STORM Īk

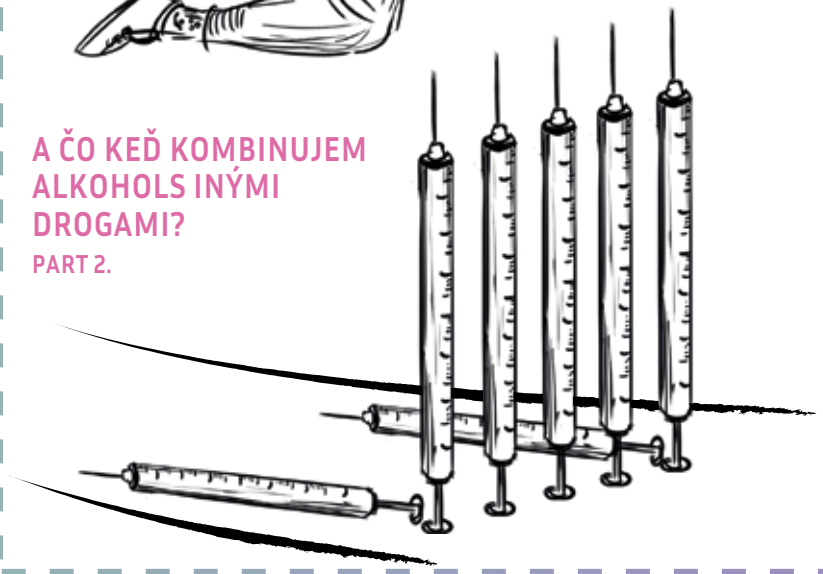
NOVEMBER - DECEMBER 2022

AKÉ MÁŠ SKÚSENOSTI S POLICAJTMI?

O ČOM JE?

HIV/AIDS A NULTÝ PACIENT

A ČO KEĎ KOMBINUJEM ALKOHOLS INÝMI DROGAMI?
PART 2.



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 november - december 2022 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

NITRA

TT SK

michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

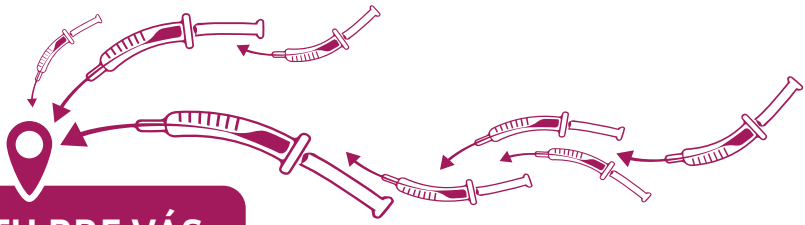
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok od 18:00 – 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

Výmena na mobile NITRA
Piatok 10:00 – 13:00
Schodisko pod Garážami oproti Kauflandu - Klokočina
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**

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
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 2022

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

AKÉ MÁŠ SKÚSENOSTI S POLICAJTMI?

„Vždy ma len bijú a vravia: „videli ste sa už niekedy ako hrozne vyzeráte?“ – Brad Pitt

„Štyrikrát som bol v CPZ a osemkrát som bol vypočúvaný. Bolo to nepríjemné ale zvládol som to.“ – Urban

„Zlé, buzerácia, vyhrážačky.“ – Šťupi

„Nie dobré, stále mi dávajú pokuty lebo stojím pri ceste. Je to trochu prehnané. Chápem, že si robia svoju robotu ale nemusia ma pokutovať keď nič neni na ceste vyznačené.“ Michaela

"Zlé, furt otravujú a robia nám zle, znepríjemňujú život." - Öl

„Tak nemám dobré skúsenosti s nimi. Lebo od malička mám s nimi problémy... nemajú dobrý prístup k ľuďom. Za druhé mám veľa rokov odsedených, takže všeobecne sa mi zhnusil celý zbor.“ – Roland

"To vážne?! Šak mi zlomili nohu! Keď ma brali, tak mi spravili nečakanú zastávku a tam nastalo rošambo. A 13 dní ma tak nechali." – Loki

"Neutrálne, ale zväčša to boli také nepríjemnejšie. Proste radšej sa stránim od nich. Najradšej som, keď ich nevidím." – Anonym

"Mám taký pocit ako keby oni mohli všetko a my nič. Správajú sa jak páni sveta." – Mathew

