STORMĪk

MAREC - APRÍL 2023

TEHOTENSTVO A DROGY?!

AKÁ JE TVOJA ÚPLNE PRVÁ SPOMIENKA?

NAJPRÍJEMNEJŠIE VÄZNICE VO SVETE

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 marec - apríl 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 Nitra

TRNAVA

TTSK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

NITRIANSKY SAMOSPRÁVNY KRAJ

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 Bratislavská cesta oproti Slovnaftke
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

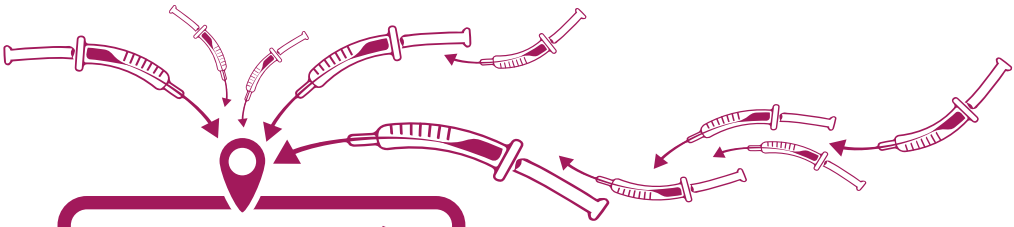
KROK VPRED TRNAVA
(terénna služba, pešo)

Streda - 18:15 – 20:15
Promenáda - začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok - 18:45 - 20:45
na telefóne, prídeme na dohodnuté miesto.
V čase služby terénny mobil **0910 601 202**.

Poradenský mobil - každý deň od 8:00 do 17:00 - zavolaj, pošli sms, prezvoň a voláme späť. Poradenstvo v témach, ktoré riešiš a dohodnutie osobného poradenstva v kancli, alebo inde: 0915 908 814.
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

ZÓNA (kontaktné centrum)
Ivana Krasku 2464/38, 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

AKÁ JE TVOJA ÚPLNE PRVÁ SPOMIENKA?

„Robil som v písku hrady." – Roman

„Krv a nôž, keď tatko naháňal mamku s nožom okolo stola." – Erika

„Sušené mlieko do kávy." – Peťo

„Prvá spomienka - keď som mala 1 a pol roka asi, ako ma brala sociálka do decáku aj s mojimi 3 súrodencami. Potom mi po dvoch rokoch umrel tato, to mi už len oznámili. Mamu a otca si vôbec nepamätám, len toto." – Maja

„Rozbila som si hlavu o stôl v obývačke, mala som 3 roky." - Mišela

„Ako prvé si spomínam na moju mamu, ktorá zomrela, keď som mala 6 rokov." – Gréta

„Hmm.. neviem, ja si pamätám až od 25ky." – Anonymka

„Keď ma otec ukladal do postele, tak so mnou lietal ako s lietadlom, ako v tej známej rozprávke." – Jano

„Mohol som mať 4 alebo 5 rokov, keď sme šli na návštevu k starej mame na favoritke. sedel som vzadu, hral som sa s kľučkou a v tom som otvoril dvere auta počas jazdy. mama skríkla, otec zastavil auto.“ – Robo, ZÓNA

„Asi na úraz, keď som si prepichol klinec cez koleno. Kričal som, že sa neviem pohnúť. Tatko to vybral a bolo.“ – Marián

„S rodičmi. Ešte keď som mal 4 si pamätám prevrat, keď sa štrngalo kľúčami.“ – Solo

„Hahaa. Jak som si rozbil bradu na záchode a plakal som. Vychovávateľka mi kúpila 4 zmrzliny aby som neplakal. Všetky som ich zjedol.“ – Čaputová

„Asi, že som sa vozil na takom malom aute, mám aj fotku, ešte aj čiernobielu.“ – Slipo

„Keď sme sa jako deti hrávali na pieskovisku.“ – Tuko

„Úplne prvá spomienka sú moje sestry, iba tie, nič iné mi nenapadá. S tromi sestrami som žil od malička, ale mám ich sedem.“ – Jakub

„Viem, že to má niečo spoločné s mamou, neviem konkrétne, čo to je.“ – Ditta

„Mne vymazali pamäť .“ – Vlado, ZÓNA, KROK VPRED výmena Nitra, Sereď

„Prvú spomienku mám z decáku. Hovorili mi, že mi príde sestra. Ona bola o 18 mesiacov mladšia. Ja som jej chcela podarovať malé paradajky zo záhrady a slané tyčinky. Keď prišla, ona mala balónik a vôbec mi ho nechcela požičať. To si pamätám ako prvé.“ – Nana

„Pamätam si, keď brat po mne hodil šípku a zostala mi zapichnutá a visela mi z tváre. Strašne som plakal . Pamätam si tiež, keď som si zlomil ruku a tatko ma ešte aj zbil.“ – Anonym

„Elektrika ma otrásla. Bol som malý a dával som klince do zástrčky. Bol som celý čierny .“ – Michal

