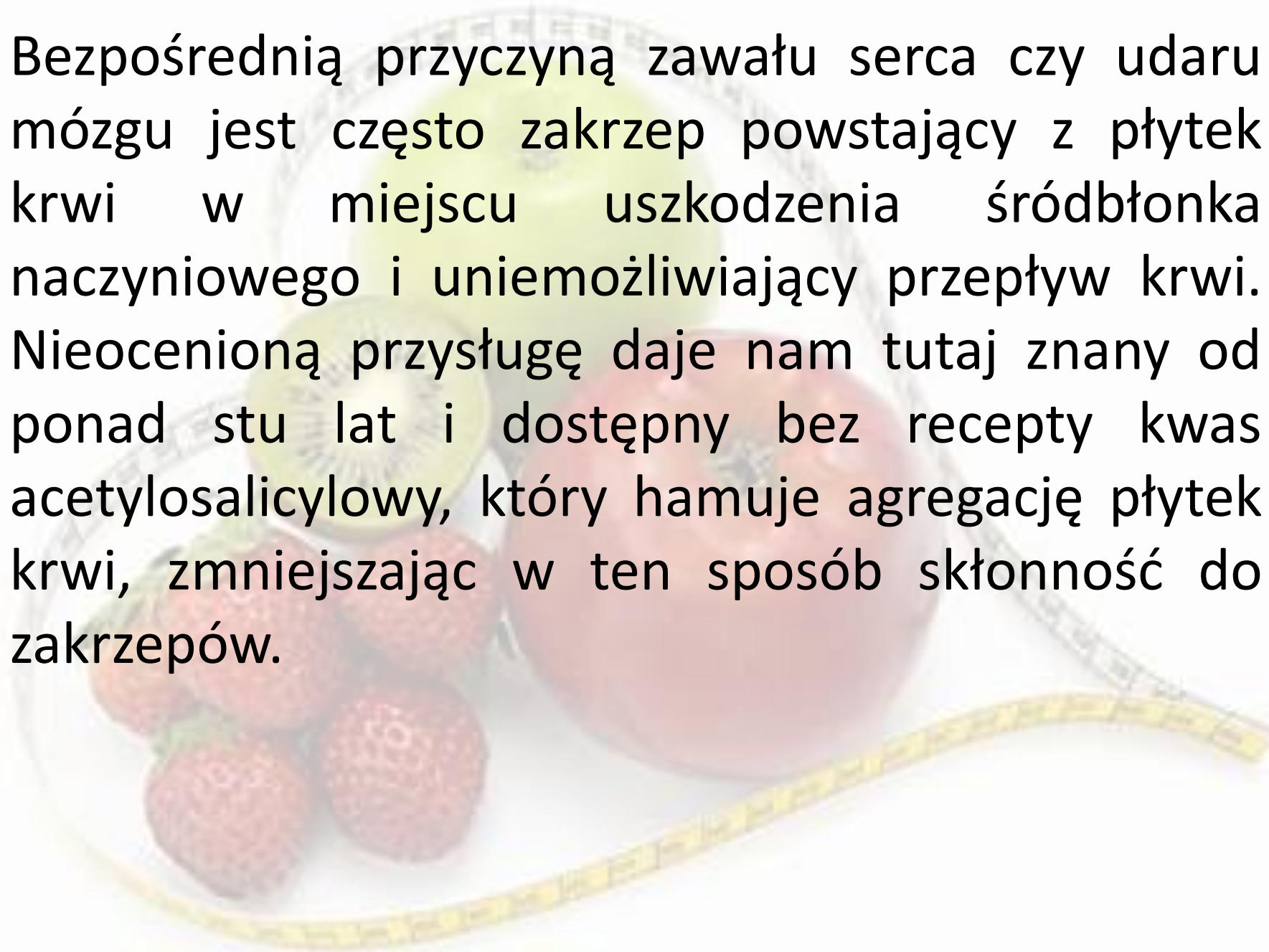


W przebiegu cukrzycy dochodzi do zaburzeń gospodarki cholesterolowej oraz wielu innych, nie do końca poznanych zaburzeń metabolicznych, które ułatwiają rozwój miażdżycy tętnic. Dlatego konieczna jest okresowa kontrola poziomu cukru we krwi na czczo i jeśli jest on podwyższony wymaga leczenia.

