STORMík

MÁJ - JÚN 2022

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 máj - jún 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, Zuzka Zaťková, Palo Vančo, Vladimír Tomašovič, Terézia Bačová, TatjanaTomić
Foto:	Združenie STORM
Produkcia	Tlačiareň MICHELANGELO, Červeňova 33, 949 01 Nitra
Graficky spracoval:	Tibor Ročiak
Náklad:	100 ks

Mesto TRNAVA
MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
NITRA
TT SK
Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund
michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

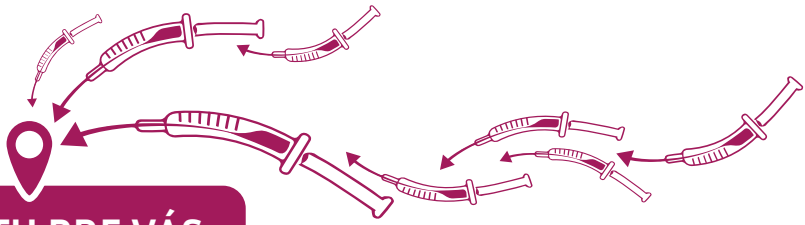
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok od 18:00 – 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

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 10:00 - 12:30 individuálne poradenstvo
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.

VAGINÁLNA MYKÓZA A LIEČBA

V tomto čísle som sa rozhodla písať o najčastejšom ženskom probléme, ktorý vzniká najmä v teplých mesiacoch – vaginálna mykóza.

V lete má **až 75% ženskej populácie** problémy s kvasinkovými infekciami a najčastejšia je však vaginálna mykóza. Kvasinky sú súčasťou mikroflóry pošvy a samé o sebe nemusia spôsobiť ochorenie. Pokiaľ sa poruší rovnováha prostredia mikroflóry pošvy, kvasinky sa premnožia a vyvolajú zápal sliznice. Vaginálna pošva je orgán s najlepšiou samočistiacou schopnosťou v ľudskom tele.

...a môžu za ňu kvasinky rodu Candida

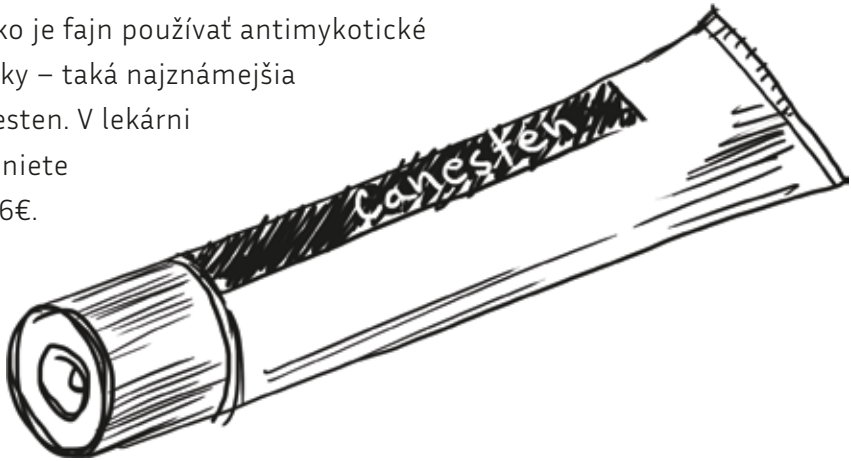
Má v sebe viacero mikroorganizmov, ktoré chránia a udržujú kyselosť (pH), ale ak sa neudržuje dostatočná hygiena, môžu sa zjaviť aj iné ochorenia okrem mykózy.

Môže vzniknúť bakteriálna vaginóza. Rozdiel medzi bakteriálnou a kvasinkovou infekciou je vo výtoku z pošvy. Pri kvasinkovej infekcii je výtok hrudkovitej konzinstencie a nezapácha. Naopak, pri bakteriálnej infekcii je výtok rôznofarebný a páchne.

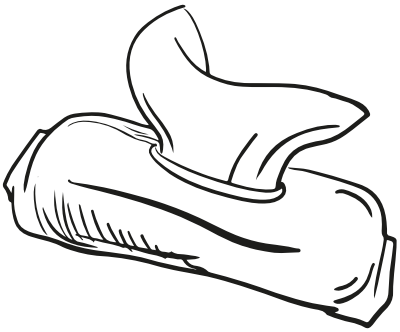
Pri mykóze je dosť časté svrbenie „tam dole“, opuch a pálenie pri močení. Ak máte niektoré z týchto príznakov tak odporúčam rýchlu návštevu gynekológa.

