

Bez manžela som úplne stratená!

PhDr. Silvia Vnenková

Pre nás, ženy, sa po päťdesiatke končí jedna etapa života a začína sa ďalšia. Pozhovárajme sa o tom, čo nám pomáha prežiť tento prechod v pohode a radosťou. Napíšte mi, čo vás trápi a spolu určite nájdeme riešenie.



Pred polrokom mi zomrel manžel. Takmer dva roky mi zomieral pred očami. Keď sa skončil Peťov život, mám pocit, akoby sa skončil aj ten môj. Zrazu nič nemá zmysel, nemám sa o koho starať, cítim sa úplne nepotrebná a – úplne stratená.

Keď so svojím partnerom roky žijeme, stane sa, prirodzene, našou súčasťou, takmer treťou rukou. Je súčasťou dôležitých momentov nášho života, stojí pri nás v ťažkých, ale i radostných chvíľach. Stále s ním nejako ráta, dá sa povedať, že s ním máme »postavený« celý svoj život. A v momente, keď o tento vzťah prichádzame, je veľmi prirodzené, že sa cítíme, akoby s ním skončil i celý náš život. Áno,

on sa vlastne končí, ale neznamená to, že sa končí celý náš život ako taký. Dá sa povedať, že s odchodom partnera odchádzala i časť nás. Akoby niečo v nás tiež zomrelo. A ono to vlastne aj tak je. Je pravda, že už nikdy nebudeme také, ako za spoločného života. Lenže nikdy nejde o definitívny koniec. Ľudia si často tento fakt neuvedomujú. Aj keď sa vzťah skončí, nikto nám nemo-

že predsa vziať naše zážitky a skúsenosti. Každý vzťah nás formuje, núti meniť sa. A koniec vzťahu nás tiež núti zmeniť sa, zmeniť veľa vecí vo svojom dennom živote. Ale to je predsa to, čo aj tak musíme neustále robiť. Meniť sa, meniť svoje predstavy a plány, aby sme sa mali v živote lepšie. Čím dlhšie s niekým žijeme, čím viac s tým človekom ráta, čím viac sme s ním späté, tým viac sme s naším partnerom prepletené

a jeho odchod je o to bolestnejší. Smútok je plne legálna a prirodzená emócia, ktorá nás týmto obdobím sprevádza. Je dôležité ho precítiť a nepopierať, ale nemožeme mu dovoliť, aby nás premohol. Mnoho ľudí, ktorí smútia za partnerom dlhé roky, zabúdajú, že prišli »len« o život s niekým, ale nie o celý svoj život. Niečo v nás s odchodom blízkeho zomiera, ale my ostávame živé, so šancou na novú budúcnosť. Sila človeka predsa spočíva v tom, že sa po akejkoľvek rane dokáže znovu postaviť a ísť ďalej.

Čas na

Moderné deti si síce užívajú výdobytky techniky, ale prichádzajú o čosi oveľa cennejšie. O čas strávený s najbližšími. Doprajte im ho. Zážitky z rodinnej stanovačky ostanú navždy v ich spomienkach.

Podľa prieskumov si až štvrtina silvenských detí želá, aby ich rodina trvila spolu viac času. Vzácne chvíle keď sú všetci pohromade, ostávajú pre deti stále veľmi dôležité a cenia si ich viac než čokoľvek iné. Zaobstarajte si potrebné pomocníkov a potom stačí už len vyraziť. Pretože práve nedostatočná alebo chýbajúca výstroj patrí spolu s podceňovaním času k najčastejším príčinám nešťastí na horách. Minulý rok horskí záchranári pomáhali 90 zraneným »obyčajným« turistom (okrem lyžiarov a horolezcov) a 22 ľudí prišlo v horách o život. Na dobrú stranu dbajte najmä vtedy, ak sa chystáte stráviť v prírode niekoľko dní.



Viete si vybrať obuv?

Ako si vybrať dobré topánky, aby sme si v nich vykročovali s úsmevom na tvári? Musia spĺňať veľa požiadaviek. Mali by byť pohodlné, pekné a ešte aj za dobrú cenu.

Najdôležitejšia je zdravotná nezávadnosť topánok. Správnym výberom obuvi sa vyhneme deformáciám a bolestiam nôh. Topán-

ka musí mať dostatočnú šírku a musí rešpektovať tvar nohy. Pri kúpe

topánok sa preto držme základných pravidiel, ktoré platia pre všetky typy obuvi, pre mužov, aj pre ženy:

- chodidlo v topánke pri rovnom stoji musí mať voľnosť 0,5 – 1 cm,
- klenba chodidla musí byť podporená ortopedickou podšielkou,
- ideálna výška opätka je 2 – 3 cm,
- podrážka musí byť pevná, ale pružná,

- najlepšia je látková, alebo kožená vnútorná výstelka.

Aké chyby robíme?

- Nohy a chodidlá zatažujeme dlhou chôdzou a státním, nadmernou telesnou hmotnosťou, nedostatkom pohybu a chôdzou naboso po tvrdých a rovných plochách. **Väčšinou robíme tieto chyby:**
- topánka je krátka a tla-

- čí na palec chodidla,
- topánka je úzka a stláča chodidlo po dĺžke,
- chodidlo sa v topánke šmýka smerom k špičke,
- vnútorná vložka je plochá,
- vrchný materiál je nepriedušný.

Radí MUDr. Miloš Smetana

ortopéd, Špecializovaná nemocnica pre ortopedickú protetiku v Bratislave



„Topánky je dobré počas dňa striedať, lebo prezúvanie nôh prospieva. Preto nosme so sebou náhradné topánky. Tie by mali mať hlavne inú výšku opätka. Zmenou obuvi deformáciu môžeme zmierniť len čiastočne, prevažná časť týchto zmien je už fixovaná, ale dá sa zabrániť progresii, ďalšiemu zhoršovaniu deformít.“

Užite si výlet bez stresu

Ak často a radi vyrážate do hôr, určite vám dobre poslúži odolná turistická GPS navigácia GARMIN Oregon 450 s do- vým displejom. Dokáže určiť pozíciu na miestach s minimálnym výhľadom r lohu. Navigáciu môžete využiť aj pri cýl ristikte či v aute.



Po čom ženy túžia?

Vraj pivo patrí do rúk iba mužom budnite! Pivovary Topvar prin na trh prvý sladový nápoj na mieru špeciálne ženám. Ne má názov Redd's. Prijemná spája pivo a osviežujúce zele blká. Obsah alkoholu v novoi poji je 4,5%.