„Moja prvá spomienka z detstva je, že som sedel v škôlke na húpačke. Bola bitka o húpačku a ja som ju vyhral a sedel som tam potom s jednou kamarátkou a som sa húpal.“ – Palo, ZÓNA, KROK VPRED výmena Trnava

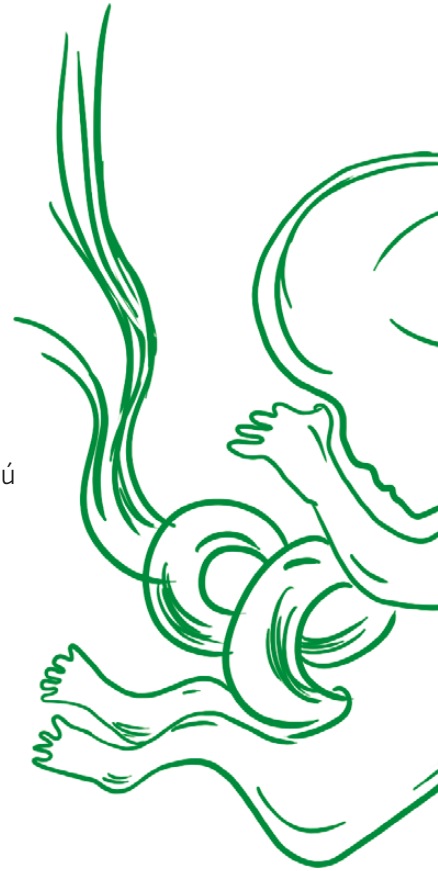
Ďakujeme za všetky vaše odpovede. Viacerí ste sa pri tejto otázke vážne zamysleli. Vynoriť svoju prvú spomienku nie je ľahké, ale je to vôbec reálne? Podľa vedcov sa nám najťažšie „lovia“ spomienky z obdobia pred 7. rokom života, tie sú rozvláčne a bez detailov. Tiež tvrdia, že nie je možné mať spomienky pred dosiahnutím veku 2 rokov. Toto vývinové obdobie je súčasťou „pred verbálneho“ štádia ľudského života, kedy sa ešte nevytvorila schopnosť vytvárať spomienky. Z toho dôvodu vedci tieto spomienky nazývajú „fiktívne“.

ZDRAVIE

TEHOTENSTVO A DROGY?!

Čítala som veľmi zaujímavú štúdiu,
tak som sa rozhodla posunúť ju aj vám.

DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ V TEHOTENSTVE.



Ako určité drogy ovplyvňujú vývoj dieťaťa?
Ako ovplyvňujú tehotnú ženu?

Ženy, ktoré užívajú drogy majú nepravidelnú menštruáciu, alebo ju vôbec nemajú.
Veľa z nich si myslí, že tým pádom nemôžu byť tehotné.

NO JE TO OMYL.

Veľakrát sa stane, že žena zistí tehotenstvo už v pokročilom štádiu a pre prerušenie tehotenstva je neskoro. Do roku 1993 sa pôrodnici stretávali s tým, že sa narodili deti ženám, ktoré fajčili tabak a pili alkohol.

U týchto detí sa prejavovali mentálne poruchy a neskôr aj poruchy učenia a rastu. Od roku 1993 sa pôrodnici začali stretávať aj so ženami, ktoré počas tehotenstva užívali heroín a pervitín. Gynekologicko-pôrodnícka klinika v Bratislave robila výskum od roku 1995 do roku 1999 a pôrodníci zistili, že sa na Slovensku v tej dobe narodilo 101 novorodencov ženám, ktoré užívali najmä pervitín a heroín. U týchto detí zistili