Liečba vaginálnej mykózy

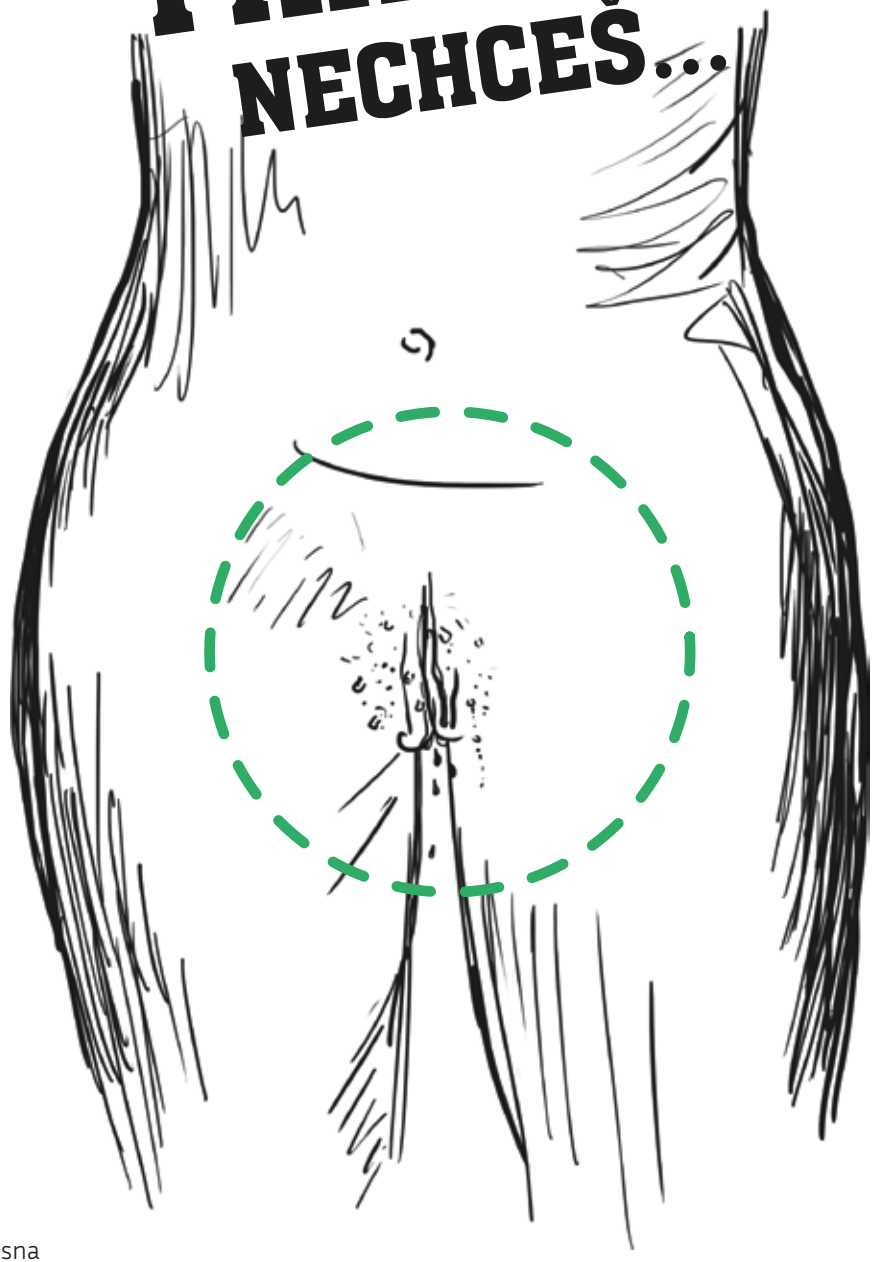
spočíva v zavedení špeciálnych vaginalných tabliet či kapsúl. Tie vám predpíše gynekológ. Rovnako je fajn používať antimykotické mastičky – taká najznámejšia je Canesten. V lekárni ju zoženiete za cca 6€.



