STORM Ik

JANUÁR - FEBRUÁR 2023

Združenie STORM

· www.zdruzeniestorm.sk
· info@zdruzeniestorm.sk
· FB: Združenie STORM
· 0905 943 229

Združenie STORM nepodporuje žiadny rizikový spôsob správania sa – napr. užívanie drog a iné. Programy Združenia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. Číslo január - február 2023 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

Vydavateľ:	Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra. www.zdruzeniestorm.sk, info@zdruzeniestorm.sk, FB: Združenie STORM, 0905943229
Redakčná rada:	Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Andrea Kosír-Hugáňová, Palo Vančo, Vladimír Tomašovič, Tatjana Tomić
Foto:	Združenie STORM
Produkcia	Tlačiareň MICHELANGELO, Červeňova 33, 949 01 Nitra
Graficky spracoval:	Tibor Ročiak
Náklad:	100 ks

Mesto TRNAVA

MESTO NITRA

michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

KROK VPRED NITRA
(terénna služba, auto, pešo)

Pondelok, Štvrtok od 18:00 – 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

KROK VPRED SEREĎ
(terénna služba, auto)

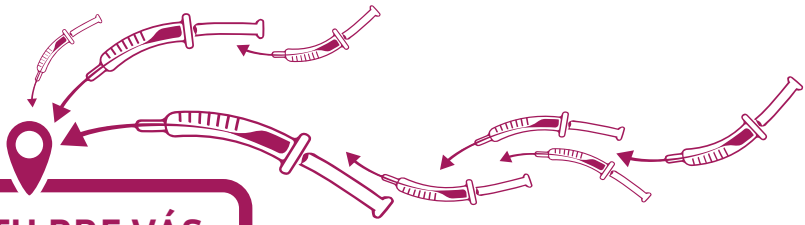
Piatok
17:00 – 20:00 Výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

KROK VPRED TRNAVA
(terénna služba, pešo)

Streda - 18:15 – 20:15
Promenáda - začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok - 17:45 – 20:15
18:45 – 20:45 na telefóne, prídeme na dohodnuté miesto
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202, 0915 908 814**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

ZÓNA (kontaktné centrum)
POLIKLINIKA Ivana Krasku, Sereď

Pondelok 09:00 - 14:00
Utorok 09:00 - 14:00
Streda 09:00 - 14:00
Štvrtok individuálne poradenstvo po dohode
V čase pracovných dní: **0917 816 654,**
info aj na **zona@zdruzeniestorm.sk**



SME TU PRE VÁS AJ V ROKU 2023

Potrebujete poradiť alebo sa vyrozprávať?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocní vo viacerých vašich otázkach a dilemách.

Užívate drogy?

Združenie STORM zabezpečuje výmenu **použitých injekčných striekačiek** (inzulínka, kajka, ihla...) za sterilné, na princípe kus za kus. Ak nemáte na výmenu, tak dostanete 3 ks nových, sterilných. V prípade potreby vám pribalíme aj iný zdravotnícky materiál na menej rizikovú aplikáciu.

Pracujete v sex-biznise?

Máme pre vás prezervatívy, lubrikačné gély a iný materiál podľa potreby.

Riešite zdravotný problém alebo poranenie?

Môžete sa u nás nechať ošetriť alebo vám budeme len asistovať - ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu, rezné rany, kliešte, narazené časti tela alebo aj napr. rany z vytláčania, či škriabania sa po riadnej namotávke.

Chcete alebo musíte riešiť vybavovačky v rôznych inštitúciách?

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, alebo sa bojíte ich prístupu, tak sa s nami môžete dohodnúť na asistencii. Radi pôjdeme s vami a v prípade potreby uhradíme cestovné náklady.

ANKETA

„AKÚ MÁŠ SKÚSENOSŤ SO ZDRAVOTNOU STAROSTLIVOSŤOU NA SLOVENSKU?“

OTÁZKU POLOŽILA DITTA.

Rubrika Anketa prešla maličkou zmenou. Od nového roka už otázky môže klásť ktokoľvek z vás. Ak by si sa chcel/a niečo opýtať čitateľov – oslov niekoho z pracovníkov a povedz mu svoju predstavu :)

„Zlé, buzerácia, vyhrážačky.“ – Šťupi

" V pohode, vždy to môže byť aj horšie.." - Tomáš

" Ja som mal zlomenú nohu a nesteli ma ošetriť! Naštastie išiel okolo primár a začal to riešiť." - Anonym

" Mňa zatiaľ ošetrili všade, nemôžem povedať, ale zase ja sa nenechám odbiť, ja si viem povedať.. " - Studený

"Ja v pohode, nemám zlú skusenosť." - Šťupi

" Zlé, nakoľko sme drogovo závislí, nechcú nás ošetriť, ani poskytnúť zdravotnú pomoc, ani lieky, ani nič. Majú nás za odpad spoločnosti.." - Ivan

"Vieš čo ja som zdravý aj zdravotku si platím, ale nechodím k doktorovi. Ja som bol u doktora naposledy hádam na Základnej škole." - Anonym

" Totálne zlé, robia nám zle, nedajú nám Metadon.." - Nikolas

„Zatiaľ také, že keď som bol vo väzení u doktora, nebola to nič moc starostlivosť. Mimo basy sa to dalo.“ – Pipango