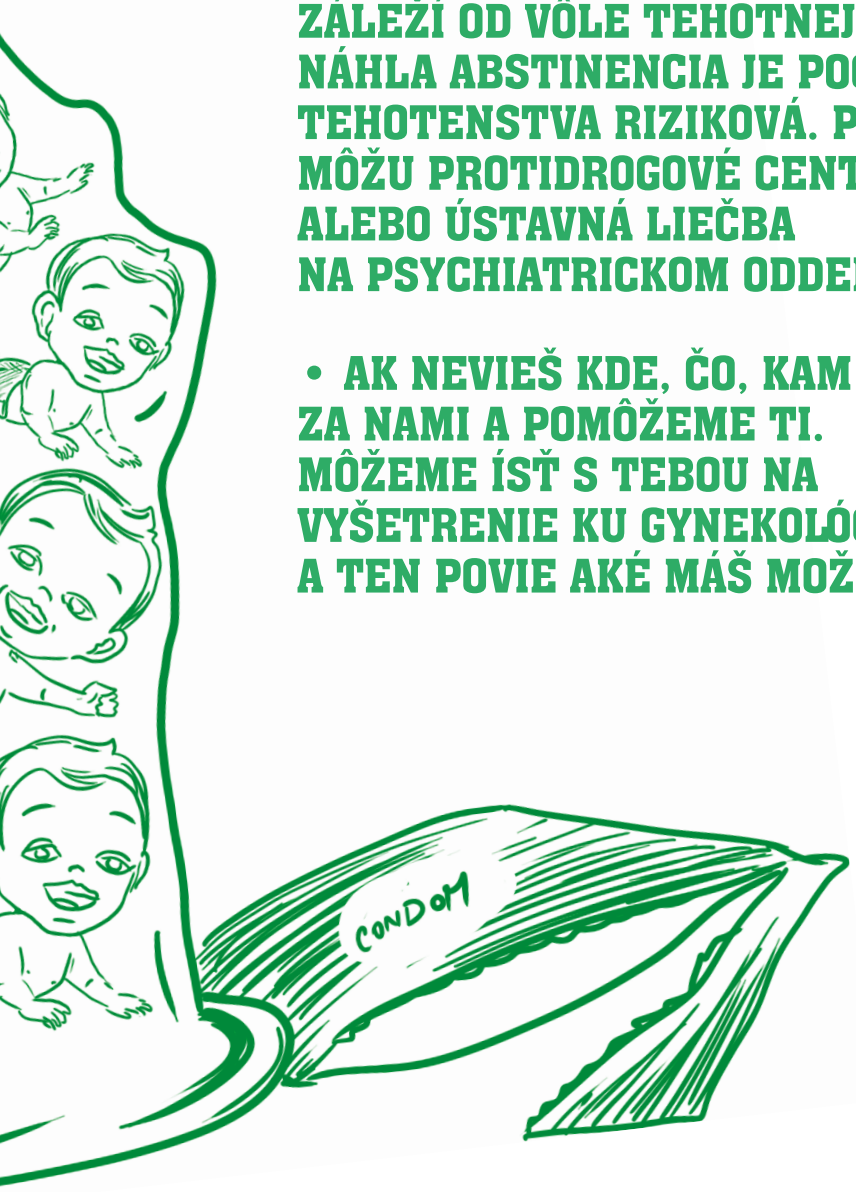
NOVORODENECKÝ ABSTINENČNÝ SYNDRÓM. Tento syndróm vzniká prestrihnutím pupočnej šnúry, keď je novorodenec odstavený od prísunu drog. Dieťa (plod) reaguje na hladinu drog skôr ako matka. Jeho reakcia sa prejavuje zvýšenou pohybovou aktivitou, ktorá sa môže vystupňovať do kŕčov a až úmrtia plodu. Negatívnych následkov môže byť veľmi veľa, ktoré ovplyvňujú vývoj dieťaťa. Nebude mi stačiť týchto pár strán aby som ich len vymenovala, preto **VÁM UVEDIEM AKO IM PREDCHÁDZAŤ.**

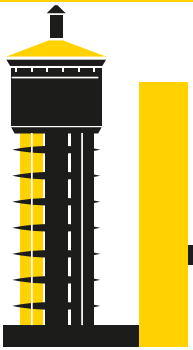
• AK NECHCEŠ OTEHOTNIEŤ, ODPORÚČAM POUŽÍVAŤ OCHRANU – KONDÓMY. TIE ŤA OKREM NECHCENÉHO TEHOTENSTVA CHRÁNIA AJ PRED POHLAVNO-PRENOSNÝMI OCHORENIAMI. VŽDY MAJ NIEKOĽKO SO SEBOU. AK NEMÁŠ VYPÝTAJ SI OD NÁS NA VÝMENE.

• AK ZOSTANEŠ TEHOTNÁ A NECHCEŠ SI DIEŤA NECHAŤ – DÁ SA POŽIADAŤ O PRERUŠENIE TEHOTENSTVA DO 3. MESIACA. TENTO ZÁKROK STOJÍ MEDZI 300 AŽ 500€.

• AK JE NESKORO NA PRERUŠENIE TEHOTENSTVA, MÔŽEŠ PODSTÚPIŤ LIEČBU. ÚSPEŠNOSŤ LIEČBY ZÁLEŽÍ OD VÔLE TEHOTNEJ ŽENY. NÁHLA ABSTINENCIA JE POČAS TEHOTENSTVA RIZIKOVÁ. POMÔCŤ MÔŽU PROTIDROGOVÉ CENTRÁ ALEBO ÚSTAVNÁ LIEČBA NA PSYCHIATRICKOM ODDELENÍ.

• AK NEVIEŠ KDE, ČO, KAM – PRÍĎ ZA NAMI A POMÔŽEME TI. MÔŽEME ÍSŤ S TEBOU NA VYŠETRENIE KU GYNEKOLÓGOVI A TEN POVIE AKÉ MÁŠ MOŽNOSTI.





TexTy Z TRNAVY

Chýba nám tvoj hlas

Od januára 2023 už Sakel s nami nepracuje. Dal výpoveď z osobných dôvodov. Ak sa chceš o tom dozvedieť viac, asi sa s ním skús o tom porozprávať.