"Šak jaké asi?! Bez príčiny ťa budú prehladávať.." – Anonym

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

"Zlé, ja som bol v base 1,5 roka." – Anonym

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

"Nemám v podstate žiadnu skúsenosť, iba keď ma zastavili a dali mi fúkať a podobne. Takže iba také neutrálne." - Peťa pracovníčka Združenia STORM

"Nevyjadrujem sa. Aj policajt je len človek." – Anonym

"Neutrálne, ale zväčša to boli také nepríjemnejšie. Proste radšej sa stránim od nich. Najradšej som, keď ich nevidím." – Anonym

"Nedobré, chytili ma s drogami. Policajtka ma vyfackala, zatajila som tovar." – Gita

"Hm, jedného mestského som už fajčila" – Anonym

"Nedobré, ale to skôr preto, že som im sám dával dôvod na to." – Mišo

"Veľmi dobré, oni ma majú radi." – Anonym

"Skúsenosti? Správali sa hnusno a arogantne. A pomohli mi akurát tak do basy." – Pipango

"Zlé. Je ich veľa. Pichali sme sa pri Váhu, povedal som kamošovi nech pozerá či idú policajti. On bol mimo z pika a nevšimol si ich. Ja som si akurát uvaril a natiahol, keď už boli blízko vystrelil som to a jednému som ofŕkal topánky. Ale aj ma dobili veľakrát. Raz ma piati s kuklami bili pod železničným mostom aby som im povedal kto predáva. Nemohol som nič lebo mali kukle. Jedného som len spoznal podľa hlasu." – Lalino

"Čo já vím, v poslednej dobe dobré. Nerobím zle, tak mám pokoj." – Jožo

"Zlé, boli hrubí, nepočúvali ma.." – Dita

„Jedna policajtka sa mi vyhrážala odobratím auta a pokutou 300eur lebo som nemala papier od poistky. Keďže celé auto má hodnotu 200eur zjednávala som, a zjednala som na 10eur. Celkom príjemná skúsenosť." – Tatjana, pracovníčka Združenia STORM

Ďakujeme všetkým, že ste sa s nami podelili o vaše skúsenosti s políciou. Často od vás počujeme nepekné príbehy o tom, ako sa ku vám alebo k niekomu z vášho okolia správali. Príslušníci policajného zboru sú povinní dbať na česť, vážnosť a dôstojnosť osoby i svoju vlastnú a nepripustiť, aby v súvislosti s touto činnosťou vznikla osobe bezdôvodná ujma a aby prípadný zásah do jej práv a slobôd neprekročil mieru nevyhnutnú na dosiahnutie účelu sledovaného jeho služobnou činnosťou. Ak by však toto bolo porušené, daný príslušník policajného zboru je zodpovedný za takéto zlyhanie a môže byť voči nemu vyvodená zodpovednosť, či už **disciplinárna alebo aj trestná.** Občan je na druhej strane povinný uposlúchnuť výzvy policajta a zdržať sa akéhokoľvek konania, ktoré by bolo v rozpore s výzvou. Takýmto svojim aktívnym konaním a bránením sa proti konaniu policajta ako verejného činiteľa, by ste mohli spáchať trestný čin útoku na verejného činiteľa. Podľa zákona sa ho dopustí ten, kto použije násilie v úmysle pôsobiť na výkon právomoci verejného činiteľa a potrestá sa **odňatím slobody na jeden rok až päť rokov.** Ak k neprimeranému zákroku zo strany polície príde, je najvhodnejšie ich konanie zdokumentovať nahratím, fotením, lekárskou správou alebo výpoveďou svedkov. Sťažnosť na neprimerané konanie policajta môžete podať na každom útvare Policajného zboru SR alebo na inšpekciu ministerstva vnútra SR. Ak by si s tým potreboval/a pomoc, určite sa na nás obráť.

A ČO KEĎ KOMBINUJEM ALKOHOL S INÝMI DROGAMI?

PART 2.

Ako som sľúbila – pokračujem v článku a tu je druhá časť, kde sa viac budem venovať rizikám a následkom kombinácie stimulantov a/alebo opiátov s alkoholom.