PO ÓSME – KWAS ACETYLOSALICYLOWY

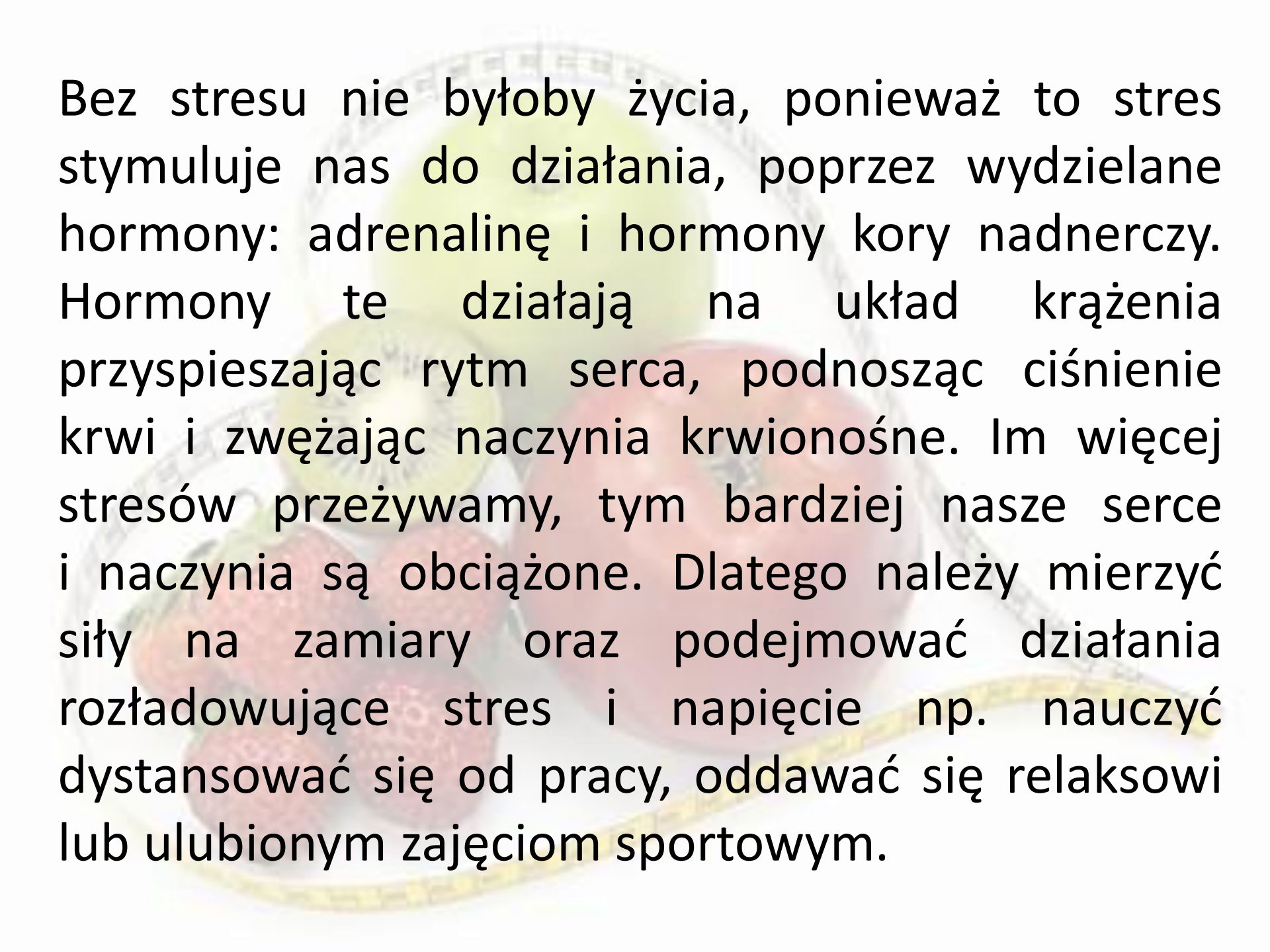


Bezpośrednią przyczyną zawału serca czy udaru mózgu jest często zakrzep powstający z płytek krwi w miejscu uszkodzenia śródbłónka naczyniowego i uniemożliwiający przepływ krwi. Nieocenioną przysługę daje nam tutaj znany od ponad stu lat i dostępny bez recepty kwas acetylosalicylowy, który hamuje agregację płytek krwi, zmniejszając w ten sposób skłonność do zakrzepów.



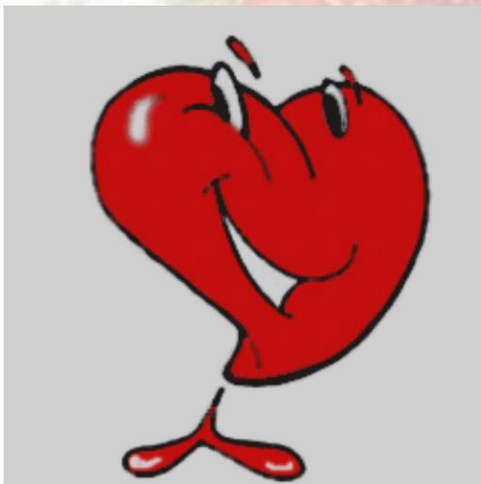
PO DZIEWIĄTE – NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM





Bez stresu nie byłoby życia, ponieważ to stres stymuluje nas do działania, poprzez wydzielane hormony: adrenalinę i hormony kory nadnerczy. Hormony te działają na układ krążenia przyspieszając rytm serca, podnosząc ciśnienie krwi i zwężając naczynia krwionośne. Im więcej stresów przeżywamy, tym bardziej nasze serce i naczynia są obciążone. Dlatego należy mierzyć siły na zamiary oraz podejmować działania rozładowujące stres i napięcie np. nauczyć dystansować się od pracy, oddawać się relaksowi lub ulubionym zajęciom sportowym.

