

PERYFERIA

Kariera

Jerzy nigdy nie był mężem, który przesadnie przejmował się Beatą. Ot, pobrali się bardzo młodo, znali w sumie całe życie, wcześniej właściwie z nikim innym nie spotykali, a małżeństwo oparli na obustronnej sympatii, która później przerodziła się w mieszankę przyzwyczajenia i rutyny. Beata była kura domową, choć sama lubiła się postrzegać jako ta, bez której wszystko by się rozsypało. Do pomocy zawsze miała gospozię, nie specjalnie lubiła gotować i nigdy jej to też nie wychodziło. Jerzy prowadził niewielką firmę – lubił swoją pracę, spełniał się w niej i dobrze mu szła, ale nigdy nie miał potrzeby powiększania jej albo wdrażania większych zmian. Prowadził dość asekuranckie, spokojne i przewidywalne życie. I tym bardziej może dziwić fakt, że Beata nie nabrała wątpliwości, kiedy Jerzy postanowił skoczyć po raz pierwszy ze spadochronem. Później, mimo zbliżających się 50. urodzin, stwierdził, że nauczy się jeździć na nartach. Zaczął też biegać, przestał jeść mięso i w kilka miesięcy zmienił się nie do poznania.

Beata na wszystkie te zmiany patrzyła z przymrużeniem oka, często ograniczając się do kąśliwych komentarzy. Jednak niedługo przed Bożym Narodzeniem, szukając

czegoś, zupełnym przypadkiem trafiła w szafie na pudełko jubilerskiej marki. Znalazła w nim naszyjnik, zupełnie nie w jej guście, ale mimo wszystko – po przeszło trzech dekadach byłby to pierwszy tego typu prezent. Zadawalona ze swojego odkrycia wyjątkowo oszczędziła Jerzemu swojej tradycyjnej przedświątecznej awantury. Jakież było jej zdziwienie, kiedy pod choinką znalazła nowy mikser.

Kolejne dni przyniosły jeszcze więcej niespodzianek. Jerzy pod koniec kolacji poinformował Beatę, że odchodzi. Że planował to od dawna, że przecież nic ich już nie łączy, że jeszcze mogą wykorzystać życie tak, jak mają na to ochotę, a on czuje się ograniczany. Beatę zamurowało, opuściła trzymany w ręce talerz i runęła zemdlna na podłogę.

Następne tygodnie pamiętała jak przez mgłę. Jerzy zajął się wszystkim, według planu, który wyraźnie wcześniej przygotował. Sprzedał ich wspólne mieszkanie, oddając Beacie połowę jego wartości, błyskawicznie podzielił pozostały dobytek i zniknął. Mimo że od początku przekonywał już prawie byłą żonę, że za tym cyklem zmian nie kryje się żadna zdrada, dość szybko wyszło na jaw, że w kilka tygodni po rozwodzie Jerzy był już w podróży poślubnej.

Szybko się okazało, że Jerzemu tak załęzało na rychłym pozbyciu się mieszkania, że sprzedał je mocno poniżej ceny rynkowej, a kwota, jaką dostała Beata, nie wystarczała na zakup nawet małej kawalerki. Wynajęła więc pierwsze mieszkanie, które jej się spodobało, a że właściwie nic nie musiała, to kolejne miesiące minęły jej na leżeniu w łóżku i opłakiwaniu swojego straconego życia. Pieniądze szybko topniały na wielkich zakupach, które Beata robiła przez Internet, a jej brakowało pomysłu na to, co dalej.

Ten stan trwałby pewnie jeszcze dłużej, gdyby Beata w przypływie chwili, za namową znajomej i w ferworze kupowania wszystkiego, co tylko zobaczy na monitorze, nie zarezerwowała biletów na samolot do Włoch. Było to o tyle dziwne, że miała to być nie tylko jej pierwsza podróż samolotem, ale pierwsza zagraniczna podróż w ogóle. Ona, typ domatorki, dla której wyjazd do sanatorium był wyprawą, spakowała się w dwie godziny, a następnego dnia już była w Toskanii. I wszystko okazywało się nowe – ratowała ją tylko skromniutka znajomość angielskiego. Zawsze jednak zamknięta, wycofana i nieufna Beata stała się duszą towarzystwa, odkrywając w sobie miłość do tańca. Tak zachłysnęła się nowym życiem, że postanowiła

we Włoszech kupić samochód, mimo że nie prowadziła przez ostatnie dwadzieścia lat, i wyruszyć w kierunku Hiszpanii. Jej podróż trwała kolejne cztery miesiące, po których postanowiła wrócić do Warszawy z głową pełną pomysłów.