V správach to uviedli ako smrteľné kombinácie, ktoré viac a viac začali praktikovať mladí slováci. Potvrdilo to aj vyhlásenie Národného monitorovacieho centra pre drogy – že liečbu na závislosť absolvovalo 2200 slovákov a 70 percent z nich bolo vo veku 20 až 34 rokov, no liečbu muselo podstúpiť aj 18 detí mladších ako 14 rokov. Na Slovensku stúpol počet pacientov, ktorí sa prvýkrát liečili pre pervitín. Hlásenie tiež upozorňuje, že novým trendom je fajčenie kryštalického pervitínu, či dokonca jeho injekčné užívanie, kým z opačnej strany klesá užívanie heroínu.

ALKOHOL A PERVITÍN

Súčasné užitie týchto látok vedie k zosilneniu pocitov eufórie a znižuje tlmiaci efekt alkoholu. Zníženie pocitu opitosti obvykle vedie ku konzumácii väčšieho množstva alkoholu, v dôsledku ktorého hrozí otrava alkoholom a zvyšuje sa riziko vzniku závislosti na alkohole. Obe látky navyše poškodzujú nervový systém, pričom ich neurotoxicita sa so súčasným užitím oboch látok naraz zvyšuje.

ALKOHOL A HEROÍN

Jednou z najnebezpečnejších kombinácií je súčasné požitie alkoholu a opiátu (napr. heroín, fentanyl). Je to dané tým, že opiáty aj alkohol majú na organizmus tlmiaci účinok. Užitím alkoholu sa znásobí už aj tak silný efekt heroínu, čo môže mať za následok predovšetkým útlm dýchania a srdcovej činnosti. Človek tak môže veľmi rýchlo upadnúť do kómy a spôsobiť si permanentné poškodenie mozgu a dokonca aj smrť.

ALKOHOL A BENZODIAZEPÍNY

Kombinácia alkoholu s benzodiazepínmi (Diazepam, Xanax, Lexaurin, Oxazepam) má na centrálnu nervovú sústavu rovnaký efekt ako kombinácia alkoholu a opiátov.

AK UŽÍVAŠ JEDNU ALEBO VIAC Z TÝCHTO KOMBINÁCIÍ DROG TAK:

- skús minimalizovať kombinovanie alebo aspoň si rob medzi užitím oboch látok prestávku
- nezabúdaj na pitie vody, tá ťa vie ochrániť pred predávkovaním
- aj keď veľakrát nechutí, nezabúdaj na jedlo, najlepšie mastné a výživné ešte pred užitím drog
- pi iba jeden druh alkoholu (nekombinuj pivo s pálenkou)
- užívaj menej rizikovým spôsobom – napr. radšej si fukni ako si pichať ihlou
- užívaj menšie dávky
- je fajn ak máš pri sebe osobu, ktorej dôveruješ – môže ti pomôcť v prípade predávkovania tak, že ti poskytne prvú pomoc
- samozrejme najlepšie by bolo neužívať a nekombinovať vôbec.

Máš nejaký zážitok v rámci kombinácie niektorej drogy s alkoholom? Chceš sa o tom pobaviť?
Kedykoľvek môžeš prísť za nami v rámci našich služieb, či už v teréne alebo v káčku. Sme tu pre teba.
Pokecáme, poradíme, vybavíme.

TexTy Z TRNAVY

O čom je?

Vždy, keď rozmýšlam nad témou ďalšieho článku, napadne ma, že by som to mal písať v teréne. Napadlo ma, že by som mohol možno nahrávať teba a ostatných a tvoriť túto moju časť takto. Viem, že máš rád anketu, lebo tam čítaš to, čo povedali iní ludia na nejakú otázku, čo Tatjana vymyslela a je to fajn, rozumiem temu. Tiež mám rád, keď sa v časákoch dočítam o kamošoch. Možno ma raz v teréne prepadne táto myšlienka a ozaj na teba namírim mobil s nahrávaním, ak teda budeš scet. Lebo to je velmi dôležité, to, aby si chcel.
Tak jak jeden chalan, ktorý nám do terénu začal nosiť ihly v plastových flašách, lebo zbiera pohodené a hodí do flaše hneď aj svoje. Asi víš keho myslím a možno o tom vieš aj viac jak ja. Mne stačí, že v tých flaškách vidím ozaj špinavé ihly, aké aj sám sem tam nájdem. A velmi ocenujem prístup. Napadlo ho to úplne samého a viem, že viacerí to takto robia. Lebo to jednoducho takto chcú.