PO DZIESIĄTE –
PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB
UKŁADU KRAŻENIA

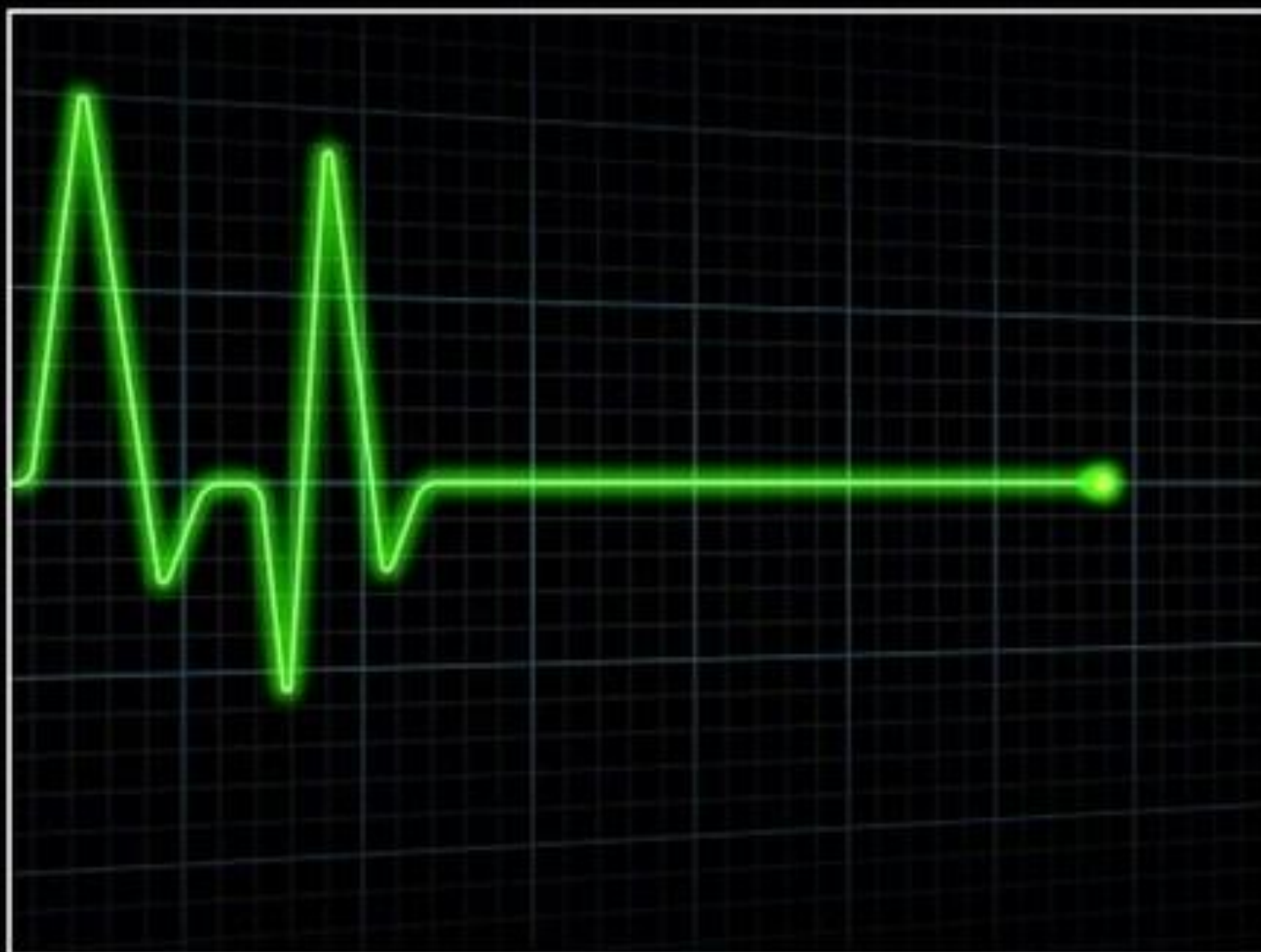


Osoby które w danym roku kalendarzowym są w wieku 35, 40, 45, 50 lub 55 lat mogą skorzystać z bezpłatnego „Programu profilaktyki chorób układu krążenia NFZ”. Program ten umożliwia określenie indywidualnego zagrożenia chorobami układu krążenia i wdrożenie odpowiedniego postępowania profilaktycznego.



Serce w obiektywie





LINIA ŻYCIA

Oby jak najdłużej była "pełna nierówności"...



Serce

Gdy raz je komuś oddasz, do końca życia nie dostaniesz go w 100% z powrotem...