„Zatiaľ dobrú. Mala som jednu zlú, ale to sa týkalo môjho dieťaťa.“ – Marhuľa

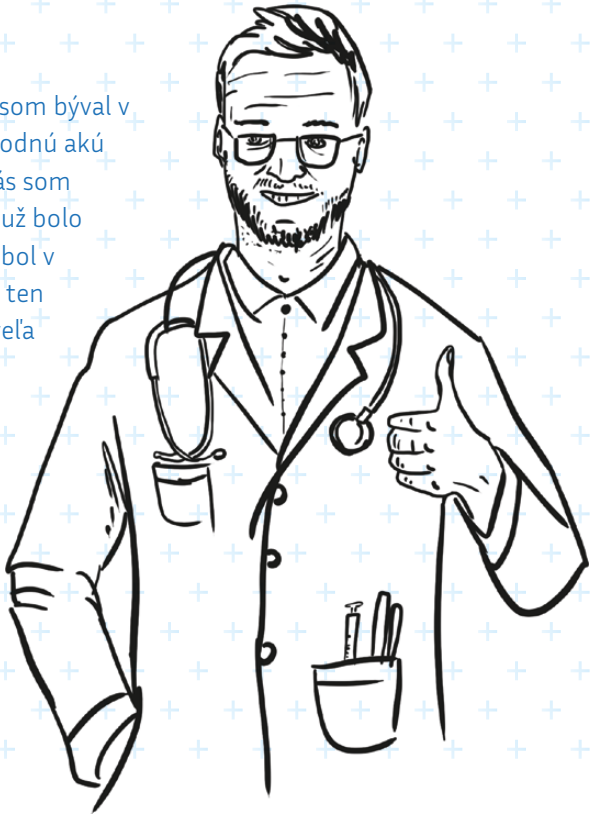
„Neni to na 100%. Stretol som sa s odsudzovaním. V iných krajinách, kde som bol a čo som počul majú iný, lepší prístup. Aj k tým subáčom sa človek ľahšie dostane.“ – Aedan

"Teraz neutrálne, neberú ma, mám pokoj od nich už asi 10 rokov." – Tomáš

„Momentálne už dosť dlho nemám žiadne. Predtým som mal dobré. Vôbec neviem v akom stave je zdravotníctvo teraz.“ – Lalino

„Veľakrát sa stane, že sú neochotní, hneď ťa odbijú a majú negatívny prístup.“ – Slipo

„Mám rôzne skúsenosti. Ešte keď som býval v Seredi, tak som mal najlepšiu obvodnú akú som mohol mať. S niektorými z vás som dokonca u nej navyšetrení. Ale to už bolo dávnejšie. Ale napríklad, keď som bol v nemocnici na operácií kolena, tak ten prístup nebol najlepší. Dávali mi veľa tramalu proti bolesti aj keď som nechcel... a tvárila sa, že čo im to rozprávam, jaké opiáty...“
Palo Ščasný, riaditeľ Združenia STORM



„Už dlho som nebol u lekára, ale zatiaľ dobrú. Keď som pracoval v Nitre potreboval som rýchlo vypísať papier, že som spôsobilý na prácu. Odporučili mi jedného lekára a hneď ma zobral, nič som ani neplatil lebo som už pod ním.“ – Kevin

„O ničom, strašné. Idú ťa operovať a nevedia poriadne čo. Mala som cystu na vaječníku, doktori nevedeli čo so mnou je, mysleli si, že treba operovať slepé črevo, nakoniec našli cystu.“ – Nana

„Zlé skúsenosti, už veľmi dlhú dobu žiadam od doktorov v mojom okolí predpísanie suboxonu na zmiernenie krízy, ale bezúspešne. To by mi veľmi uľahčilo, dokázala by som prestať.“ – Ditta

Veľakrát sa rozprávame o dlhoch voči zdravotnej poisťovni a preto napíšem aj nejaké základné informácie o tom, aké sú práva a povinnosti dlžníkov.

Ak si dlžný/á máš právo na neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Čo to znamená? Je to náhle a výrazne zhoršenie zdravotného stavu, náhla prudká bolesť, pôrod, nebezpečné zmeny správania alebo ak je osoba zdrojom rýchlo sa šíriacej a život ohrozujúcej nákazy.

Plnohodnotnú zdravotnú starostlivosť ti poskytnú v určitých prípadoch aj keď si dlžníkom/dlžníčkou :

1. Ak sa dlžníkom stal zamestnanec, za ktorého zdravotné poistenie neplatil jeho zamestnávateľ (dlh si si nezavinil/a sám/sama, vôbec si o ňom nemusel/a vedieť)

2. Ak sa dlžník so zdravotnou poisťovňou riadne dohodol na splátkach.

3. Ak zdravotná poisťovňa už vymáha dlh v exekučnom konaní, poistenec ho však uhrádza formou splátok a túto skutočnosť oznámil zdravotnej poisťovni.

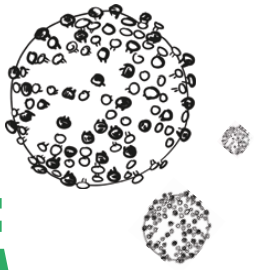
V prípade, že máš dlh a chcel by si riešiť nejaký zdravotný problém, ktorý nespadá pod neodkladnú zdravotnú starostlivosť – stále môžeš, len si všetky úkony musíš plne uhradiť. V tomto prípade ti vie byť nápomocný projekt 3P. Za odrobené hodiny si môžeš uhradiť dlh alebo nejaký konkrétny úkon, ktorý potrebuješ. Ak nechceš toto všetko riešiť sám, pracovníci v Nitre, Trnave a v Seredi ti môžu poskytnúť asistenciu :) a už budete na to dvaja...

ZDRAVIE

NOVÁ LIEČBA CÉČKA! BEZ BIOPSIE A INTERFERÓNU!

