



# Na dobrą noc

**S**zklanka mleka, oglądanie telewizji, czytanie książek, liczenie owiec... każdy próbuje czegoś innego, gdy ma problemy z zasypianiem. Jakich reguł należy przestrzegać, by pozbyć się kłopotu?

Głęboki, spokojny sen jest jednym z podstawowych elementów, który pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. W okresie zimowym, gdy naszemu organizmowi dostarczane jest mniej światła, nasz mózg produkuje mniej melatoniny – hormonu odpowiadającego za sen. Dlatego w tym czasie częściej czujemy ociężałość i znużenie, nawet w ciągu dnia. Zdarza się jednak, że pod wpływem różnych czynników, bez względu na porę roku, właściwy rytm naszego życia zostaje zaburzony. Wtedy miewamy problemy z zasypianiem lub budzimy się w nocy i nie możemy ponownie zasnąć, a następnego dnia mamy podkrążone oczy i czujemy zmęczenie.

## O Melatoninie

Dzisiejszy tryb życia sprawia, że coraz więcej osób narażonych jest na zaburzenia rytmów dobowych. Budzimy się coraz później, kładziemy się późno spać, a większość dnia spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach. Zaburzenia naturalnego rytmu dobowego prowadzą do niedoboru melatoniny, który skutkuje zaburzeniami snu, a – czasem – ogólnym pogorszeniem stanu zdrowia.

Produkowana przez szyszynkę (niewielki narząd zlokalizowany w mózgu) melatonina nazywana jest „hormonem snu”, ponieważ odpowiada za regulację dobowego cyklu snu i czuwania – jest swoistym zegarem, który wyznacza organizmowi naturalną porę zasypiania i budzenia się. Melatonina ułatwia zasypianie, poprawia komfort snu, jak również zmniejsza ilość nocnych wybudzeń. Stosowana systematycznie reguluje zaburzenia snu, poprawia jego długość i jakość. Można stosować ją przez długi czas, bez ryzyka uzależnienia.

## Aby budzić się wyspanym

- staraj się nie spać w ciągu dnia
- już na około godzinę przed położeniem się do łóżka, powoli się wyciszaj – nie słuchaj głośno muzyki, weź ciepłą kąpiel, nie wykonuj forsownych czynności
- kładąc się nie myśl o kłopotach, nie wspominaj kłótni ani innych przykrych doznań
- wieczorem nie pij zbyt dużo płynów i nie przejadaj się
- zanim się położysz, zadbaj o przewietrzenie pokoju, w którym śpisz

**! lepiej jest poczytać książkę niż na siłę próbować zasnąć**

# Sennik

**Aleja** – długa, świetlana przyszłość

**Badanie** – chwilowe trudności

**Balet** – zawód, rozczarowanie

**Chleb** – wierność, szczęście

**Dentysta** – niepowodzenie, pech

**Dom** – pomyślność, zyski

**Egzekucja** – pokonywanie wroga

**Fotografia** – zapowiada nową znajomość lub długie życie

**Gazeta** – niezgodność poglądów w najbliższym otoczeniu

**Handel** – niepewność, straty

**Inwalida** – utrata pewności siebie

**Jasnowidz** – zbliżające się kłopoty

**Kamienica** – rodzinna uroczystość

**Karty** – kłótnia lub nieprzyjemne nowiny

**Laboratorium** – konfrontacja poglądów lub nadejście kłopotliwej sytuacji

**Malarz** – tęsknota za czymś lub za kimś

**Marsz** – sukces, awans

**Nakrycie głowy** – zapowiada stratę kogoś lub czegoś

**Obraz** – uwolnienie od trudnej sytuacji lub zaszczyt, wyróżnienie

**Pacierz** – możliwość osiągnięcia sukcesu

**Parasol** – dystans do terażniejszej sytuacji

**Radość** – harmonia, spokój

**Sala gimnastyczna** – troska o zdrowie

**Sejf** – niespodziewany zysk



**Tęcza** – lęk

**Uczenie się** – rozwiązywanie problemów

**Wesela** – obawa przed nadchodzącymi wydarzeniami

**Zaręczyny** – udana przyjaźń

**Zastrzyk** – zapowiada większe kłopoty

## Miły upominek

– zakładka do książki



Czas na spokojny sen.

### „Maria Skłodowska-Curie. Fotobiografia”



To historia życia wybitnej Polki opowiedziana inaczej niż do tej pory, bo za pomocą zdjęć, które pozwalają poznać prywatne życie Noblistki, kobiety niepospolitym umysłem i wyjątkowej sile charakteru. Fotobiografia to nowatorska forma publikacji, pozbawiona subiektywnego komentarza, pozostawia czytelnikowi pole do interpretacji i pozwala wniknąć w intymny świat bohatera. Oglądając, cofamy się w czasie i na nowo przeżywamy ważne momenty z życia Marii Skłodowskiej-Curie, która dokładnie sto lat temu otrzymała Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii. Towarzyszymy jej w nauce, pracy, miłości i macierzyństwie. Dowiadujemy się, gdzie wraz z rodziną Alberta Einsteina spędziła wakacje, kiedy pierwszy raz odwiedziła Zakopane oraz jakie były jej ulubione trasy wycieczek rowerowych.

Koncepcja i opracowanie graficzne: Maciej Sadowski, wybór tekstów: Małgorzata Sobieszczak-Marciniak

### „Kawa”



Czy picie kawy mogło uchodzić za dowód zniewieściałości? Dlaczego odmawianie współmałżonce filiżanki naparu mogło skończyć się rozwodem? Czym groziła wizyta „wężyciela kawy”? A może pierwszą wiedeńską kawiarnię tak naprawdę założył Polak? Znakomity słoweński antropolog przygląda się roli kawy w kulturze, zgłębia tajniki jej kultu i tradycję jej picia. Barwna historia kawowych ziaren to także fascynujący przypis do historii medycyny, socjologii, prawa, ekonomii i religii. Pasjonująca lektura nie tylko dla miłośników czarnego naparu.

Autor: Bożidar Jezernik

### „Jeszcze dzisiaj nie usiadłam”



Jak żyć? Autorka zadała to pytanie dziesięciu różnym osobom. Usłyszała dziesięć różnych życiorysów, dla których osiąg jest czy była praca, sztuka, religia, natura. Dziesięć opowieści o pomyłkach, ślepych zaułkach, ale i wielkich odkryciach, olśnieniach, prowadzących do głębszego i lepszego zrozumienia tego, co w życiu ważne. O sprawach drobnych i fundamentalnych, o przełomowych wydarzeniach i spotkaniach na drodze ludziom. A nade wszystko o zadanej nam na całe lata pracy dojrzewania.

Autor: Agnieszka Drotkiewicz