Najviac chcem podotknúť na **dôležitosť udržiavania hygieny** 'tam dole', lebo je to základ všetkého. Keď je znížená hygiena, vyskytujú sa pri všetkom aj bolestivé menštruácie. Preto vám aj my poskytujeme vlhčené utierky na intímnu hygienu a vložky. Odporúčam pri dennej hygiene používať mydlá, sprcháče alebo gély na intímnu hygienu. Radšej preventívne umývať ako sa potom liečiť.



FAKT TO NECHCEŠ...



ANKETA

ČO ŤA NAPOSLEDY ROZOSMIALO?

„Najviac som sa zasmial na vlastnej bezmocnosti.“ – Torino Cikuláš Mirinda – ***Sakel***

„Moja sprostosť. Poviem iba toľko, že nikdy nehovor nikdy.“ – ***Anonym***

„Ja sa smejem každý deň. Najviac sám na sebe.“ – ***Ivan***

„Prednedávnom v ZÓNE. Vesna ma rozosmiala vtipom, ktorý teraz každému hovorím. Vtip: Pýta sa mamina dcéry - "čo robíš?" Dcéra odpovie - "nič". Mamina jej na to - "Však to si robila aj včera." Dcéra odpovedá - "Veď som ešte neskončila" – ***Lalino***

„Dneska jeden kamarát imitoval druhého kamaráta, tak že som šťal maggi kocky.“ – ***Estino***

„Ja. Jeba ja. Ako napr. keď si poviem, že toto nikdy neurobím a som o tom pevne presvedčená - a bum.“ – ***Anonymka***

„Ani neviem. Ja keď prídem sem na výmenu sa furt rozosmejem.“ – ***Marhuľa***

„Naposledy ma rozosmial môj priateľ.“ – ***Gituša***

„Obžaloba...“ – ***Anonym***

„Keď má dobrú náladu ona ().“ – ***Alex***

„Včera večer s kamarátmi - padla téma, dosť nechutná. Bolo by to na dlho.“ – ***Kubo***

„Hovorí hrbatý hrbatému: „požičaj mi 100 korún, zajtra sa vyrovnáme.“ – ***Sokrates***

„Hmm, naposledy som sa dobre pobavil na kamošovi, keď ho vypikovaného zastavili policajti a on tam pred ním žongloval s tými papiermi a všetko mu tam padalo.“ – ***Mišo***

„Mňa rozosmial klient, ktorý na otázku – aké máš rád spoločenské hry? Odpovedal – automaty.“ – ***Vesna***

„To netuším.“ – ***Majdo***

„Najviac moja malá, ktorá má 2 mesiace. Milujem ju najviac na svete.“ – ***Ľubo Vančo***

„Fúha, ja ani neviem. Fakt mi nič nenapadá, máme teraz také ťažšie obdobie, všetci sme mali koronu, zdvihli nám nájomné a všetko sa zdražuje, zufalá som z toho.. už nech to skončí.“ - ***Anonym***

„Keď som s kamarátmi vonku vždy sa smejeme.“ – ***Veronika***

„Ráno, keď som ju (partnerku) našiel vypnutú spať na schodoch s otvorenými ústami.“ - ***Anonym***

„Teraz jedna príhoda v autobuse. Napodobňoval ma opitý feťáčik ako jem čipsy. Celkom ma to iritovalo, tak som ich po ňom hodil, on po mne hodil loptu a potom ušiel.“ – ***Peter Š.***

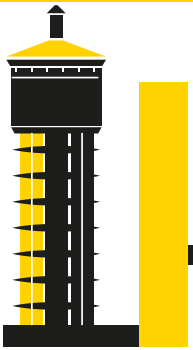
„Nepamätám si, vždy niečo, nejaké video a tak...“ – ***Tomáš***

„Ja som sa strašne smial v robote na takom pomocníkovi, on bol jak Fantozzi. Furt robil dáke chujoviny a dodrbal čo sa dalo.“ - ***Solo***

Vedel/a si?

Keď sa smejeme telo uvoľňuje hormóny šťastia. Zaujímavé na tom je, že ono nerozlišuje či sa smejeme prirodzene alebo falošne a uvoľňuje ich tak či tak! Od niektorých z vás viem, že je rubrika vtipy jedna z obľúbených v Stormíku. Prvý vtip v ňom bol zverejnený vo februárovom čísle roku 2006. Na záver sa pozrieme na náš historický prvý vtip spred šestnástich rokov.