Hlásim sa v novom roku s výbornou správou – máme novú liečbu hepatitídy typu C, ktorá je na 99% účiná a trvá maximálne 4 mesiace! Vedeli ste už o tom?

Céčko alebo žltačka je vírusové ochorenie pečene. Napáda ho vírus typu C, ktorý sa v pečeni množí a tak ju pomaly ničí. Ak sa dlhodobo nelieči, môže prísť k cirhóze pečene až po rakovinu. Príznaky sa dlho nemusia prejaviť. Céčko môžeme nazvať tichým zabijakom... preto netreba podceniť testovanie ak si sa rizikovo správal.



AKO SA PRENÁŠA CÉČKO?

— CEZ INFIKOVANÚ KRV A KRVNÉ DERIVÁTY (NAPR. TRANSFÚZIA V MINULOSTI)

— CEZ ZDIEĽANIE STRIEKAČIEK A INÉHO MATERIÁLU NA UŽÍVANIE DROG

— CEZ TETOVANIE, PIERCING A AKUPUNKTÚRU – AK NIE JE STERILNÁ IHLA

— CEZ RIZIKOVÉ SEXUÁLNE PRAKTIKY

— CEZ TEHOTENSTVO A PÔROD – MATKA MÔŽE NAKAZIŤ SVOJE DIEŤA VÍRUSOM POČAS PÔRODU

Ale toto už viete a viacerí z vás, čo poznám dlhodobo bojujete s Céčkom...

Liečba Céčka spočívala v injekčnom podávaní interferónu, ktorý mal viac nežiaduce účinky ako žiaduce. Pamätám si, že mi niekto z vás povedal, že to je jak chemoterapia na rakovinu.. Viac odmáha ako pomáha. Dnes už toto nemusí byť realitou, lebo je nová liečba šitá presne na zničenie vírusu hepatitídy typu C.

SÚČASNÁ LIEČBA CÉČKA:

- rýchle a bezbolestné vyšetrenie bez biopsie
- bez injekčného podania interferónu, užívajú sa tabletky (antivirotiká)
- veľmi krátka liečba, zvyčajne 2-4 mesiace
- bez doplatku, pacient nič nedopláca, ale musí mať hradenú zdravotnú poisťovňu
- má 99% úspešnosť!

AKO SA DOSTANEM K TESTOM A LIEČBE?

- **MUSÍŠ NAVŠTÍVIŤ SVOJHO LEKÁRA A POŽIADAŤ O TESTOVANIE NA PROTILÁTKY VÍRUSU.**
- **AK JE TEST POZITÍVNY NA PROTILÁTKY, MUSÍŠ ÍSŤ NA ĎAŠÍ TEST K ŠPECIALISTOVI, KTORÝ SKÚMA PRÍTOMNOSŤ VÍRUSU V KRVI.**

— VYŠETRENIA ROBIA NA HEPATOLOGICKÝCH A INFEKTOLOGICKÝCH PRACOVISKÁCH, KDE JE MOŽNÉ ABSOLVOVAŤ AJ LIEČBU.

,

Uvádzam vám najbližšie ambulancie a pracoviská, kde toto všetko môžete absolvovať:

V BRATISLAVE:

Dom svetla Slovensko - Checkpoint

OZ Odyseus

V TRENČÍNE:

Ambulancia pre liečbu alkoholizmu a drogových závislostí

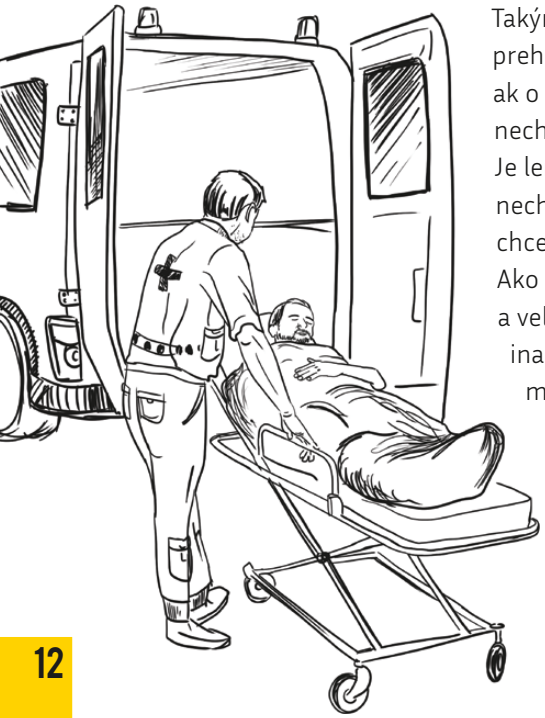
V BANSKEJ BYSTRICI:

Centrum pre liečbu drogových závislostí

TexTy Z TRNAVY

O čom je?

Hovorí sa, že na ulici sa válajú peniaze, že ich stačí len dvihnúť. To poznáš.
Mna napadlo, že v každom z nás je vela príbehov, ktoré nás spolutvoria.
Keď volačo zažijem, volačo zaujímavé, volačo nechutné, niečo čo ma zraní, vytočí, rozosmeje, tak to máva viac efektov.
Prvým efektom je, že mi prežité zmení momentálnu náladu.
To je klasika. Preto sa hovoria vtipy smutným. Preto sa ukazujú pred vianocami fotky trpiacich pracháčom.
Druhý efekt nenastane pri každom prežitom príbehu. Len pri tých silných.
Pri príbehoch, ktoré ve mne žijú aj po rokoch.
Takýmto sa hovorí traumy. Traumy sa prehlbujú a ich pôsobenie zosilnuje aj to, ak o nich nerozprávam. Ak tieto príbehy nechám v sebe akoby umret.
Je len logické, že sa k niektorým vecám nechcem vracat, nechcem si ich pamätat, chcel by som ich neprežiť..
Ako žena, ktorú stretám v teréne. Otehotnela a velmi sa tešila na bábätko. Ale veci sa udiali inak a ona musí fakt zamakať, aby s ním mohla byť.