Minule som mal zaujímavý rozhovor v ZÓNE s jednou ženou. Hovorila mi celkom dosť o svojom živote a tiež o situácii, čo ju v tom momente dosť nasierala. Hnevala sa. Aj bola trochu zúfalá, lebo šak najvác sa víš hnevat, keď sa komplikujú fety. To poznáš. Mal som dojem, že v tom rozhovore chcela odomna potvrdenie, že tá osoba, na kerú sa hnevala jej urobila zle a je tým pádom taká, alebo inačá.
Píšem o tom preto, lebo som si v tom momente uvedomil vác vecí. Aj o sebe, aj o tom, čo sa deje, teraz v septembri, keď toto píšem a šak už ale od februára.

Ukrivdená duša sa hnevá. Hladá niečo, čo by prelepilo jej pocit krivdy, urážky, zosmiešnenia, neúcty niečím, čo by bolelo toho vinníka. Tá bolesť ale musí byť vačšá jak tá jeho. Lebo to je pomsta. Takto nejak v jednoduchosti to asi funguje. Ale u toho druhého to funguje rovnako. Ak sa pomstíš, naštartuješ rovnaké veci v tom človeku, kerému sa pomstíš. A rozbehne to kolotoč urážania, kriku, nenávisti a ide to ďalej, niekedy až roky. Niekedy to zachváti celé národy, ak to vhodne využije nejaký prepatý politik na vydláždenie svojej cesty niekam, kam verí, že sa treba dostať, hoci aj takto. No a potom sa stríla, kupujú sa jódové pirule a celkovo ide šecko do prdele. Jeden chalan to vyjadril s úsmevom cez zuby zaťaté od krízy: „No, budeme mať na ulici zachvílu vela nových kámošov." A toto je výsledok.

Preto som sa snažil a vlastne aj teraz o tom preto píšem, lebo mi je z toho v poslednej dobe hodne blivno.

Úprimne verím, že každý jeden človek na ceste životom chce robiť iba veci, ktoré si vie v mysli obhájiť ako dobré. Jeho nazeranie na to, čo koná a ako, je ale ovplyvnené tým, čo žije. Preto mnohokrát koná skratovo, nevysvetlitelne, divne ... tých označení je hrozne vela.

Tej žene som na to vtedy povedal, že ja sa snažím toto úplne vypúšťať. Snažím sa na veci len nazerať a vnímať toho človeka, čo koná viac, jak nejaký zmysel toho čo koná. Ak porozumiem človeku vo vnútri človeka, nepotrebujem už slová dobré a zlé. Tomu verím a o toto sa snažím. Možno aj preto mám volakedy blbé nepochopitelné otázky, alebo som len ticho a kukám. Verím, že zmysel bytia nie je vo vedení vojny, ale skorej v úprimnom spolužití ľudských individualít.
A hrozne ma sere, jak sa to všade rúca, jak sa nenávidí až do volieb a potom zas.

Velmi cením, keď vidím, jak volado pomôže druhému, jak mu daruje obväz, jak mu zebere náplasť, nehá ho u seba prespat. Alebo keď niekto prinese ihlu, ktorú našiel pohodenú, lebo rozumie, že každá odhodená ihla spúšťa u ludí, ktorí ju nájdu a neužívajú vlnu nenávisti a opovrhnutia.
Aj takto sa dá pracovať na tom, aby práve títo nahnevaní a nespokojní ludia nemali dôvod obrátiť svoju zlosť proti tebe a iným, čo berú. A preto zbírame aj my.

Tak toto zo mna vyliezlo do tohto čísla. Ak sa ti bude volakedy chcet, daj vedieť, jak sa ti páčia tieto moje zamyslenia a výlevy. Budem rád.

KEĎ UŽ UŽIŤ, TAK AJ PREŽIŤ.

Hou hou hou,

Vianoce sa nám blížia a tiež koniec roka. Rekapitulujeme a sumarizujeme – takže nech sa páči. Tu je krátke zhrnutie celoročnej témy – ako užiť a prežiť čo najbezpečnejšie drogy...

IDE O PÄŤ ZÁKLADNÝCH RÁD, KTORÉ VÁM MÔŽU POMÔCŤ PRI OCHRANE ZDRAVIA PRED INFEKCIAMI, CHOROBAMI A INÝMI PĽUHAMI...

1.