Behá si zajac po lese, behá, keď uvidí jazveca ako húli marihuanu. Zajac mu povie: „Jazvec, jazvec, čo to robíš? Taký krásny deň a ty si takto ničíš zdravie! Poď si radšej so mnou zabehať!“ Jazvec uzná, že zajac má pravdu a tak si s ním ide zabehať. Behajú, behajú a uvidia vlka, úplne opitého, ale chlastá ďalej. Zajac mu povie: „Vlku, vlku, čo to robíš? Taký krásny deň a ty si takto ničíš zdravie? Poď si radšej s nami zabehať!“ Vlk uzná, že má zajac pravdu a tak si s nimi ide zabehať. Behajú, behajú a uvidia líšku ako šňupe kokaín. Zajac jej povie: „Líška, líška, čo to robíš? Taký krásny deň a ty si takto ničíš zdravie! Poď si s nami radšej zabehať!“ Líška uzná, že zajac má pravdu a tak si s nimi ide zabehať. Behajú, behajú a uvidia medveďa ako fetuje toluén, a všetci mu hovoria: „Medveď, medveď, čo to robíš? Taký krásny deň a ty si takto ničíš zdravie! Poď si s nami radšej zabehať!“ Medveď otvorí jedno oko a hovorí: „Nikam nejdem, serem na vás! Vždy, keď si dá zajac extázu tak všetci beháme po lese jak kokoti!



TexTy Z TRNAVY

V poslednom čase so mnou celkom zalomcovalo.

A zase stroboskop. Jak aj minule. Blik. Blik. Blik. Blik. Svetlo. Blik. Tma. Blik. Nekonečná technopárty existencie v preblikoch.

Napríklad hnev z bezmocnosti, keď mi volala žena z Trnavy, či jej neviem poradiť nejakú ubytovňu, lebo sú aj s priateľom, ktorý je v ťažkom zdravotnom stave na ulici po sérií situácií. Zistilo sa, že ak by chceli ísť do noclaháre, potrebujú kartičku, ktorú by si mali vybaviť na Mestskom úrade a potrebujú negatívny covid test (priateľ nemohol vôbec chodiť). Kartičku si vedia vybaviť iba v pracovných hodinách úradu a je treba aj zdravotná prehliadka u lekára a potom hybaj do radu na test. Takže, ak ťa život v najbližšej dobe bude chcieť fackovať stratou prístrešia, daj mu vedzet, nech to urobí skoro ráno, aby si to šecko stihol. Úrad, lekára nejakého, covid test ....

Alebo sa vyber do Blavy do noclaháre sv. Vincenta de Paul. Tam ťa zoberú bez týchto blbostí. V Trnave ti ostáva nejaký opustený squat, alebo stanica, ak teda nemáš zrovna keše na hotel, prípadne zbytočnú letenku na Maledivy.

ÁNO, BOL AJ PRÍLEV RADOSTI, KEĎ SOM POČUL SO ZUZKOU OD ŽENY NA CESTE, ŽE SA VELMI TEŠÍ NA ŠTVRTKY, LEBO TAM PRÍDEME A ONA SA MÔŽE KONEČNE S NIEKÝM NORMÁLNE POROZPRÁVAŤ A POVEDAŤ MU AJ VECI, ČO NEPOVIE ANI VLASTNEJ MAME.

A taký ten pocit rozčarovanosti, keď kukám s vami v ZÓNE v Seredi film o najmenej platených džoboch a počujem Sašu Uhlovú, jak vypráva o kolegovi z práčovne v pražskom Motole, kerý sa celý mesiac teší, jak si na výplatu kúpi lístek na metro, odveze sa do nákupáku, kúpi si koláčik a spraví si s ním selfíčko, aby mal památku, jak si dobre žije.

Často si spomenem na text pesničky My děti ze stanice Bullerbyn od kapely Květy: **„Lukáš mi vykládal že usnul, právě když vykrádal chatky, byl hrozně unavený. Našli ho tam policajti. Ležel na gauči, v náručí pytel s rádiem, do tváře svítili mu baterkou a na plakátě usmíval se opičák.“**

Ale hlavne ten pocit, kerý ani neviem nazvat. Teraz som prišiel z predajne Orange. Bol som si zobrať nový telefón, volali mi, že môžem. Kým pracovníčke systém šrotoval zmluvu a prepočítaval mesačnú splátku a iné, mala podla asi nejakej inštruktáže viesť nezáväzný rozhovor. Pýtala sa ma na robotu.