Čo to znamená? Znamená to hlavne fakt, že bude nejaký čas v našom pracovnom tíme chýbat aj tvoj hlas, ktorý Sakel zastupoval. Vela ráz sme sa s ním bavili o veciach okolo toho, čo a ako robíme, a vždy sme počúvali a reagovali. Jeho prínosom boli napríklad škrtidlá na požiadanie.
Toto fungovalo v roku 2022 do októbra preto, lebo sa za to zasadil a odargumentoval si zmysel tejto zmeny.

Druhá vec sú mobilné štvrtky. Pamätám si, ako som asi pred dvoma mesácmi očul, že by sme to takto mohli robiť aj v stredy. Čiže je to asi celkom fajn, voziť ihly tam, kde práve si. Málodo asi vie, že pri zrode aj tejto zmeny stál práve Sakel. My sme najprv rušili terén na ceste a Majku potom napadlo, že by sme štvrtky mohli chodiť zbierať ihly. Vtedy do toho naskočil Sakel. Jak tak s nami zbíral, stále volakoho stretol. Spoločne nás napadlo nosiť materiál. On potom telefonicky obvolával ludí, či si nechcú menit a tiež ich oslovoval na ulici. Takto vznikli Mobilné Štvrtky na telefón, ktoré sú už rok v Trnave štandardnou službou.
Aj pre toto šecko mi Sakel ako kolega bude moc chýbat. Robilo sa s ním parádne. Vždy dodržal, čo slúbil, ak bol problém, radšej neslúbil.
Bol na neho spolah, chodil všade načas, komunikoval, menil nás ako ludí a aj výmenu ako službu aj pre teba. Jeho rozhodnutie samozrejme akceptujem a ked ho hocikedy stretnem, bez haluze mu podám ruku.

SAKEL DAKUJEME

Prečo o tom píšem?

Lebo je to dôležité, aby sa to vedelo. Má za sebu kus práce.
A aj preto, že budeme teraz zase hledat niekoho, kto by prebral štafetu za neho. Budeme hledat človeka, ktorý rozumie tomu, čo robíme a prečo a kerý to bude chcet robit s nami.

O čom to je?

Zo začiatku bude treba prejaviť záujem, aby sme si ta vedeli zapísat. Vylosujeme potom človeka. Človek dostane ihly a materiál a bude meniť všade tam, kam sa dostane a kde my nebudeme.
Dvakrát za mesiac sa so mnou bude po dohode stretávať.
Raz normálne na výmene, kde chvílu pokecáme o tom, ako sa mu darí a či volačo nepotrebuje. Druhý raz v kancli, kde mu budem asi hodinu hovoriť o tom, prečo robíme veci tak, ako ich robíme a budem mu skrátka posúvať informácie, ktoré on bude využívať pri práci s ludmi. On mi zas povie, jak to vníma a celkovo sa budeme navzájom učiť a usmerňovat.

Za toto bude dostávať mesačne odmenu v hodnote 20€ - bude si môcť vybrať z toho, čo vydávame – v hodnote 20€

Po pol roku bude môcť ako mesačnú odmenu urobiť nákup v hodnote 20€. Kúpiť si bude môcť čo chce, okrem alkoholu, cigariet, lékov a fetov. Ja mu to budem platit na pokladni.

Po 9 mesiacoch, ak bude chcet, môže potom požiadať o zamestnanie u nás. Vieme ho zamestnat na dohodu o vykonaní práce a jeho odmena už mu pôjde ako platba do ruky na základe dohodnutých podmienok. Robí to cca 16€ za terén + 20€ mesačný paušál . Do terénu môže chodiť raz za týždeň ako tretí + dvaja, čo chodíme – najprv len so mnou, neskôr s kýmkolvek, jak bude chcet.

Mesačný paušál - 20€ - sa mu môže zvyšovať podla pravidiel – jak a čo bude robiť v rámci času, ked s nami nebude. Ak bude pracovať, budeme mu samozrejme platiť odvody zo mzdy, čo je fajn vec.

Uvedomujem si, že stále píšem on. Asi hlavne preto, že sa mi Sakel s touto funkciou fakt prepojil a velmi si cením jeho prínosy. Ale ano, jasné, môže to byť kludne aj ona.

Verím, že sa nájdeme a že takáto spolupráca opäť posune Trnavu volakam dopredu tak, jak to bolo doteraz vždy. Lebo spolupracovať je dôležité, ak chceme veci menit. A my chceme menit. Chceme menit ihly, seba a hlavne otupelé pohlady psíčkara, kerý príde s výsmechom a odchádza so zahambením, lebo aj tá tetka, čo s nu venčí a pred kerú sa chcel ukázat mu poví, že je trápny. Lebo ví čo a prečo robíme.
Vidíme sa v teréne. Čau.

ČO VÁM MAL NIEKTO POVEDAŤ... KÝM ICH STRETNETE

ČÍTANIE NA POKRAČOVANIE

Čaveste,
v tomto článku sa pozrieme na niečo, čo vám je možno aj osobne známe a máte s tým skúsenosti – predpokladám, že zväčša nie moc príjemné. Ak sa mýlim – opravte ma :)

OSOBNÁ PREHLIADKA – kedy ju môže alebo nemôže policajt na vás „spáchať"?

ČO TO JE?