**Miłość łatwo "wchodzi"..
A później wyrywamy ją z kawałkiem serca..**



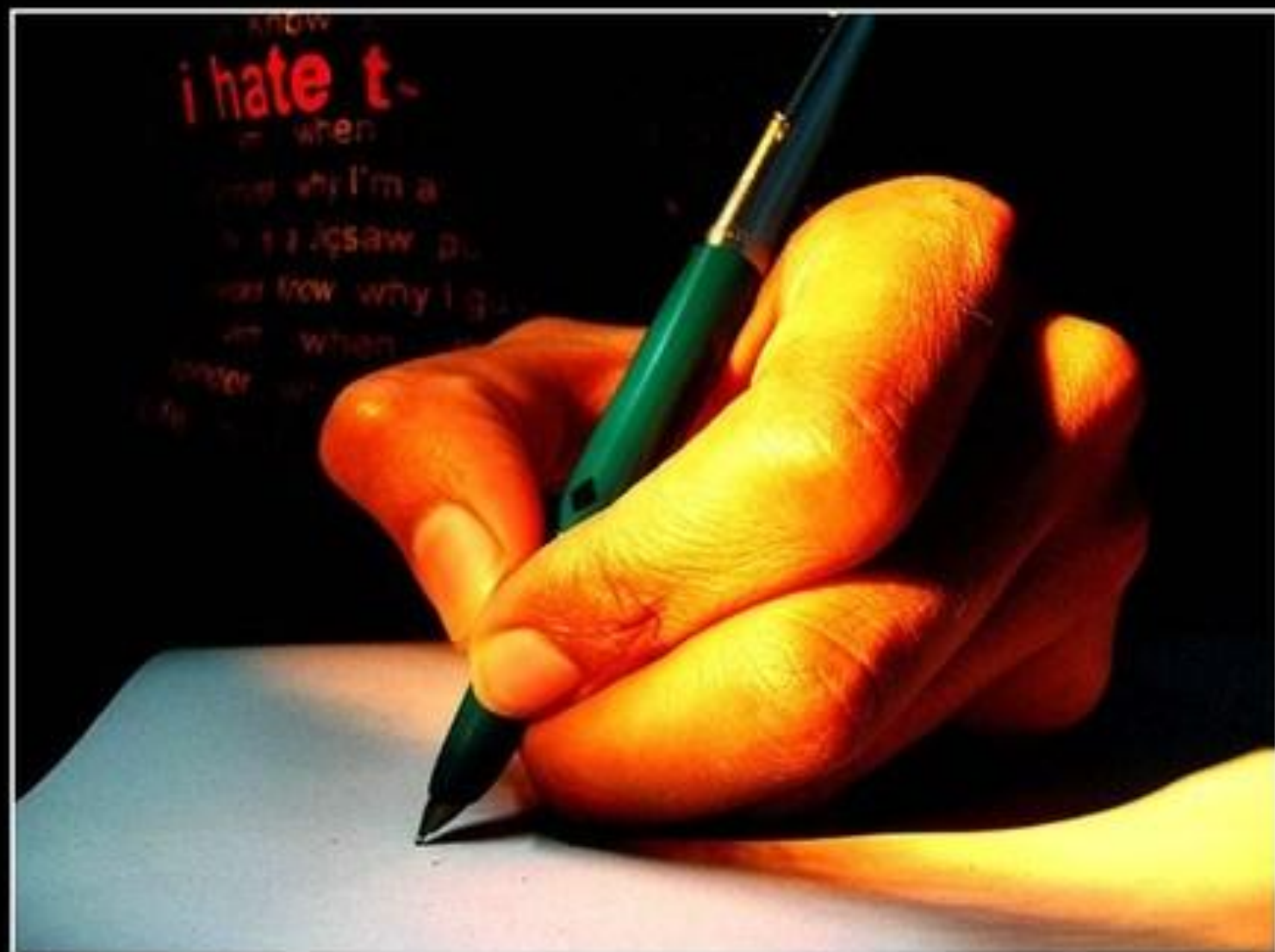
Serce

Tylko pompuje krew i nie ma pojęcia, że kogoś kochasz



Gdy już myślę że wiem wszystko o miłości

ona okazuje się być czymś zupełnie innym



Nauka

Rozum każe się za nią zabrać, serce nie pozwala



Miłość

coś co ludzkość w pełni nigdy nie zrozumie.



Ciekawość

Zawsze odkryje to, czego serce nie chce wiedzieć



Kocham Cię tak mocno

ale zasługujesz na kogoś lepszego



Zdrowy rozsądek
z sercem nie ma szans



Złosliwość rzeczy martwych

Zawsze, gdy starasz się zapomnieć



Gorące serce
Stopi każdy lód obojętności



"Obiecywał romantyczną podróż..."



Jak tam sprawy sercowe?