Hovoril som o STORMe. Asi minútu len, že robím street na ulici s ľuďmi, čo užívajú a tááák. Ona mi povedala: „Aha, čiže vy im meníte striekačky, čiže ich podporujete v užívaní?“ Né že by som na to nebol zvyknutý. Povedal som jej, že po dvojminútovom rozhovore sa to takto zdá asi každému. A že vlastne tým, že toto robíme, sa snažíme čo najvác chrániť ľudí pred krvou prenosnými chorobami. Ludí, teda aj ju. Potom to zaklincovala tým, že to máme asi velmi ťažké s hentakými luďmi. Na to som jej povedal, že ste ludia presne ako ona, že ak budeš scet, môžeš kludne za čas sadnúť na hentakú stoličku aj ty a robiť jej tam kolegu / kolegynu a ona to ani nezistí, lebo zatial nikto nikomu na čelo nevypaluje žádne znaky.

Keby som vedel čarovať, vyčaroval by som v Trnave hotel, kam by mohol prísť každý, kto by to potrebuval. Lebo covid test sa dá urobiť za minútu a kartičky sú pre hráčov pokru.

Hotel, de by bol normálny doktor a kde by nikto na nikoho nekukal cez prsty. Kde by bol psychiater, čo predpisuje eská a človek čo ti poradí, jak sa vyznat v lepkavej sieti usmernení a pravidiel inštitúcií a úradov. A postele a sprchy a práčky a ohrievače a mikrovlnky a šporáky a pokoj. Na facebooku som čítal status, že ľudstvo po epidémii covidu potrebuje epidémiu lásky, lebo ináč zahyne zadusením vlastnou nenávisťou.

Neska, 10.03., žijeme už dva týdne v dobe, kedy sa veci menia každú hodinu. Neviem, čo bude tvoja aktuálna najvác potreba v den, ked dostaneš do ruky tento časák, ale ja by som dnes hlasoval za epidémiu lásky kámo/-ška.

Lebo pokoj bez nenávisti je najvác. Aj na piku, aj na tovare, aj normálne na trízvo.

Palo V.

KEĎ UŽ UŽIŤ, TAK AJ PREŽIŤ.

Ahojte,

tentokrát sa pozrieme na ďalšie možnosti, ako si dávať väčší pozor pri užívaní cez ihlu a čo všetko môžete zlepšiť, keď si chcete užiť ale prežiť.

Písali sme o samotných ihlách, vodičke a okrem drog sa často na lyžičke objaví aj KYSELKA.

Hnedý heroín sa musí rozpustiť v kyslom prostredí a preto sa pridáva kyselina citrónová, či kyselina askorbová.

Každá zbytočná prímes do žil však môže spôsobiť ich poškodenie. A preto vždy pridávajte kyselinu postupne a po troškách a prestaňte hneď ako je droga rozpustená.

TAK AKO AJ V TERÉNE I V KONTAKTNOM CENTRE ZÓNA VÁM PONÚKAME BALÍČKY ČISTEJ KYSELINY ASKORBOVEJ, KTORÁ JE NAJVHODNEJŠIA NA TIETO ÚČELY.

ČO NEPOUŽÍVAŤ?

- Ocot
- Citrónovú šťavu
- Rôzne kyselky z obchodu
- Šumivé zmesy do vody

A PREČO?

Lebo všetky obsahujú rôzne priemyselné prímesy, ktoré môžu byť nebezpečné pri injekčnom užití a môžu spôsobiť oslepnutie, či iné rôzne infekcie.

Pokiaľ však ucítite bolesť alebo miesto vpichu začne červenať či opúchať, okamžite prestaňte s injekčnou aplikáciou.

A ešte si niečo pripomenieme – a to ako si dávať pozor pri žilách celkovo, aby sa neupchávali, neskolabovali.

Ihla, ktorú používate (najmä ak je otupená viacerými pokusmi, kuk do posledného čísla), potrhá a poškrabe vnútornú stranu žily. Samotná vstreknutá droga zase môže spôsobiť opuch vnútornej steny. Toto všetko môže často spôsobiť tvorbu drobných zrazenín na vnútornej strane žily. A čím viac takýchto zrazenín, tým skôr sa žila upchá a zablokuje – úplne skolabuje. Ak sa to stane, už sa žila z toho nikdy nepozviecha. Krv si nájde inú cestu – často cez menšie žily, ktoré sa musia „nafučať" aby cez ne prešlo dostatok krvi. Ale sú príliš krehké, slabé a stáva sa, že prasknú po vpichu.