Przez kilka kolejnych tygodni całkiem pochłonął ją pomysł, na który wpadła jakiś czas wcześniej. Zainwestowała pozostałe po sprzedaży mieszkania pieniądze w firmę organizującą wakacje dla samotnych kobiet po pięćdziesiątce. Firma zaczęła szybko przężnie działać, a ona nigdy nie czuła się tak młoda, piękna i otoczona dobrymi ludźmi.

Jakież było jej zdziwienie, gdy pewnego dnia zobaczyła na swoim progu Jerzego z wielkim bukietem róż. Drugie małżeństwo jej byłego męża okazało się błyskawiczne i po kilku miesiącach był już podwójnym rozwodnikiem. Przyjechał całkiem pewny tego, że powrót byłej żony będzie kwestią tylko kilku jego słodkich słówek. Beata co prawda szczerze się ucieszyła na jego widok, bo wyczyszczenie relacji z byłym mężem miała od dawna na liście rzeczy, które chciała zrobić, a jego głęboko zdziwiona mina odebrała jej ochotę na jakiegokolwiek złośliwości. Zresztą i tak spieszyła się na aerobik i randkę.

ZDROWIE

Rozregulowany zegar wiosenny

Jeśli mimo budzącej się do życia przyrody odczuwasz znużenie, brak energii i ogólne osłabienie, nie jesteś sam. Badania mówią, że 40 proc. Polaków czuje o tej porze roku rozdrażnienie, tyle samo ma kłopoty z koncentracją i zauważa nasilenie chorób przewlekłych. Marzec to też groźny czas dla chorých na serce. Pierwsze ciepłe fronty wiosną przynoszą też zaostrzenie choroby wrzodowej żołądka lub dwunastnicy. Nasz zegar biologiczny jest jeszcze bardziej rozregulowany przez przestawienie zegarów wskazówkowych i elektronicznych na czas letni – o godzinę do przodu.

Nasz zegar biologiczny tyka w mózgu – tworzą go grupy neuronów, znajdujące się w jądrach nadskrzyżowaniowych podwzgórz. Te kilkanaście tysięcy komórek nerwowych wykazuje spontaniczną, rytmiczną aktywność o dużej częstotliwości w ciągu dnia i niskiej nocą. Zegar biologiczny wykształcił się ewolucyjnie jako mechanizm, który generuje nasz rytm biologiczny i synchronizuje go z cyklicznie zmieniającymi się warunkami środowiskowymi. Głównymi zewnętrznymi czynnikami wpływającymi na jego pracę zegara biologicznego są światło, temperatura, wilgotność, pokarm, zapach i aktywność fizyczna. Nasz wewnętrzny zegar nie lubi zmian, w tym zmian czasu – w przeciwieństwie do naszych zegarków on nie przestawia się w mgnieniu oka.

ZEGAR CIAŁA

W godzinach 6–9 nasz organizm przestaje produkować hormon snu – melatoninę – i zaczyna wytwarzać kortyzol. To najlepszy moment na pobudkę. O tej porze mamy najwyższe dobowe ciśnienie krwi. Do południa

nasz mózg jest najbardziej pobudzony, to także czas maksymalnego stężenia kortyzolu we krwi, który wyostża naszą czujność. Wtedy najlepiej poradzić sobie z trudnymi zadaniami. Między 12 a 15 nasz metabolizm zwalnia i wzrasta aktywność układu pokarmowego. Po spożyciu posiłku obniża się nasza koncentracja. Późne popołudnie, do godziny 18, to idealny czas na podjęcie aktywności fizycznej. Mamy wtedy najlepszą wydolność płuc i układu krwionośnego, a temperatura naszego ciała osiąga dobowe maksimum. Między 18 a 21 nie powinniśmy jeść zbyt obfitej kolacji, grozi to otyłością i cukrzycą. Przed północą cały organizm przygotowuje się do snu i właśnie wtedy powinniśmy udać się na spoczynek. Produkowana melatonina sprawia, że czujemy senność i nieznacznie spada temperatura naszego ciała. Do trzeciej w nocy hormon ten osiąga szczytowy poziom. W trakcie snu mózg czyści się z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii, nie pracuje układ pokarmowy. Między godziną 3 a 6 nasza temperatura spada do dobowego minimum. Poziom melatoniny cały czas jest wysoki, ale stopniowo zaczyna spadać.