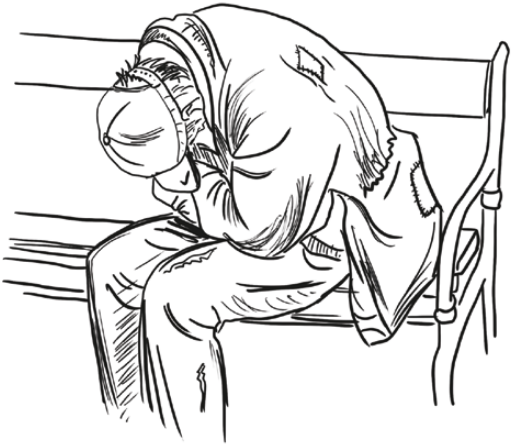


Alebo chalan, ktorý zhruba pol roka riešil svoju situáciu. Bol na rekvalifikačnom kurze, vybavil si splátkový kalendár na zdravotke, občiansky, nakoniec aj prácu s

ubytkom, vybavil si doktora a papier pre firmu, čo od neho potrebuval. Nastúpil do roboty a prvý den ho chytil akútny zápal slepého čreva. Zobrala ho sanitka a operovali ho. Den ho to nehali vyležať v nemocnici, lebo jednodnová chirurgia nezastavuje pásy zdravotnej starostlivosti vác, jak je nevyhnutné. Vyplulo ho to s prelepenými jazvami po laparo zákroku a prepúšťacou správou pre doktora, aby mohol začať PNku a predpísať lieky. Na ubytovni mu povedali, že nech sa ide liečiť domov. Túto mantru sme často počúvali už cez koronu, keď v prvom štádiu všetkým hovorili, nech idú domov do karantény.

Ale né každý má domov, že? Chalan sa skrátka znovu objavil na službe u nás. Obdivuhodné ale je, že napriek všetkému, čo v tom momente žil, nerezignoval. Našiel si inú prácu s ubytkom a dokonca si otvoril účet v banke. Z troma dierami v bruchu a pooperačnými stavmi. Z ulice. Klobúk dole brácho. Silná story. Nie každý by mal tvoje odhodlanie a silu. Pre niekoho by to bola už hore spomínaná trauma, ktorá by ho úplne stopla.

Ako telefonát, čo som mal na poradenský mobil. Večer mi volala pani, že našla pred barákom sedieť človeka. Mrzlo. Veľmi sa o neho bála. Priniesla mu deky a termosku čaju. Myslela si, že sa dovolala niekomu, kto pracuje s týmito ľuďmi,



že prídem a niekde ho zaveziem do tepla. Vysvetlil som jej, že nerobíme s ľuďmi, ktorí pijú. Tento bol opitý. A že neexistuje služba, ktorá by ho naložila a odviezla do tepla. Prosila ma, aby som jej poradil, čo má robiť. Odporučil som jej noclaháreň, ale hovorila, že ten človek nemá evidenčnú kartu do noclahárne a teraz večer už ju ani nevybaví. Tiež bol pod vplyvom alkoholu, takže by ho nezobrali. Pýtala sa ma, čo má robiť, bála sa, že ten človek tam zmrzne. Nakolko sme pred nedávnom riešili podobnú krízovku pri chalanovi, čo si prestrelil žilu na nohe a bol na tom velmi zle vedel som, že nemá šancu. Jediné miesto, kde ho zoberú je zariadenie DePaul v Blave. Oni zoberú každého. Ale v Trnave? Povedal som jej, že nič neexistuje. Nikto sa o toho človeka jednoducho nepostará. Pýtala sa ma, či má volať Mestskú políciu. Veľmi som jej to neodporúčal.

Prečo o tom píšem?

Lebo rozumiem, že sú situácie, ktoré sa jednoducho nedajú zvládnuť.
Sú stavy, ktoré sa jednoducho nedajú vydržať.
Sú veci, na ktoré sa jednoducho nedá zabudnúť, nedajú sa ani prežiť.
Niekedy vzniknú ako kríza v momente,
niekedy sa k nim prepracúvame roky.
Ale realita je taká, že sú ľudia, ktorí s týmto nákladom žijú.
A keď ich niekto súdi, som vždy pripravený byť na ich strane.
Nech sú akokoľvek vnímaní druhými.
Nech sa akokoľvek vnímajú oni sami.
Verím, že to, čo nám ako ludstvu pomohlo prežiť neboli súdy pupkatých farizejov, ale skór tie Kristove návštevy trpiacich a zmätených ludí v rôznych maštalách a vykričaných domoch.
Tak asi tak do tohto čísla z Trnavy.

ČO VÁM MAL NIEKTO POVEDAŤ... KÝM ICH STRETNETE

ČÍTANIE NA POKRAČOVANIE

Ahojte,

Tento rok sa vám budem prihovárať cez riadky a rozoberať tému práva, polície a vašich možnosti/nemožností, keď pôjde do tuhého. Ako sa vraví „čo človek, to názor" ale v dnešnej dobe by to skôr mohlo byť „čo právnik, to výklad práva" alebo ešte aj „čo policajt, to výklad právomoci".
A to samozrejme nie je nič moc.