Ak sa vám toto deje častejšie, je to už posledné znamenie, že treba niečo so svojim žilným systémom robiť! Nové „napuchnuté“ žily hovoria o tom, že celkové poškodenie je veľmi vážne a je dôležité sa zamyslieť nad iným formami užívania – šňupanie, fajčenie a pod.

ČO ALE ROBIŤ, ABY SA ŽILY NEUPCHÁVALI A NEKOLABOVALI?

- ZVÄČŠIŤ SVOJE ŽILY, ABY SA POMALŠIE VYTVÁRALI KRVNÉ ZRAZENINY

A AKO ICH ZVÄČŠIŤ?

- PRED VPICHOM SI ČO NAJVIAC UVOĽNIŤ RUKU
- ZOHRIAŤ SI JU NAPRÍKLAD POHYBOM ALEBO ZOVRETÍM RUKY
- VODOU (ALE PRI UŽÍVANÍ NAJMÄ HEROÍNU SI NIKDY NENAPĹŇAJTE VAŇU, ABY STE SA NEUTOPILI)

Keby sa čokoľvek dialo alebo chcete vedieť viac – príď za nami do terénu alebo do ZÓNY. Poradíme, pokecáme, vysvetlíme. Ak potrebuješ ošetriť, máme základnú výbavu.

NEzaujímavosti

VOJNA VS. VOJNA PROTI DROGÁM

Tento príspevok píšem v marci a pevne dúfam, že pokiaľ sa STORMík dostane do tvojich rúk naši východní susedia budú žiť v mieri.

Vojna na Ukrajine môže znamenať aj veľkú zmenu pre ľudí, ktorí užívajú drogy na území tohto štátu. Medzi Ruskom a Ukrajinou sú podstatné rozdiely v ponímaní protidrogovej politiky. Ľudia užívajúci drogy v Rusku sa nedostanú k čistým ihlám prostredníctvom programov výmeny.

Organizácie, ktoré robili takúto činnosť sa podľa zákona z roku 2012 museli zaregistrovať ako „zahraniční agenti" a ich práca bola prísne kontrolovaná a za každé vyjadrovanie nesúhlasu s protidrogovou politikou v krajine im boli udelené pokuty. V Rusku sú v súčasnosti dve organizácie, ktoré sa venujú výmene injekčných striekačiek a obávajú sa, že ich čoskoro môžu obviniť z šírenia toxikománie.

Prístup k substitučnej liečbe je možný len prostredníctvom čierneho trhu keďže Ruska vláda takýto typ liečby považuje za „narkoliberalizmus", prípustná je len úplná abstinencia.

V roku 2014 ľudia užívajúci drogy na Kryme zažili radikálnu zmenu takmer zo dňa na deň. Za pomoci zahraničných organizácii substitučná liečba Metadónom pre obyvateľov Krymu bola už roky dostupná a prinášala priaznivé výsledky. V prvom dni invázie Ruska vláda postavila vojakov pred metadónové kliniky a oni svoju činnosť museli okamžite ukončiť. Rovnaká situácia sa stala aj v Donbase. 70% užívateľov opustilo Krym a pokračovalo v liečení na Ukrajine. Zdravotnícke organizácie odhadujú, že 80 až 100 ľudí zomrelo v súvislosti s náhlym ukončením substitučnej liečby. V prípade, že Rusko ovládne ďalšie oblasti Ukrajiny, tisícky ľudí môže očakávať rovnaký scenár.

Ukrajina a Rusko sú najväčšie európske epicentrá infekčných ochorení HIV a hepatitídy typu C. V Českej republike je prevalencia výskytu HIV u ľudí injekčne užívajúcich drogy pod jedným percentom, kým je na Ukrajine okolo dvadsiatich percent. Experti predpokladajú, že sa výskyt vírusu HIV a hepatitídy typu C môže zvýšiť v súvislosti s príchodom vojnových utečencov do západnej Európy.

U susedov je vojna. Jej následky určite pocítime. Preto je dôležité zmierniť aspoň tie, na ktoré máme vplyv.