Z wiekiem to zdanie nabiera innego znaczenia



Dałem jej serce na talerzu
ale akurat nie była głodna



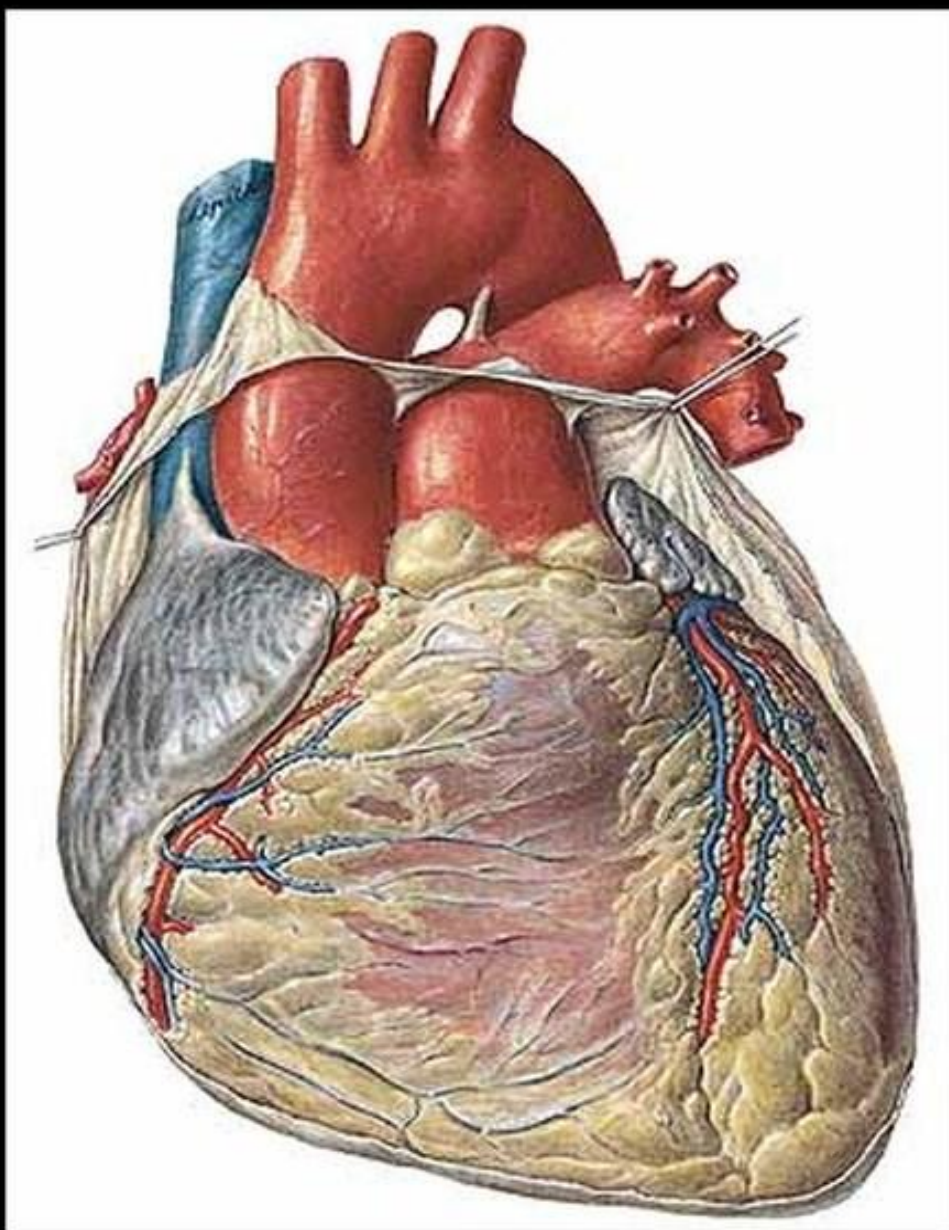
Zauroczenie

To takie swędzenie serca, którego nie da się podrapać



Czasami jeden mały gest znaczy

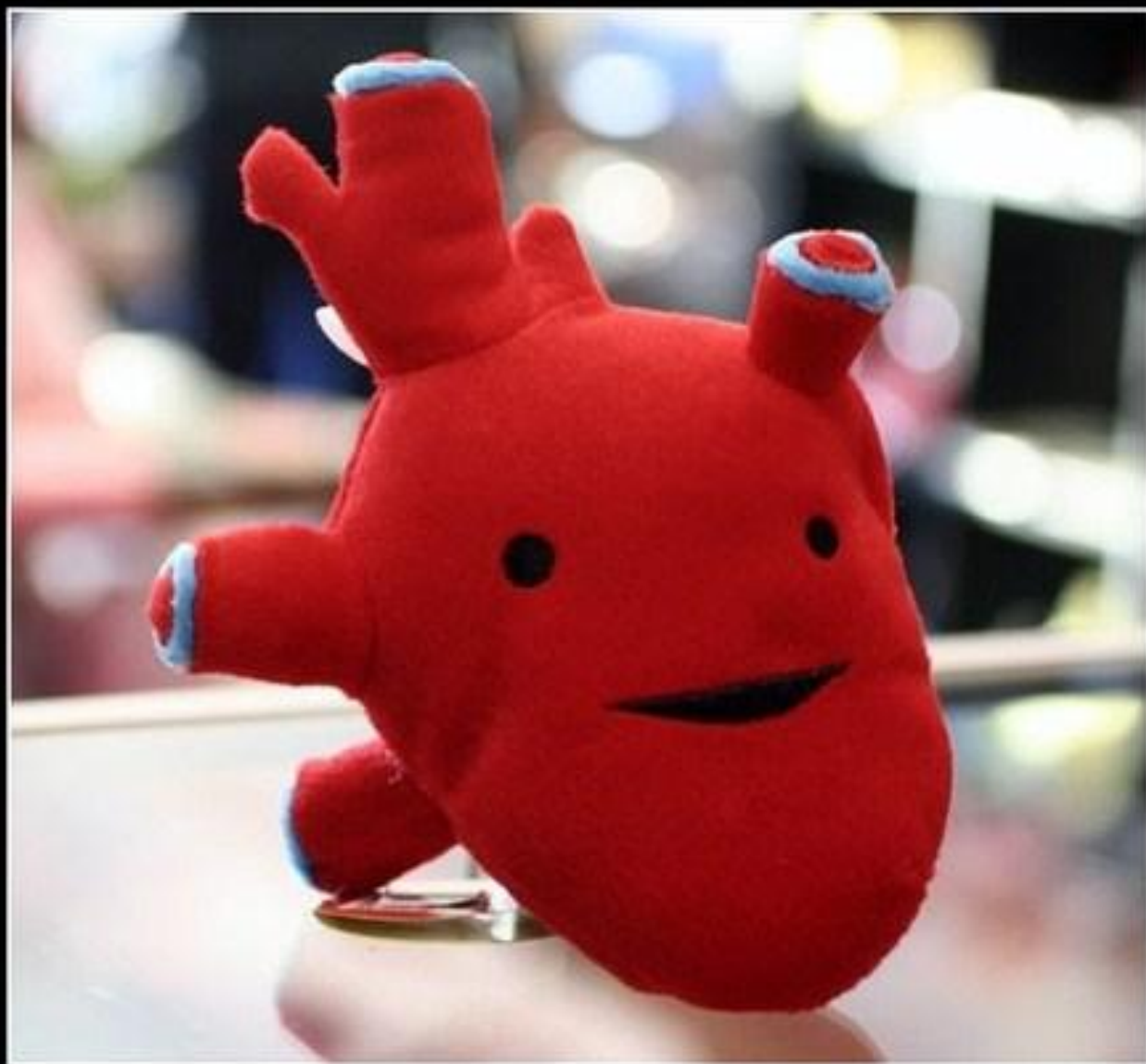
więcej niż tysiąc wielkich słów



Moje serduszka na zeszycie
wyglądają inaczej.



Bo miłość
to nie tylko sama słodycz



Dalem jej swoje serce

Zapytała, co to za dziwoląg



Po ciemności pękała woda.

po północy dawała światło.

Nie zapomniała kto Cię nosił.

co to znaczy cię nosił!

BP, small luck.

Kochany brzuszku, przepraszam...

...za te wszystkie motyle. kochana poduszko, przepraszam ze te wszystkie
łzy. kochane serce, przepraszam za cały ten bałagan. kochany mózgu, miałeś rację



Przez Ciebie rysuję serduszka w zeszyście...
...ale przez Ciebie też płaczę i nie śpię po nocach



Miłość

Miłość ma być magnesem, nie klejem. Nikt nie może być twoją własnością



Moje serce jest jak polskie drogi

Mnóstwo nieścisłości i nie ma nikogo, kto chciałby to naprawić

'Zakochanie - przed użyciem
zapoznaj się z sercem drugiej
połówki, lub skonsultuj się z
rozumem, gdyż każda miłość
niewłaściwie wybrana zagraża
twojemu życiu lub zdrowiu.'

OSTRZEŻENIE



Spytać się i zniszczyć przyjaźń
...czy nie spytać i zniszczyć miłość?



Uwielbiam ten stan...

Kiedy mówię "głupek", a myślę " Boże jak ja go kocham..."