Chráňte sa pred infekciou tak, že budete vždy, vždy, vždy a ešte raz vždy používať vlastné a s nikým nebudete zdieľať, požičiavať im a ani si vy nebudete požičiavať:

a. nové sterilné ihly a striekačky
b. sterilnú vodu, hrnčeky či fľašky na vodu
c. lyžičku, nádobičko, panvičky,...
d. filtre
e. alkáče, alkoholové tamóny

2.

zdieľanie nie je iba používať niekoho striekačku, ktorú niekto iný použil. Znamená to tiež používanie po niekom:

a. filtrov
b. vody
c. pohárikov na vodu
d. lyžičky, stericup a pod.

3.

vždy používajte

a. ihlu, striekačku, filter vždy len jeden krát
b. tú najmenšiu veľkosť ihly, aby sa vám zbytočne nerobili veľké rany
c. novú ihlu, pokiaľ sa netrafíte na prvý krát

4.

vždy berte do úvahy riziko

a. prenosu infekcie choroby
b. predávkovania
c. nakazenia niekoho iného

5.

Navštívte nás či lekára, ak máte opuch v mieste vpichu a trvá niekoľko dní alebo ak je miesto vpichu bolestivé, opuchnuté, začervenané, horúce. Ale tiež sa začnite obzerať po odbornej starostlivosti, ak začnete krvácať, ak niektoré miesta na tele začnú černať, mokvať, alebo naopak blednúť a strácať farbu (nekrotizovať).

DRŽTE SA AJ V ĎALŠOM ROKU 2023!

DÁVAJTE SI POZOR NA SEBA I NA SVOJICH BLÍZKYCH. BUĎTE OPATRNÍ A NEZABUDNITE, ŽE VŽDY SA DÁ AJ V NAJVÄČŠÍCH SRAČKÁCH V ŽIVOTE SPRAVIŤ ASPOŇ MALÝ KROK K TOMU, ABY VÁM BOLO LEPŠIE A BEZPEČNEJŠIE. A V TOM VÁM RADI BUDEME POMÁHAŤA ĎAKUJEME, ŽE STE S NAMI A VIDÍTE AJ VY ZMYSEL V NAŠICH AKTIVITÁCH.

NEzaujímavosti

HIV/AIDS A NULTÝ PACIENT

Prvý december sa označuje svetový deň boja proti HIV/AIDS. Či skôr bola sliepka alebo vajce vám nepoviem, ale čo bolo zistené ako prvé – HIV či AIDS sa dočítaš v texte :)

HIV je vírus spôsobujúci imunitnú nedostatočnosť a je príčinou vzniku ochorenia AIDS. Ako prvý popísal ochorenie AIDS v roku 1981 lekár Michael Gottlieb v San Franciscu. Krátko potom sa zistený počet pacientov s AIDS v USA zvyšoval. V prvých zistených prípadoch sa ukázalo, že všetci pacienti sú muži homosexuáli, ktorí často striedali partnerov. Preto vznikla hypotéza (ktorá sa neskôr potvrdila), že ide o sexuálne prenosnú infekciu. V roku 1982 infekcia dostala názov gay-related Immunodeficiency Disease (GRID), čo v preklade znamená homosexuálna imunitná porucha. V roku 1983 sa objavil prvý prípad AIDS u ženy, čo neskôr vyvrátilo hypotézu, že ide o mužské ochorenie spôsobené homosexuálnym správaním. Prvý prípad nákazy HIV sa na Slovensku objavil v roku 1985.

NÁLEPKA NULTÉHO PACIENTA

Gaëtan Dugas kanadský stevard, ktorého odborníci označili ako pacienta 0. Verili, že práve Dugas bol

ten, kto priniesol HIV do Spojených Štátov. V skutočnosti Dugas bol vedcom mimoriadne nápomocný. Poskytol až 72 mien svojich sexuálnych partnerov, čo je veľké číslo s ohľadom na to, že sa väčšina homosexuálnych stykov odohrávala v anonymite kvôli stigmatizácii zo strany spoločnosti. Toto vedcom pomohlo vystopovať široké spektrum ľudí infikovaných vírusom HIV. Okrem toho Dugas dobrovoľne pomáhal v nemocnici HIV+ pacientom a na výskum o víruse daroval veľké množstvo krvi. Napriek všetkému médiami bol démonizovaný a obviňovaný za vznik epidémie v USA. Zomrel v roku 1984 na následky ochorenia AIDS. Až niekoľko rokov po jeho smrti sa zistilo, že v zdravotnej karte Dugasa nebolo uvedené „pacient 0" ale „pacient O", čo bolo označenie pacienta Outside-Of-California, teda žijúceho mimo Kalifornie.