Preto NE ZA BUD NÚŤ – čistá ihla + nezdieľaj pomôcky a materiál + použi kondóm + želaj si svetový mier

ZAHRANIČNÝ AGENT

Tatjana

3P PRÁCA POMOC PODPORA

AKO SA VÁM DARILO POČAS POSLEDNÝCH PÁR MESIACOV?

Je marec, keď píšem tento článok a premýšľam, čo vám prinesiem do tohto čísla. Rozhodla som sa, že vám priblížim, ako sa vám darilo pracovať v posledných mesiacoch.
Aj napriek tomu, že sme mali počas týchto mesiacov stále obmedzenia, kvôli korone a pracovať ste mohli iba 1 hodinu počas dňa, tak viacerých z vás to neodradilo. Týmto chcem oceniť všetkých, ktorý chodievali pracovať a mohli si tak zaplatiť napríklad nocľaháreň, nakúpiť potraviny či kredit.

Niektorí z vás sa aj vynašli a našli spôsob, akým si môžu zarobiť viac aj napriek spomínanému obmedzeniu. Stačilo niečo nakresliť alebo napísať príbeh. Keďže za 1 stranu textu platíme 4€, tak sa dá celkom slušne si zarobiť aj takouto prácou. Podarilo sa to jednej klientke, tá sa hecla a napísala 15 strán. Kúsok z jej tvorby si môžeš prečítať v nasledujúcich číslach STORMíka.

Suma sumárum napísala 15 strán, keď to vynásobíme 4€ tak máme sumu 60€. S peniazmi plánuje naložiť rozumne a zaplatiť si nájom na ubytovni. Ešte stále si myslíš, že sa to nedá? Že ty si nedokážeš platiť ubytovanie, lebo je to veľa peňazí? Skús to ako ona.

A takto ste pracovali počas posledných mesiacov. Pomáhali ste nám s prenášaním materiálu, zdokonaľovali ste si svoju kreativitu maľovaním obrazov. Jeden z vás si dokonca vyskúšal aj našu prácu. Stál za pultíkom a pod dohľadom pracovníka robil výmenu.

V poslednom období sme mali aj zopár sťažností, že sa v okolí polikliniky a priamo aj v budove nachádzajú ihly. Rýchlo sme zareagovali a v spolupráci s vami sme našli 1 ihlu. Takže dá sa pracovať aj vnútri, aj vonku, aj manuálne aj kreatívne. Voľba je na tebe.

„Projekt 3P- práca, pomoc, podpora je podporený z programu ACF- Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014 –2021. Správcom programu je nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou“.

OD VÁS PRE VÁS

REAL RÝMY V STORMÍKOCH

Heroín je off
Heroín je off
Teraz subáč je v kábloch
Moji bratia sú mŕtvi alebo trosky fakt!
A nie len v snoch
Boli dobrý v škole vynikali ve športoch
To čo žijem veľa z vás vidí len vo filmoch
Nemám istotu ako vy v tatkoch
Pre mňa istá je len láska k blízkym úprimnosť
A grcanica v zlých stavoch
A úchylka na dámy vo vysokých opätkoch
Milujem historky čo som porobil
Po paťkoch
Potom si nadávam jak ženy
Keď priberú po sviatkoch
Jak v automatoch
Babičky nechávajú dôchodky zvončekoch
Farári najebaní to rozjebú v bordeloch
No veľa viac
Ma sere
Že sa víme stretnúť po kope
A držať po kope
Akurát na pohreboch! :(

Mr. MF

DO ŽIVOTA DOŠLI DROGY TROCHU POJEBANÁ POVESŤ JE TO ČO MA TERAZ ZDOBÍ

Bol som druhák na strednej pamätám si to presne
lebo som 1. a posledný krát prepadol na pol rok z matiky
Len tak sme stokovali na ulici
A stále som počul plač, nárek,
Normálne som videl, že každému „slušnému“ človeku čo išiel
do obchodu alebo z neho, utekal pohľad medzi autá a išli ďalej
len sa tam pozreli nedalo mi to a išiel som sa pozrieť a medzi autami
tam plakala staršia pani.