- Jeden zo zákonných prostriedkov, z ktorých orgány činné v trestnom konaní (policajti) získavajú dôkazy, informácie dôležité pre trestné konanie.

- Vždy MUSIA BYŤ pri nej zachované vaše základné práva a slobody.

- Ak by neboli vaše práva a slobody zachované, takéto dôkazy sa v trestnom konaní považujú za absolútne neplatné.

- Čiže príklad – ak vás zbijú alebo tlakom donútia k výpovedi – táto výpoveď sa považuje za neplatnú.

- Môže byť vykonaná iba ak ju nariadi predseda senátu a pred začatím trestného stíhania alebo prokurátor, či policajt v prípravnom konaní.

- Vždy ju musí vykonávať osoba rovnakého pohlavia.

- BEZ SÚHLASU JU MÔŽE VYKONAŤ POLÍCIA IBA V PRÍPADE, ŽE IDE O VEC, KTORÁ NEZNESIE ODKLAD (NAPRÍKLAD, ŽE STE PRISTIHNUTÝ PRI TRESTNOM ČINE ALEBO EXISTUJE PODOZRENIE, ŽE MÁTE PRI SEBE ZBRAŇ ČI INÚ VEC, KTORÁ BY MOHLA OHROZIŤ ZDRAVIE A ŽIVOT.

- Ten, kto vykonáva prehliadku vás musí vždy vyzvať a vy ju musíte zniesť.

- Z osobnej prehliadky musí byť do 24 hodín spísané písomné potvrdenie o vykonaní prehliadky.

Existuje však ešte jeden pojem a to je
BEZPEČNOSTNÁ PREHLIADKA

Tá sa na rozdiel od osobnej vykonáva IBA V PRÍPADE, že policajt má oprávnenie pri VÝKONE SLUŽOBNÉHO ZÁKROKU presvedčiť sa, či pri sebe nemáte zbraň a odňať ju. Zbraňou sa rozumie čokoľvek, čím možno urobiť útok proti telu dôraznejšie. Takže sa ráta nielen strelná zbraň, ale aj nôž, palica, kameň, reťaz a pod.

A ČO JE TO TEDA SLUŽOBNÝ ZÁKROK?

Je to činnosť policajta, pri ktorom sa bezprostredne zasahuje do vašich základných práv a slobôd.

- Nemôže byť vykonávaný kedykoľvek.

- Môže byť vykonaný iba ak je páchaný trestný čin alebo priestupok alebo je dôvodné podozrenie z ich páchania.

BEZPEČNOSTNÁ PREHLIADKA TEDA

- nemôže byť vykonávaná len ako „prevencia“ – napríklad, že ste policajtovi podozrivý, alebo ste nervózny alebo sa mu jednoducho nepáčite.
- nemôže byť vykonaná za účelom pátrania po iných veciach (ani po drogách ani pod.)
- vždy jej cieľom je hľadanie a zaistenie prípadnej zbrane a nič iné.

Existuje tu aj fakt, že policajti vás nesmú nútiť, aby ste prispeli k svojmu obvineniu či usvedčeniu alebo výpovedi alebo tiež k aktívnemu konaniu. To znamená – majú zákaz vás nútiť vyložiť „dobrovoľne“ veci na kapotu alebo z vreciek či batohu.

OPAKUJEM – V TAKOMTO PRÍPADE SA VŽDY DOŽADUJTE POVOLENIA NA VYKONANIE SLUŽOBNÉHO ZÁKROKU A NECHAJTE SA POUČIŤ O SVOJICH PRÁVACH.

Práve preto, že vám v nich majú jasne povedať, že máte právo nevypovedať (mlčať), ale aj právo „nepomáhať“ im aktívnym spôsobom. Pozór – nesmiete im však ani aktívne brániť.

Držím palcee, nech prehliadky máte iba u lekárov a zubárov :)

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.