Takžéééééé...pozrime sa na prízemie týchto tém. S veľkou pravdepodobnosťou sa môžete stretnúť s cestnými policajtmi, resp. CESTNOU KONTROLOU. Čo môžu oni zo Zákona o cestnej premávke spraviť?

- zakázať vodičovi jazdu na nevyhnutne potrebný čas alebo mu prikázať smer jazdy, ak to vyžaduje bezpečnosť alebo plynulosť cestnej premávky,
- zakázať vodičovi jazdu po diaľnici a vyzvať ho, aby opustil diaľnicu na najbližšom výjazde alebo vozidlo odstavil na parkovisku,
- požadovať od vodiča predloženie dokladov ustanovených na vedenie a premávku vozidla a na dopravu osôb a nákladu;
- vyzvať vodiča, aby sa podrobil vyšetreniu, či nie je ovplyvnený alkoholom alebo inou návykovou látkou, alebo liekmi, ktoré môžu znížiť jeho schopnosť bezpečne viesť vozidlo,

- kontrolovať technickú spôsobilosť vozidla a úplnosť jeho výstroja a výbavy alebo vyzvať vodiča, aby sa podrobil takejto kontrole,
- použiť technické prostriedky na zabránenie odjazdu vozidla do času preukázateľného uhradenia pokuty (a ďalšie opatrenia...)

NO A ČO POTOM? NAJČASTEJŠIE OD VÁS MÔŽE POŽADOVAŤ PREUKÁZANIE TOTOŽNOSTI..

- ak to nespravíte – je oprávnený vás predviesť na oddelenie a zisťovať to tam,
- ak policajt nezistí vašu totožnosť do 24 hodín od predvedenia, je povinný vás prepustiť.

A ČO V PRÍPADE KEĎ VÁS CHCE POLICAJT ZAISTIŤ? KEDY TO MÁ PRÁVO SPRAVIŤ?

Policajt je oprávnený vás zaistiť ak:

- bezprostredne ohrozujete svoj, či iného život, zdravie alebo majetok,
- ste pristihnutí pri páchaní priestupku, správneho deliktu alebo v ňom máte v pláne pokračovať alebo ak je situácia veľmi nejasná a musí sa riadne prešetriť,

- sa pokúsite zutekať pri predvedení alebo to máte v pláne a policajti to vytušili,
- budete urážať policajta alebo sa správať agresívne,
- bolo na vás vyhlásené medzinárodné pátranie,
- sa nájdete na mieste aktuálneho trestného činu a potrebujú zistiť čo tam robíte,
- sa nachádzate v priestore, ktorý práve idú zaistiť proti nebezpečnému páchateľovi a vy im tam zavadziate a nemajú čas s vami riešiť vaše doklady,
- narúšate plynulosť vlakových spojov.

KEĎ VÁS VŠAK UŽ ZAISTIA – MÁTE PRÁVO BEZ ZBYTOČNÉHO ODKLADU NA POŽIADANIE KONTAKTOVAŤ NIEKTORÚ Z BLÍZKYCH OSÔB A POŽIADAŤ ADVOKÁTA O POSKYTNUTIE PRÁVNEJ POMOCI.

Dobré rady na záver

- nemotajte sa kde nemáte :)
- keď vás už zaistia – vypýtajte si aj potvrdenie s presným časom a dôvodom
- ak nie ste terorista, nemôžu vás dlhšie ako 24 hodín obmedziť a pritom neodovzdať inému príslušníkovi polície
- odpovedajte slušne a pokojne, ale nie zbytočne veľa... nech nie ste prekvapený, čo všetko ste vykecali

A TAK AKO VŽDY – KEBY ČOKOĽVEK – PRÍĎTE ZA NAMI DO TERÉNU ALEBO DO ZÓNY. PORADÍME, POKECÁME, VYSVETLÍME. AK TREBA RIEŠIŤ NIEČO S POLÍCIOU, PRÁVNIKOM, MÁME TELEFÓN – VIEŠ SI OD NÁS ZAVOLAŤ.

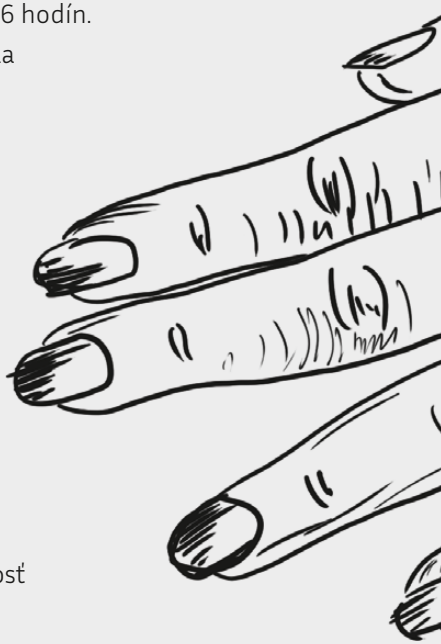
NEzaujímavosti

VEDELA SI, ŽE DETOX MÔŽE TRVAŤ IBA JEDEN DEŇ?

Kým som na internete vyhľadávala úplne inú tému som sa dostala k tomu, že existuje niečo ako urýchlený detox. Samozrejme prvú tému som úplne zahodila za hlavu a začala som pátrať.

URÝCHLENÝ ALEBO TZV. RAPID DETOX JE URČENÝ ĽUĎOM ZÁVISLÝM NA OPIÁTOCH A VYKONÁVA SA V NEMOCNICI, KONKRÉTNE NA JEDNOTKÁCH INTENZÍVNEJ STAROSTLIVOSTI.