Jeho meno sa definitívne očistilo až v roku 2016, po novej genetickej analýze uložených vzoriek krvi, kedy vedci vyhlásili, že Dugas jednoznačne nepriniesol HIV do Spojených štátov a nebol pacientom nula. Od roku 1987 do roku 2009 v USA platil zákon, ktorý HIV pozitívnym osobám zakázal vstup na ich územie. Niektoré štáty zakazujú vstup na svoje územie aj v súčasnosti, ide o Burnej, Sudán, Omán, Jemen a Spojené arabské emiráty. Rusko a Egypt vstup čiastočne obmedzujú. V Európe žije cez 142 tisíc ľudí HIV+ a z toho 82 tisíc sa nachádza práve v Rusku.
Slovensko patrí k členským štátom EU s najnižším výskytom HIV+ pacientov.

AKTUÁLNE JE NA SLOVENSKU 1099 OBČANOV ŽIJÚCICH S INFEKCIOU HIV.

OD VÁS PRE VÁS

DROGA – ZÁVISLOSŤ

Veľa rokov prešlo od kedy
Sme sa stretli prvýkrát
A ty len to pekne si mi o sebe
Chcela ukázať. Keď si ma vábivo volala,
nežne si ma zvádzala
Tak milo, ale tak silno si ma
K sebe ťahala. Tak poď moja
Ochutnaj ma ja som skvelá
Som nádherná a chcem byť celá tvoja.
Krásne chvíle si mi dopriala, keď prvé
Tvoje účinky si mi dopriala.

Celá som sa chvela vždy keď som ťa cítila
keď si do mňa pomaly vnikala
Ukázala si mi dovtedy pocit nepoznaný
Tak nádherný pocit ako pri milovaní
Láska bola z oboch strán ale ja ťa už nechcem
no márne ťa odháňam.
Ty až príliš si ma opantala
Len preto lebo si ma od začiatku klamala
a zavádzala ja len tebe som patriť mala
No a ty si sa mnohým ponúkala
A rovnako si každého zvádzala až dokým
si sa nám všetkým pod kožu dostala.
Nechcem ťa už – pošlem ťa márne preč
a ty smeješ sa mi a kričíš že predo mnou sa neskryješ.
Si ako jedovatý had, čo obrátil celý môj svet
a opakuješ, že už neni cesty späť.
Aj tak ešte aspoň malú nádej v sebe nosím,
že raz sa ťa zbavím a ty pochopíš, že sa mi protivíš
Len musím ešte silu nájsť a modlím
Sa nech ešte v tomto živote mi zbohom dáš.
Všetko pekne okolo mňa si svojím jedom
Otrávila a už párkrát som ťa opustila, ale
Ty si sa ma nechcela vzdať vždy vracala si sa

ďalej zvádzala si ma a vždy si ma zlomila

Znovu silno ma držala celá nahá si do mňa zas a zas vnikala.

Tvrdila si že s tebou budem šťastná

Peklo si rajom nazvala lebo nádherné pocity

Si mi dávala. Ale aj to skúsim znovu

Odísť od teba ďaleko preč tam kde ma už nenájdeš.

Snáď raz sa mi podarí

Dostať ťa navždy z mojej hlavy

Snáď znenávidíš ma rovnako

Ako ja nenávidím teba

A chcem si ťa držať ďaleko od seba

Snáď podarí sa mi tento krát

A ty konečne pochopíš, že už ťa

Nechcem a už dávno som ťa

Prestala milovať, snáď podarí

Sa mi to aj keď to sľúbim už

Po tisíci druhý krát keď ti
Budem môcť spokojné čisto na
Rozlúčku zamávať a konečne
Navždy ti zbohom povedať
A všetko čo si otrávila budem
Práve ja čo som to vyliečila
A potom sa môžem konečne
Zasmiať sa ti do tváre keď
Pred tebou sa mi podarí
Navždy zatvoriť dvere.