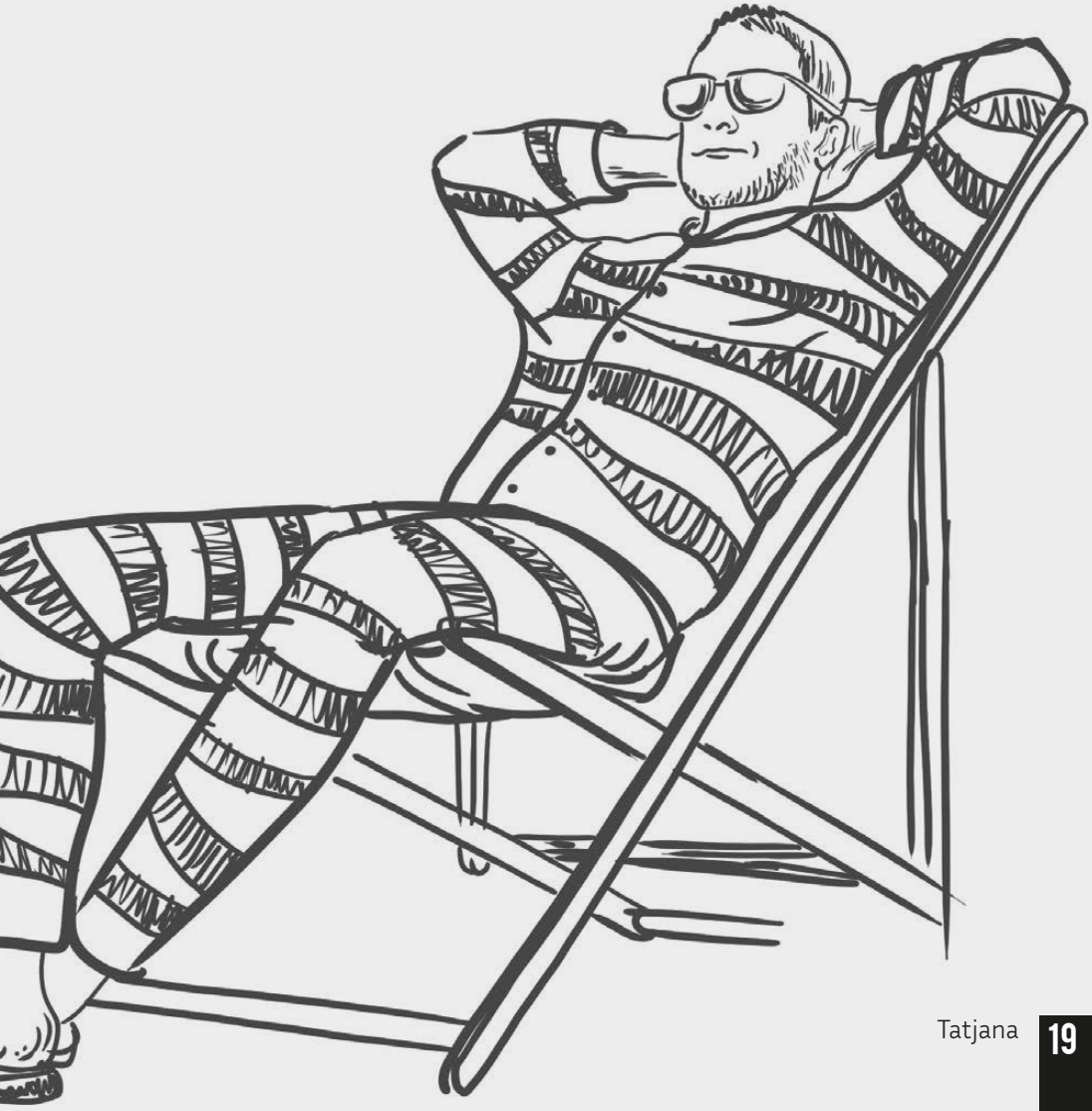
NEzaujímavosti

NAJPRÍJEMNEJŠIE VÄZNICE VO SVETE

Väznica Bastoy je otvorená väznica na ostrove, kde sa nachádza 80 domov, v ktorých bývajú 115 väzni, strážení dokopy 70tími neozbrojenými dozorcami. Odsúdení sa venujú farmárstvu, starajú sa o hospodárske zvieratá, pestujú zeleninu a ovocie. Štvrtinu jedla, ktoré konzumujú si vypestujú/vyrobia sami. Väzni sa na ostrove voľne pohybujú, jazdia na bicykloch, lyžujú, lovia ryby, hrajú karty, tenis, varia si sami a nemajú zakázane používať nože a ostré náradie. Základom filozofie tohto väzenia je dôvera. Vedenie je zástancom toho, že každodenný život vo väzení by sa nemal výrazne odlišovať od toho bežného.

Na druhej strane, väznica Halden je s maximálnou mierou stráženia. Napriek tomu na oknách nie sú mreže ani kamery v celách. Dozor je takisto neozbrojení a tvoria ho iba sociálni pracovníci a pracovníčky. Maximálne stráženie spočíva v tom, že je zariadenie obklopené vysokými múrmi a nachádza sa uprostred lesa. Podľa Nórskeho nápravného systému by výkon trestu odňatia slobody nemal byť nič viac než základné obmedzenie slobody – všetky ostatné práva väzňov sa vyrovnávajú bežným občanom. Väzni tak majú právo študovať a voliť.

Najvyššia trestná sadzba v Nórsku je 21 rokov . Všeobecne sú tresty v tejto krajine veľmi nízke, obvykle nie sú dlhšie ako 8 mesiacov a takmer 90% trestov nie je dlhších ako 1 rok. Miera recidívy v Nórsku je 20%, čo znamená, že je jednou z najnižších vo svete. Pre porovnanie, miera recidívy na Slovensku je podľa štatistík 70%. Zaujímavé je, že je aj Slovenský aj Nórsky systém orientovaný na nápravu. Z uvedených štatistík vyplýva, že sa jednému z nich zjavne darí viac.



OD VÁS PRE VÁS

MEDITÁCIA!