Pacient je uvedený do anestézie, ktorá trvá 4 až 6 hodín. Počas tejto doby sa na odstránenie opiátov z tela používa Naloxon. Pacient vďaka anestézii krízu „prespí" a prebudí sa s telom úplne čistým od drog a bez fyzickej závislosti.



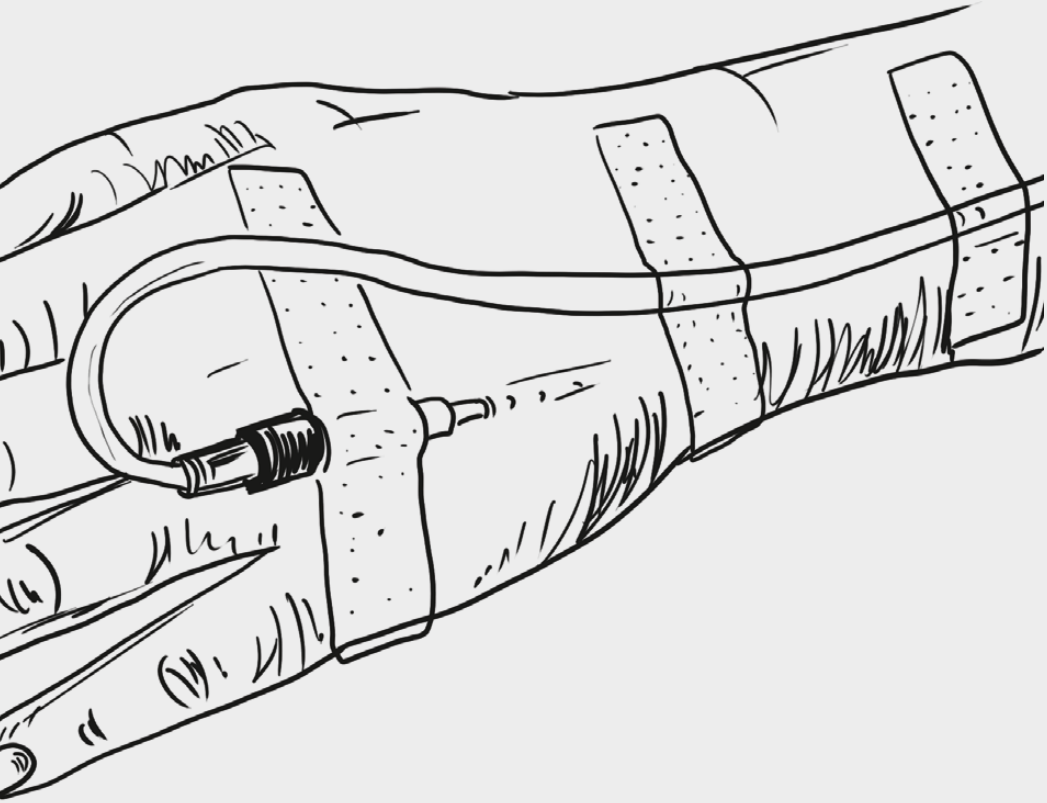
V ČOM JE TEDA PASCA?

Odborníci sa zatiaľ nezhodli na tom, či je takýto detox bezpečný. Každé uvedenie pacienta do anestézie predstavuje určité riziko pre jeho zdravie. Zároveň vysoké a intenzívne dávky Naloxonu môžu vyvolať zdravotné komplikácie u pacientov. Mnoho kritikov tvrdí, že rýchli detox nezabezpečí trvalé zotavenie. Liečba zameraná na psychickú závislosť je nutnosťou po absolvovaní rýchleho detoxu.

Zástancovia rýchleho detoxu na druhej strane argumentujú, že je tento proces je pre pacientov prínosný najmä preto, že im uľahčí tu fyzický najnáročnejšiu časť abstinencie.
Nech si kdekoľvek na svete – tento typ detoxu ti neuhradí žiadna zdravotná poisťovňa, keďže to nie je zdravotne nevyhnutný úkon.

TENTO ZÁKROK MÔŽE STÁŤ TISÍCE ALEBO DESAŤTISÍCE EUR.

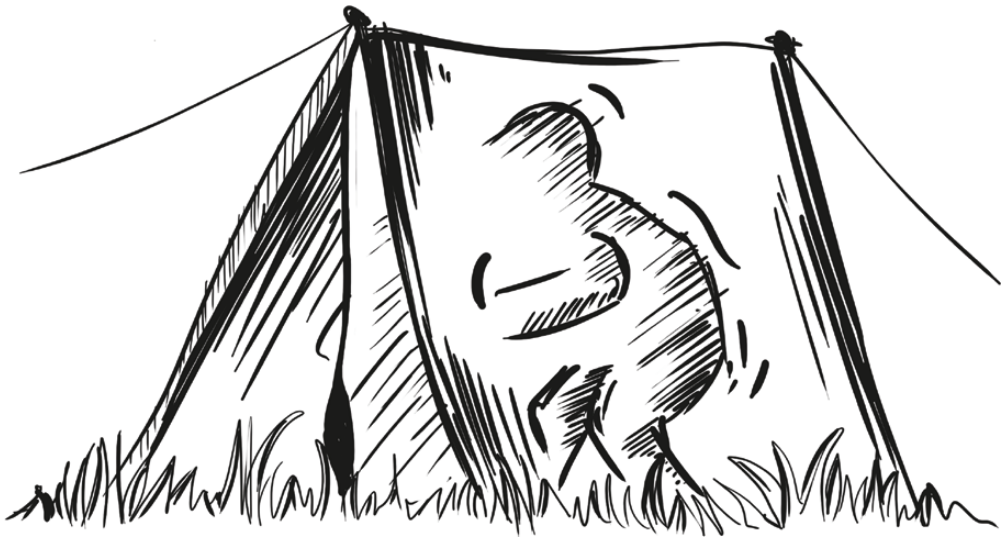
Rapid detox sa poskytuje skoro výlučne iba v súkromných zdravotníckych zariadeniach. Nenašla som žiadne informácie
o tom, že by sa takýto detox vykonával na Slovensku.
V najväčšej miere je dostupný v Kanade,
Severnej Amerike a v Británii.