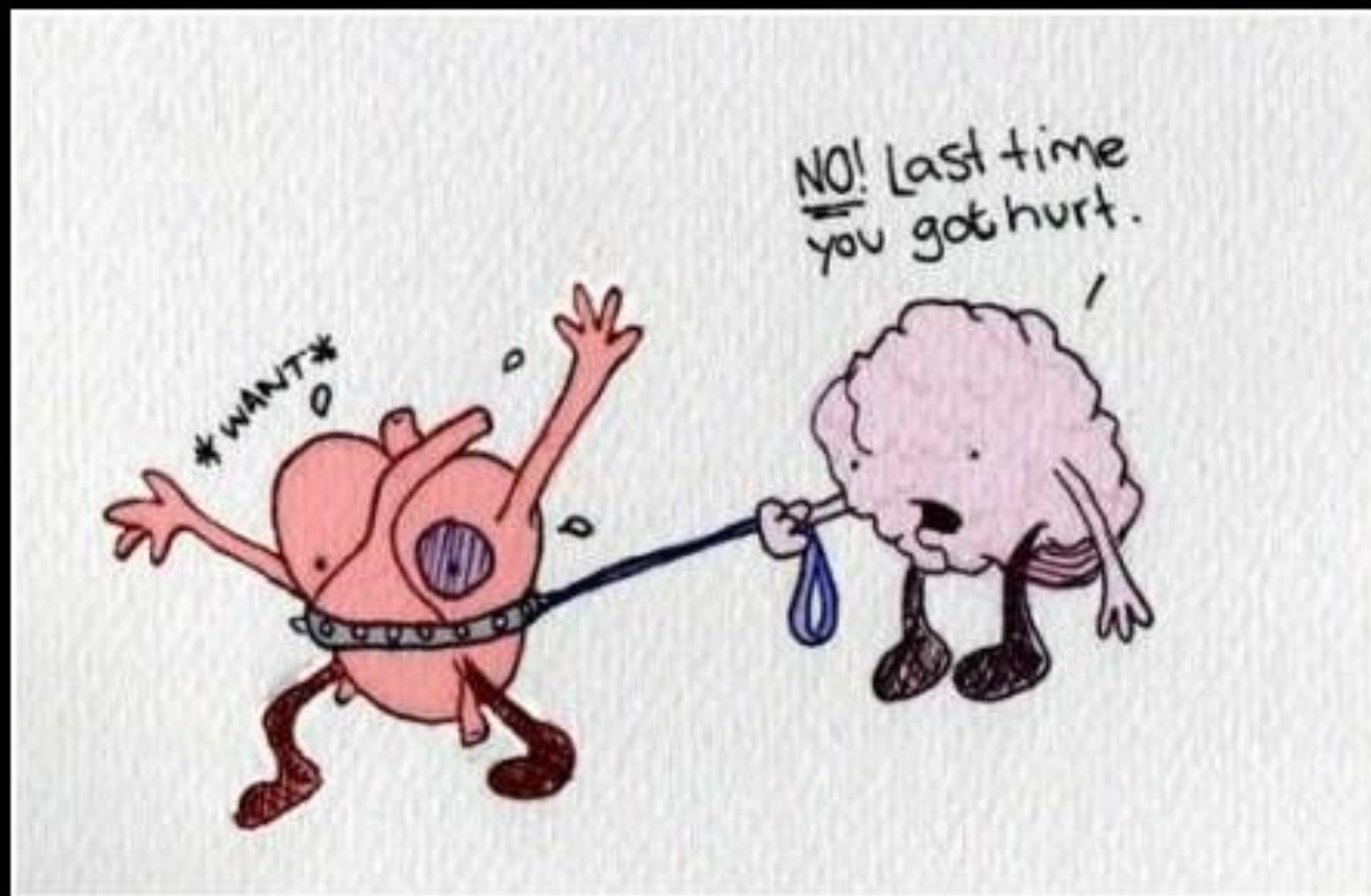


Szkoda tylko, że moje serce i rozum
nie dogadują się tak, jak w reklamie TP



Posłuchaj, serce

Musisz uciekać. Bo jak się rozum dowie coś ty narobiło...



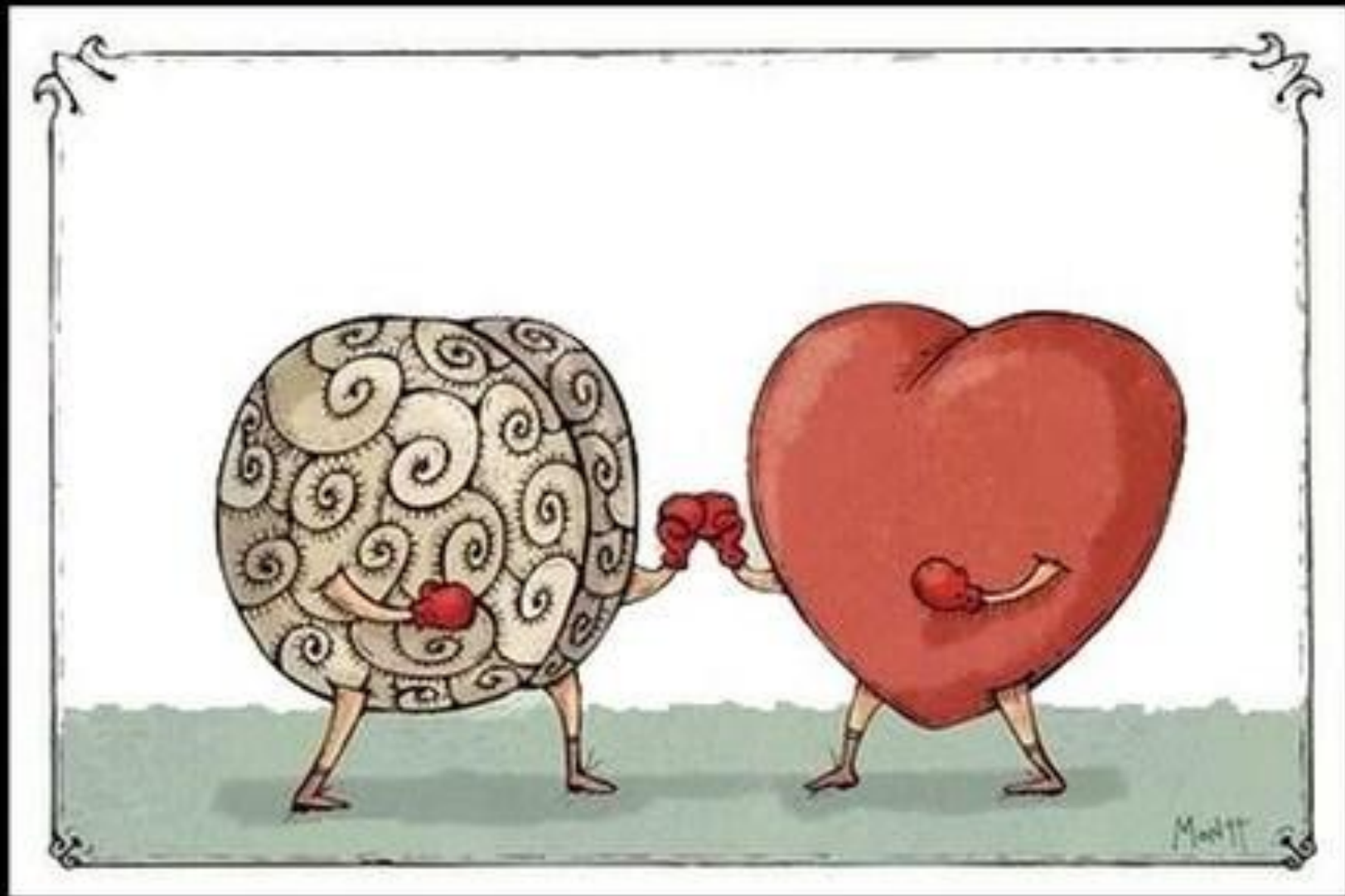
MÓZG vs SERCE

Często zachowują się jak śmiertelni wrogowie, mieszkający w jednym ciele.