Niekedy mi slovo meditácia bolo úplne cudzie a pravdupovediac mi boli ľudia, čo sa tomu venovali smiešny. Čo dnes veľmi ľutujem a hanbím sa zato sama pred sebou, lebo smiať sa tomu, čomu nerozumiem, to je smiešne, ale meditácie a všetko s tým spojené vôbec nie sú na smiech.

DNES SOM HRDÁ NA TO, ŽE SOM SA DOZVEDELA NIEČO VIAC Z TEJTO OBLASTI. ZAČALO TO TÝM, ŽE SOM ZAČALA SAMA NA SEBE POZOROVAŤ DOSŤ VEĽKÚ EMPATIU!

Keď som sa stretla s trochu hypochondrickou kamoškou Renátou, tak tá vždy namiesto pozdravu hovorila, ako ju bolí hlava a ešte k tomu aj brucho a o bolesti uší ani nehovorím. Proste všetko, čo vymenovala som po odchode začala cítiť u seba. U Renáty sme všetci boli na jej hypochondriu zvyknutí. Väčšinou teda vždy to hovorila vtedy, keď chcela fetovať, respektíve, keď pred ňou si niekto išiel dávať, tak začala achkáť, ojkáť, stonať a teda by sa patrilo aby sa dotyčný s ňou podelil lebo by jej to pomohlo. Keď som si začala všímať pravidelnosť toho načo sa ona alebo niekto sťažoval aj u seba, začala som pátrať po dôvode. Potom som si všimla, že keď som bola psychický ako tak v pohode, myslím tým, že som mala kde spávať, čo jesť, pravidelnú hygienu atď. tak som sa fyzický cítila ako tak v pohode. Čím dlhšie som bola na ulici, tým viac a viac sa to stupňovalo. Dokonca ako narkomanka som roky rokúce nemala menštruáciu. Keď som si našla priateľa, tak som to zrazu po rokoch dostala a pravidelne každý mesiac. Po nejakom čase priateľ skončil v Leopoldove a mne v ten deň menštruácia skončila. Celých osem mesiacov, čo bol preč som to nedostala. Keď sa vrátil netrvalo ani týždeň a zas som pravidelne menštruovala. Potom bohužiaľ sa to opakovalo a nie raz s tými jeho odchodmi a rovnako s mojimi dňami. Potom, keď sa blížila zima a ja som zas ostala sama bez neho, bez domova, bez všetkého, dostala som strach, že už ďalšiu zimu na ulici nedám. Predstava, že opäť v Milexe, v mínusoch, hladná, smädná, no horor.

Dopadlo to tak, že som mávala prudké bolesti a ani neviem upresniť, že kde alebo čoho, ale bolo to hrozné. Každé ráno s plačom mi museli aspoň tri či štyri kamošky pomáhať z postele a držať ma kým som sa dokázala aplikovať.
Celé dni som trpela a noci?! Nejaké tri mesiace som spávala po sediačky. Do dnes mám kvôli tomu hrb a vyzerám ako sestra hrbáča matky Božej. Potom som sa z posledných síl ako tak pozbierala a podarilo sa mi ísť bývať na ubytovňu.

V tom čase som už pravidelne každú noc počúvala meditácie. Vlastne to jediné mi pomohlo prekonať bolesti a vďaka tomu som sa dostala hýbať ako človek. Počúvala som afirmácie o zdraví a neskôr o peniazoch. A verte, či nie, dokázala som sa tak nastaviť, že som potom vyše 2 000eur minula na ubytovanie. Keďže nikde nepracujem a nemala som sa ako dostať k peniazom nastavila som svoju myseľ na výhry.

Najprv na to, že nájdem peniaze a aj som našla 350eur na zemi. Ale to bolo ešte na úplných začiatkoch, už nejaký ten rôčik predtým. No ale týmto nechcem ísť nikomu zlým príkladom ani nič podobné. Jediný zdroj, môj zdroj a to sa dostať k peniazom boli výhry. Proste myseľ som si naprogramovala nato, že každý risk bol zisk. Venovala som sa automatom a naozaj sa mi každý cent, čo som zaplatila za ubytovanie podarilo vyhrať.

Je to neuveriteľné, ale vždy keď som išla a bola som na 100% nastavená na výhru, vždy som vyhrala. Ale boli aj dni, keď som síce nahlas hovorila o výhre ale znútra som to necítila, tak som pre istotu išla len s 20, max 50eur a odišla bez výhry. Ale keď som bola po meditácii afirmácii a poďakovala sa vesmíru, čiže som aj vo vnútri bola presvedčená na 100% stačilo mi aj 10eur a vracala som sa minimálne so stonásobkom. Myslím, že najmenšia výhra bola okolo 200eur. Veď v jeden deň sa mi podarilo behom 10 minút vyhrať napríklad 620eur. Tak dobre to išlo dovtedy, kým nevyšlo najavo, že správca ubytovne je podvodník a spreneveril všetky peniaze, čiže aj moje a tým pádom sa končil môj pobyt. Nová „správkyňa" tam ľudí ako ja nechcela. A tak som zas začala mať psychickú nepohodu a s blížiacim sa termínom odchodu, sa začali opäť vracať moje zdravotné problémy. Po každé sa to stupňuje a je to vždy horšie. Posledné dni boli ozaj kruté, už som nemohla ísť ani hrať, lebo mi to bolesti nedovolili.