OD VÁS PRE VÁS

JE NIEČO MEDZI ZEMOU A NEBOM?

Keď som bývala v provizornom (vlastnoručne stavanom) stane pri Váhu pár rokov predtým tam našli mŕtvolu kamaráta z Galanty. Stan nebol presne na tom mieste, ale kúsok od toho miesta. Toto bol už pomaly zabudnutý prípad, keďže prešlo dosť rokov, ale strašidelná atmosféra, hlavne večer, pri Váhu stále je. Pravdaže som tam nebývala sama, bola tam moja mama aj môj vtedajší frajer. A do toho stanu za nami chodilo dosť známych a medzi nimi bol aj 23 ročný Tomáško z Veľkého Zálužia.



Tomáško bol presne „naša krvná skupina“ a už veľa rokov sa poznal s Martinom. Tomino chodieval skoro pravidelne, až raz neprišiel asi týždeň a Martin ho stále spomínal. Bolo nám to síce divné, ale nevideli sme za tým nič hrozné, no bohužiaľ bolo. Tomino zomrel. Len tak zo dňa na deň - bum a 23 ročný chlapec?! Náš kamoš bol fuč. Párkrát keď sa u nás zišlo viac známych tak sme si rozprávali rôzne príbehy a samozrejme aj „príbeh zo záhrobia“. A raz večer bola krásna jasná kľudná noc, všade pokoj, skoro celé mesto spalo lebo boli asi 3 hodiny v noci. Rovnako aj Martin spal. Jediné, čo bolo počuť bolo škvŕkanie žiab, nejaké mačky a psy z diaľky. Vlastne aj ja som nespala a z ničoho nič som sa zobudila na strašne silnú ranu. V strede stanu bol zhodený hrubý strom a tá rana bola rana na ten strom. Automaticky som zapla baterku s ktorou som spávala. Po tej rane ostalo hrobové ticho. Ani len komára nebolo počuť, proste strašidelné ticho, ale ja som necítila strach (a pritom sa zľaknem aj vlastného tieňu) ani neviem ten pocit opísať. Proste bolo to celé divné a neviem, čo mi to napadlo, ale opýtala som sa nahlas „Tomino si to ty?“ a vtedy sa mi baterka sama vypla a znovu zapla asi tri, či štyrikrát. Proste blikala. Pýtala som sa teda ďalej ešte raz „Tomi si to ty?“ a znovu blikanie. Potom si hovorím, že to nemôže byť náhoda a tak som povedala: tak teda takto, ja sa budem pýtať a ak baterka blikne

raz znamená to áno ak bude blikať viackrát, bude to nie a tak odznova: Tomi si to ty? – 1 bliknutie, prišiel si sa rozlúčiť? – 1 blik, mám zobudiť aj Martina? – 3x blik. A takto som asi 10 minúť (asi nie toľko len mne sa to tak dlho zdalo) kládla otázky a opakovali sa buď jedno blik alebo blik, blik, blik. Potom hovorím - Tomi už sa začínam trochu báť a povedala som mu, ako sme ho mali radi že nám bude chýbať a želala „šťastnú cestu" a zrazu opäť hrozná rana. A už zase bolo počuť aj žaby aj mačky, psi a dotieravé komáre. Mala som z toho celého zmiešané pocity a divné mi bolo aj to, že som sa vôbec nebála a pritom som sa zľakla aj muchy, keď preletela okolo mňa a zo zvláštnym pocitom som nechápala ako je možné, že taká hrozne hlasná rana a Martin nič ani sa nepohol ani pri prvej ani pri druhej. Tak som si zapálila a potom sa pritúlila k Martinovi. Tak aby ma silno objal a držal. Baterku som pre istotu nechala svietiť až do rána, ale už ani raz neblikla, stále v kuse svietila. Cítila som sa v bezpečí, keď som bola v Martinovom objatí a kľudne som po pár minútach zaspala a spalo sa mi úplne dobre (nie ako väčšinou – lebo z 10 snov 9 bolo hrôzostrašných). Ráno som sa prebrala s myšlienkou na Tomina a vtedy sa moja baterka vypla a už zapnúť nešla.

Som presvedčená o tom, že to bol naozaj Tomino a prišiel nám dať zbohom. A toto nebola len jedna strašidelná vec, čo som

tam zažila na vlastnej koži. Tak nabudúce raz poviem ďalšiu. Myslite si o tom čo chcete, ale toto sa mi naozaj stalo a ešte dnes mi to pripadá ako by to bolo včera.

Zuza

MAMI...

Vidím prekvapenie v tvojich očiach a krásny úsmev, ktorý z nich vyžaruje. Vlastne až teraz som si uvedomila, že nie som to malé dievčatko s rozbitými kolienkami.

Mami, pamätáš ...