Zuza

CESTA SPÄŤ

Veľa krát som sa pokúšal
na vlastné nohy postaviť
a závislosť v sebe zastaviť.
Čo som zbúral postaviť
a svoj život nastaviť.
Všetko zobral heroín.

Čajka

LÁSKA

Láska je oheň,
láska je bič.
Láska je všetko,
láska je nič.
Čajka

NAJLEPŠÍ PRIATEĽ

O psoch sa hovorí ako o naj priateľovi človeka a ja z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že toto označenie či tvrdenie je naozaj pravdivé. Viem, že na zemi žijú aj dobrí ľudia, ale je ich určite menej ako psov. Pes vás dokáže naozaj milovať úprimne a oddane až do posledného dychu. Psíkovi keď aj vynadáte alebo dokonca niektorí používajú bitku ako výchovu, aj takému psíkovi na človeku naďalej záleží a ďalej svojho pána miluje. Najkrajšie je keď idete domov a viete že tam čaká na vás to malé čudo čo bude skákať od radosti keď vás len zbadá.
Už v očiach psíka je vidieť tak úprimný cit. Pes nedokáže klamať ani podvádzať ako človek dokonca vám odpustí keby ste neverný vy jemu. Psíkovi môžete povedať úplne všetko a máte istotu, že vás nezradí, že vás nebude ohovárať a nikdy Vám

úmyselne neublíži. Pes cíti aj to ako sa cítite vy. Ak vás vidí plakať a trápiť sa tak sa trápi spolu s vami. Ten môj keď uvidí, že ja plačem tak príde ku mne, pritúli sa a začne mi olizovať slzy a normálne v podobných prípadoch mám pocit, že mi rozumie, že presne chápe čo mu hovorím a ja mám pocit, že mu rozumiem aj ja. Už si život bez svojho štvornohého miláčika neviem predstaviť. Ak túžite po čistej a úprimnej láske a po skutočnom priateľovi zadovážte si psíka a starajte sa oňho najlepšie ako viete. On vám lásku sto násobne vráti a to je nádherný pocit čo doprajem zažiť každému.

Zuzana

ZÁBAVA VTIP

Pacient: „Pán doktor, to vážne má budú operovať študenti?“ Doktor: „Áno. “Pacient: „A čo ak pri tom zomriem?! “Doktor: „Nebojte sa, tak dostanú päťku!“

Traja chlapi sa rozprávajú, kto má akú škaredú svokru. Prvý vraví: „Moja svokra je taká škaredá, že keď sa ráno pozrie do zrkadla, tak praskne. “ Druhý vraví: „ Keď sa moja svokra pozrie na mlieko, tak skysne. “ Tretí vraví: „ Chlapi, tak na moju svokru nemá nik. Keď zomrela, tak sme jej museli vykopať dve jamy. Do prvej sme ju pochovali, a do druhej chodili červíky grcať... “

SMS: „Zlatko strašne ma trápi, že sme sa rozišli spravila som obrovitánsku chybu. Každý deň keď idem spať a ráno keď sa prebúdzam mi chýbaš. Chýbajú mi tie dni, keď sme boli spolu. Prosím dajme sa zase do kopy. P.S. Blahoželám k výhre jackpotu.“

Móricko meška do školy. Bez zaklopania vbehne do triedy a sadne si na svoje miesto. Učiteľka ho rázne upozorní:„ Móricko, vráť sa znova za dvere a vojdi do triedy tak, ako by to urobil tvoj otecko! “ Móricko sa teda vráti za dvere, po chvíli ich vykopne a s rachotom vojde do triedy. Vážnym pohľadom si obzrie spolužiakov a hovorí: „ Tak čo, vy hajzli, to ste ma nečakali, že prídem tak zavčasu čo?! “

PREČO MA NIKTO NEPOZÝVA NA KEMPOVANIE

Muž si pozval svoju priateľku do reštaurácie na poriadnu a drahú večeru, ale ľudia a známi na neho pokrikovali: „ Pedofil, úchyl “ a iné podobné mená a to len preto, že mal už cez päťdesiatku a jeho priateľka 22. Pri stole jej hovorí: „ Veľmi ma to mrzí, že nám ostatní hostia takto skazili naše desiate výročie, drahá... “

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.

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

„Tak čo dočítané?...

...isto poriadne?“

„...tak nech máš fajnový konec roka a začiatok toho nového 2023 ešte lepší!“

...praje grafik Tibor...

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