Našťastie ma potom prichýlil mamin vtedajší partner. Chvíľu trvalo ale našťastie bolesti ustúpili. Lenže viete, garsónka, kde je jeden alkoholik a dve narkomanky, no nič moc. Skončilo to našťastie happy endom lebo sa stal zázrak. S tým sa ale chváliť ani deliť nechcem a my sme mohli odísť bývať samé. Síce len na ubytovne, kde mi to vždy moji kamoši pokazili aj keď som ich ozaj prosila aby za mnou nechodili, ale márne! Ale vždy vďaka nim ma vyhodili. A tak sa aj môj stav podľa toho menil.

Teraz som znovu na ubytovni, ale tentokrát urobím aj nemožné, ale už to nikomu nedovolím! Lebo už aj tak som skoro dostala vyhadzov a znovu dôvodom boli návštevy.

Rozdiel je teraz v tom, že konečne mám aspoň trochu dobrých susedov, čo tiež bolo dosť ťažké získať ich na svoju stranu. Takže teraz žiadne návštevy lebo sused má asi 150 kíl a dva metre a môj súhlas vyhodiť každého neželaného návštevníka, či neprajníka inak neviem nazvať osobu, ktorú som opakovane prosila aby za mnou nechodila, ale aj tak sa to opakovalo, ale už to skončilo.

Ja by som každému jednému, čo je na ulici, z celého srdca dopriala aby sa vzchopili a bývali ako ľudia a určite by som im nechcela škodiť a nerobila by som im problémy čisto zo sebeckých dôvodov. To je tiež téma v meditácii a odporúčam každému aby prišiel k zisteniu, že sme naozaj strojcami svojho života a svätá pravda je, že len s pozitívnym myslením a nesebeckým chovaním a s vierou, či už v Boha, či vo vesmír sa dá naozaj dosiahnuť a zažiť aj nemožné pretože slovo NEMOŽNÉ VÔBEC NEEXISTUJE. Meditácie a viera dokázali poraziť aj choroby ako sú rakovina, či ochrnutie a podobne. Takže verte v Boha, verte vesmíru a hlavne sami sebe, tak ako mne sa podarilo vstať, keď som stýkrát padla.

Zuza

LIST

Nikto ani netuší, ako ťa list v base poteší.
Veta dlhá či krátka píše láska či kamarátka.
Lásky zdanie aj sklamanie, každý na listy má nadanie.
Keď nepríde, príde rana, čakáme ho už od rána.
Keď príde, tak poteší, šťastie vkĺzne do duší.
Tak už odpíš, čakám od teba ten dopis .

Raptor, muž, 39 rokov, Trnava.
Báseň z knihy Malou lyžičkou alebo šité studenou ihlou

ZÁBAVA
VTIP

Chlapík zbadá dedka, ktorý šúcha za sebou pravú nohu. Pýta sa ho: - Od vojny, od vojny? Dedko odpovedá: Nie, od hovna, od hovna...

Dvaja variči pripravujú v kuchyni akúsi špecialitu. Jeden sa pýta: Očuj Jožo, čo by sa stalo, keby som to celé naraz vypil? „No... okamžite by sa ti začala valiť krv z nosa, z úst i z uši.“ „Nevrav! Že by toto bolo možné?“ „Veru je! Lebo to by som ti touto panvicou rozmlátil ksicht!“

Žena kričí na muža: "Dušan, koľkokrát som ťa prosila, aby si v posteli nefajčil! Nie že prepáliš plachtu!" "Plachta, plachta," uľaví si muž, "ale že ja si ničím zdravie, to ti je fuk!"

Rozprávajú sa dve babky v dedine: "Tak čo tá vaša vnučka, čo dostala od toho Taliana?" "Hovorila že syfilis." "A čo to je?" "Ja neviem. Ale asi je to väčšie ako Mercedes." "A ako to?" "No pretože povedala, že ak je to fakt pravda, tak sa v tom povezie celá dedina."

Príde chlapík domov a strašne sa pohráda s manželkou. Naštvaný vyjde na balkón a ušúľa si jedného jointa. Vyhúli ju a pozerá ako zrazu letí po oblohe žltý kotúč. Zmôže sa iba na: „Wwwooooooowww..“ Tak si rýchlo dá druhého a zrazu kotúč znova preletí po oblohe. Chlap zasa iba: „Wwwwwooooowww..“ Celý hotový si dá tretieho. Žltý kotúč zas prejde po oblohe. Celý vyjašený vbehne dnu a žena mu hovorí: „No bolo na čase, vrátiť sa po troch dňoch!“

- Drahý, povedz mi niečo, aby som sa cítila ako žena. „Nezaparkovala si dobre auto“.

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.

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

„Tak čo dočítané?...

...isto porádne?“

„...tak čo, nebudeš práve ty, náš nový kolega?!“

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