Je to už dávno, keď som otvorila očká a pozrela som sa na svet. Bol biely a strašne veľký. Mami, dnes som už veľká a svet je krásne farebný. Pozerám sa naň a aj na teba. Vlastne si sa vôbec nezmenila. Si stále tou mamičkou, ako prvýkrát. Azda ti pribudlo pár vrások, mozole na dlaniach a jedna dospelá dcéra. A dnes si tu so mnou. Stojím na prahu života, toho ozajstného a cítim ako na mňa dýcha. Chcela by som ťa chytiť za ruku tak ako kedysi, keď som bola malá. Vieš mami, trochu sa bojím. Bojím sa hlasu, ktorý ma priťahuje. Je tajomný, je to hlas života. Mami, hovoria mi dospelá. Túžila som po tom slove, ale dnes, keď som tak blízko, stále častejšie sa obzerám za seba, do

diaľky, kde je moje detstvo.

Mami pamätáš ...

Keď si ma priniesla v bielej perinke? Pamätáš na moje topánočky, v ktorých som urobila prvý krôčik? Na macíka, s ktorým som spávala? A vidím ešte dnes tvoj krásny úsmev na tvojej tvári, keď som vyslovila slovíčko mama. A potom jedno ráno si mi dala do ruky lízanku, na chrbát zavesila tašku a kráčali sme spolu do školy. Tešila som sa dovtedy, kým ma neoddelili od teba. Nechápala som to a ani som tomu nechcela rozumieť. Priniesla som domov prvú jednotku. Sú to sekundy, minúty, hodiny, mesiace a roky času. Toho času, v ktorom som sa učila žiť. Mami, na čo myslíš? Na to, keď som prvýkrát prišla neskoro domov? Viem, bola to hlúposť, ale ako ti to vysvetliť? Chcela som prežiť kúsok ozajstného večera. Večera vo dvojici. Nie, nebolo to nič zlé, len ten večer sa spájal s prvým bozkom. Mami, s tebou som prežila lásku aj bolesť. Pri tom všetkom krásnom aj smutnom vidím teba mami. Ty plačeš? Neplač! Teš sa. Som tu. Som mladá a som aj stará. Mladá na to, aby som vedela, čo je život a stará na to, aby som vzala a pohladila svojho maca. Ale dnes už viem, čo je život. Krásna lúka plná kvetov, slnko ohrievajúce svet, ľudia ktorých dennodenne stretávam. Ty s krásnym úsmevom, otec s prísnou tvárou. Život sú dni prežité v škole, krásny domov. Život to je obrovský

strom, pod ktorým si môžu oddýchnuť všetci ľudia. Mami, mám ťa veľmi rada a chcem ti v tento deň povedať to slovíčko ďakujem.

**ĎAKUJEM ZA PREBDENÉ NOCI,
V KTORÝCH SI SO MNOU PREŽÍVALA BOLESŤ.
ĎAKUJEM ZA CESTU ŽIVOTOM,
PO KTOREJ SI MA UČILA KRÁČAŤ.
ĎAKUJEM ZA POHLADENIE
TVOJOU MÄKKOU RUKOU.**

**ĎAKUJEM MAMI ZA VŠETKO.
ĎAKUJEM ZA TO, ČO BOLO, AJ ZA TO,
ČO PRÍDE. ĎAKUJEM ZA TO, ŽE TU
DNES STOJÍM SO ZELENOU
STUŽKOU.**

Zuzana Čečka

ZÁBAVA VTIP

„Olympijská zlatá medaila je dôkazom toho, že niekto spravil úplne zbytočnú vec lepšie, ako ostatní.“ Joseph Heller

Stretnú sa tri babičky a chvália sa svojimi vnukmi:
- Môj bude doktorom. Stále sa hrá s ampulkami a striekačkami a niečo si pichá.
- Môj bude asi agronóm. Sadí na záhrade konope a mak a hnojí, strihá, stále okolo toho behá.
- Môj bude určite šofér. Namočí si handru do benzínu, hodí si ju na hlavu a povie: "Teraz ma neruš babka, bude jazda!

Vieš prečo má Ježiš fóbiu z vareného vína?
Lebo sú v ňom klinčeky.

“Ďuro, chodil si do školy?”
“Chodil, ale prepadol som..”
“To si sa až tak zle učil?”
“Aj to, ale ja som prepadol učiteľku...”

Ide mladá žena v noci popri cintoríne a zrazu jej oproti ide muž. Ona sa zaraduje a vraví mužovi:
- Ach, aká som rada, že som vás stretla. Sama by som sa bála...
Muž k nej podíde a hovorí:
- Aj ja som sa bál, kým som bol živý...

Slovák si zoberie za ženu Vietnamku a cez svadobnú noc hovorí:
- Miláčik, mám chuť na 69.
A Vietnamka nato:
- Čože? To teraz chceš Udon s krevetami?

- Čo si pomyslí obyčajný Slovák pri sledovaní futbalového zápasu a Matovičovej tlačovky?
- No šak už strieľajte konečne!

NEBUDZ LEMRA A POTRÁP

Cieľom je doplniť chýbajúce číslice od 1 do 9 podľa nasledujúceho pravidla. V každom stĺpci a v každom riadku sa má každá číslica vyskytnúť práve raz a v každej ohraničenej podoblasti sa každá číslica má vyskytnúť práve raz. Zmyslom hry je logicky nájsť (žiadne náhodné doplňovanie) postupne všetky chýbajúce číslice.

4			5					
			8					5
	6			2	7	9		
		5	6	3		2	4	9
	2						5	
9	4	1				6		
		6	7	4			9	
2					9			
					2			1

„Tak čo dočítané?...

...isto poriadne?“

„...víš jak ponovom liečiť Cééééčko?!“

Právo na gramatické a grafiké chyby vyhradené.
ISSN 2454-0463