Ja, že teta čo je vám pomôžem vám nič
ona len plače tak som ju chytil, že ju dvihnem ako som to urobil začala kričať od bolesti a zbadal som, že má riadne zlomenú ľavú nohu tetuška. V strese som volal 155 ony otázky tipu meno adresa, ja som kričal, že haló pani tu potrebuje pomoc čakám! Zatiaľ kamošova, už bohužiaľ nebohá mamka z okna, že chytaj, hodila deku aby som tetu prikryl. Odrazu sa začali zaujímať aj ľudia, ktorí iba kukli a prešli odrazu ich zaujímala pani čo plače.
Po pol hodine sa uráčila aj sanitka.
Potom keď som doma vravel tento príbeh tak mamka,
že ty pomáhaš, keby si sa radšej učil a neprepadol.
O 2 dni neskôr mamka plače v obývačke, ja že čo je mami?
Ona že padla som a nebol tam nikto ako ty nikto mi nepomohol.

Mr. MF

Čaute, ľudia!
Vonku sa nám „zjarieva" a preto sa aj ja tu – na tejto stránke posnažím „priliať Vám do žíl novej chuti a radosti do života".
Skúste si každú jednu vec, udalosť, či situáciu, ktorú zažijete, obrátiť na pozitívnu. Skúste vždy život vidieť z tej krajšej a lepšej stránky – uvidíte, že touto svojou zmenou uhlu pohľadu sa vám bude lepšie a ľahšie žiť, ľahšie sa vám budú zvládať každodenne povinnosti, ľahšie sa vám budú prekonávať každodenné starosti a radosti.

Snažte sa aj z tej najhoršej situácie vybrať si len to najlepšie, resp. snažte sa aj v tej najtmavšej noci hľadať a nájsť svetlo, myslite vždy

na to, že po daždi vždy – a celkom tradične príde dúha...

Myslite len na pekné a dobré veci – a vy si týmto svojim novým a pozitívnym „spôsobom myslenia tieto „pohodové veci“ do svojho života sami priťahujete. Bojujte a nikdy sa nevzdávajte. Buďte vždy pripravení. Očakávajte neočakávané.

Bojujte ako levica Elsa, nikdy sa nevzdávajte svojich snov a ideálov, resp. nezabudnite a nikdy nepochovajte svoje sny, ideály a ciele do prachu a víru všednosti a priemernosti nášho reálneho života, nenechajte sa „okradnúť“ o dušu...

Ditta

ZÁBAVA
VTIP

Hovorí väzeň spoluväzňovi: „ Dnes som mal krásny sen...“ „ Čo sa ti snívalo? “ „ Že som tu nezaplatil nájomné a okamžite ma vyhodili na ulicu.“

Žena sa pýta muža: „ To zas s kým hovoríš? “ „ Ale len tak, trochu sám so sebou... “ „ No to si celý ty, furt sa dáš do reči s každým debilom! “

Ide hovno a zápalka vo vlaku. Hovno sa pýta: „ Ideš tiež na parlamentnú schôdzu? “ „Nie, ja som vyškrtnutá. A ty? “ Hovno si unudene vzdychne: „Ja musím, bude sa tam o mne dve hodiny hovoriť. “

Stoja dve blondínky na letisku a rozprávajú sa: „ Ty, počúvaj. Ja ti vôbec nechápem, ako tí teroristi môžu ukradnúť také veľké lietadlo! “ „ Jéééžiš, ty si blbá! Veď oni ho nekradnú na zemi, keď je také veľké, ale vo vzduchu, keď je také maličké... “

Štyria katolíci a jedna katolíčka si dali kávu na nám. Svätého Petra v Ríme. Prvý katolík hovorí svojim spoločníkom pri stole: „Môj syn je farár...Keď vojde do miestnosti každý mu hovorí Otče. “ Druhý katolík zašteboce: „ Môj syn je biskup...Keď vojde do miestnosti každý mu hovorí Excelencia.“ Tretí katolík povie: „Môj syn je kardinál...Keď vojde do miestnosti, každý skloní hlavu a hovorí mu Vaša Eminencia. “ Štvrtý katolík hovorí veľmi hrdo: „ Môj syn je pápež... Keď vojde do miestnosti, ľudia sa ukláňajú a oslovujú ho Vaša Svätosť. “ Kým katolíčka ticho sŕka svoju kávu, štyria muži zľahka prehodia: „ Dobré, nie? “ Na to im ona hrdo odvetí: „ Ja mám dcéru...Štíhlu, vysokú...Podprsenka 90, pás 60, boky 90...Keď vojde do miestnosti ľudia hovoria Ježiši Kriste. “

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

„Tak čo dočítané?...

...isto poriadne?“

„...tak už víš šecko čo a jak s tými ihláma hej?!...“

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