BRUTALNA ZMIANA CZASU

Przeważająca większość ludzi gorzej znosi zmianę czasu na letni niż na zimowy. Wynika to z tego, że rano kortyzolowi brakuje godziny na osiągnięcie odpowiedniego poziomu i nie budzimy się rześcy. Niektóre osoby przed letnią zmianą są tak zdeterminowane, by się wyspać, że nie mogą zasnąć. Psychicznie przystosowujemy się do zmiany czasu około miesiąca – siła wpływu innych ludzi jest tak duża, że przyzwyczajamy do tego nasz organizm.

Na nadejście wiosny nasz organizm nie jest przygotowany także dlatego, że po długiej zimie wyczerpały się jego rezerwy serotoniny – hormonu powstającego w naszych ciałach pod wpływem światła słonecznego. Zmiana czasu kradnie nam godzinę snu, do czego przyzwyczajamy się po około miesiącu. Tymczasem wystarczy tydzień niedosypiania, by w naszym organizmie została zaburzona ekspresja setek genów odpowiedzialnych za stany zapalne, odporność i reakcję komórek na stres. Niedobór snu w nocy zakłóca też działanie genów, które szczyt swojej aktywności powinny osiągać właśnie wtedy. Jeśli więc nie musimy, np. z przyczyn zawodowych, od razu zmieniać godziny pobudki, dajmy sobie trochę czasu, by stopniowo przyzwycząć się do zmiany czasu.

OTYŁOŚĆ PRZEZ NIEDOSYPIANIE

Kortyzol to inny ważny hormon, którego pracy nie służy wiosenne przesilenie i zmiana czasu na letni. Odpowiada za magazynowanie energii i zapasów na wypadek zagrożenia. Nad ranem jego poziom we krwi rośnie, a opada dwie-trzy godziny po rozpoczęciu przez nas dnia. Problemy ze snem i osłabienie powodują, że kortyzol wydziela się w dziwnych porach. Organizm interpretuje te sygnały jako informację o zagrożeniu i zaczyna gromadzić zapasy, czyli tkankę tłuszczową. W związku z tym osoby żyjące niezgodnie z zegarem biologicznym – pracujące na trzy zmiany albo niedosypiające – są zagrożone otyłością. U kobiet zaburzone wydzielanie kortyzolu stwarza też ryzyko bezpłodności.

WYPADKI CHODZĄ PO LUDZIACH

Wiosną obniżony poziom kortyzolu sprawia, że przez wiele godzin po obudzeniu nasza koncentracja jest niższa, mamy wolniejszy refleks i słabszą koordynację ruchową. Można ten stan dezorientacji porównać do osłabienia spowodowanego kacem. Liczne badania pokazują, że statystycznie wiele groźnych wypadków drogowych zdarza się o szóstej rano, kiedy nasz organizm jest niedobudzony i niegotowy do pracy. Podobnie na zajęciach czy w pracy przez zawężone pole widzenia i wolniejsze myślenie zachodzi większe ryzyko pomyłki, niedopatrzienia czy nawet wypadku przy zajęciach fizycznych.

JAK PRZETRWAĆ WIOSENĄ SŁABOŚĆ

Nie musimy biernie czekać, aż ciało i głowa przystosują się do nowej pory roku. Możemy im pomóc, przygotowując się do wiosny już zimą. Powinniśmy wtedy więcej czasu spędzać poza domem, ponieważ głównym powodem wiosennych problemów jest niedobór serotoniny powstającej pod wpływem słońca. Ćwiczmy na świeżym powietrzu – nawet kwadrans ruchu przy słonecznej pogodzie dostarczy odpowiednią dawkę witaminy D, która gra kluczową rolę w procesach odporności. Unikniemy bólu głowy i uczucia zmęczenia, pijąc co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Poranny zimny prysznic podniesie nam ciśnienie, poprawi krążenie i humor. Nie zapominajmy o właściwej diecie – świeże warzywa, owoce i ryby uzupełnią nasze niedobory witaminowe.