Ironia losu

Gdy potrafisz rozwiązać problemy sercowe wszystkich, poza sobą



Największa odległość na świecie

To ta pomiędzy naszym sercem, a rozumem



Szanowny Panie Serce!

Zajmij się proszę pompowaniem krwi, bo miłość ci nie wychodzi



Miłość

Kiedy wolisz się z nią kłócić, niż z kimś innym dobrze bawić

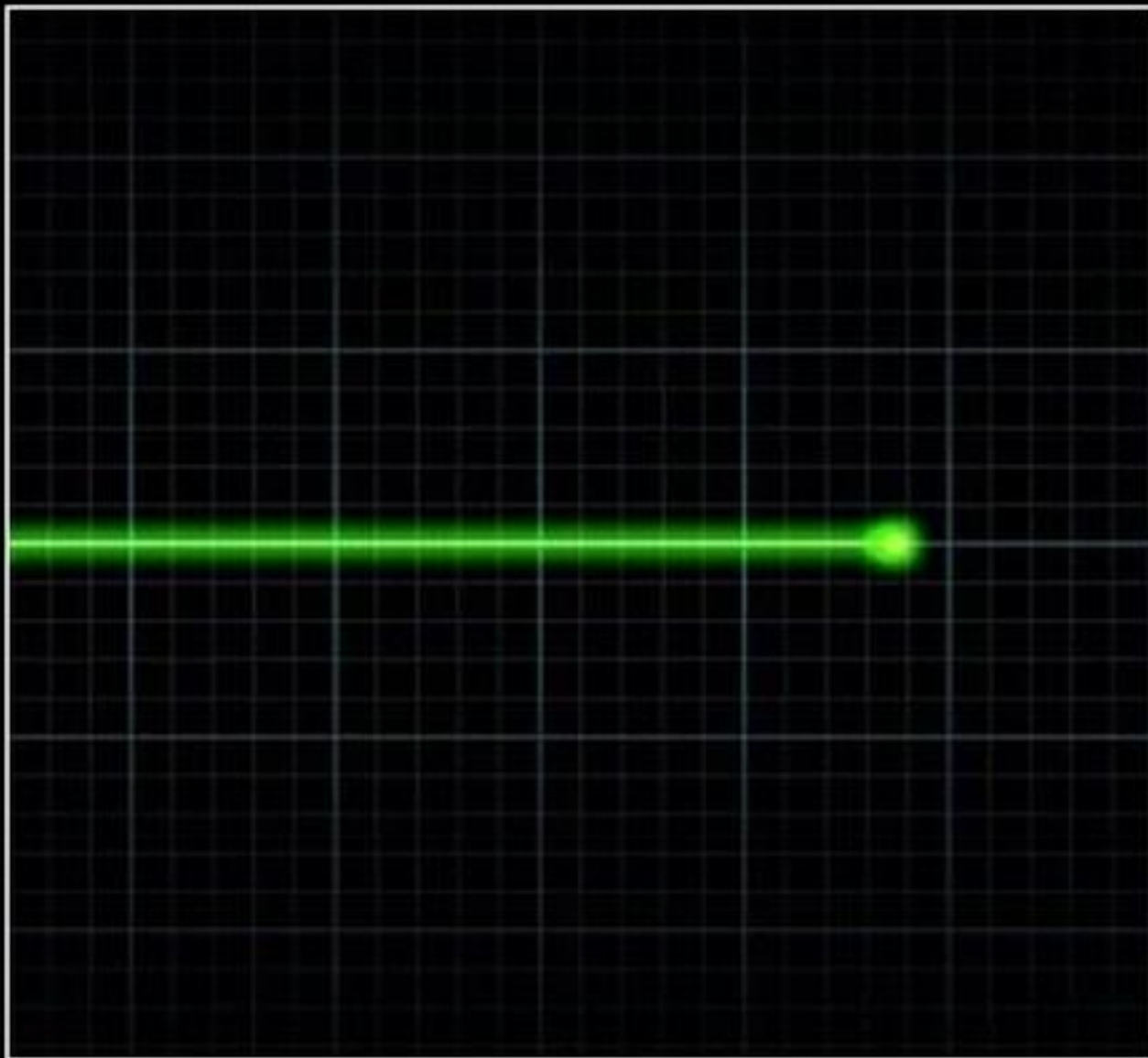


Nigdy nie wiesz

Czy z rzeczy bez znaczenia powstanie coś najważniejszego



Chcesz mieć problem?
Zakochaj się !



Asystolia...
najstabilniejszy z rytmów serca



Śluchaj po prostu głosu swego serca...

Ono wie wszystko. ~ Paulo Coelho

Dziękujemy za uwagę