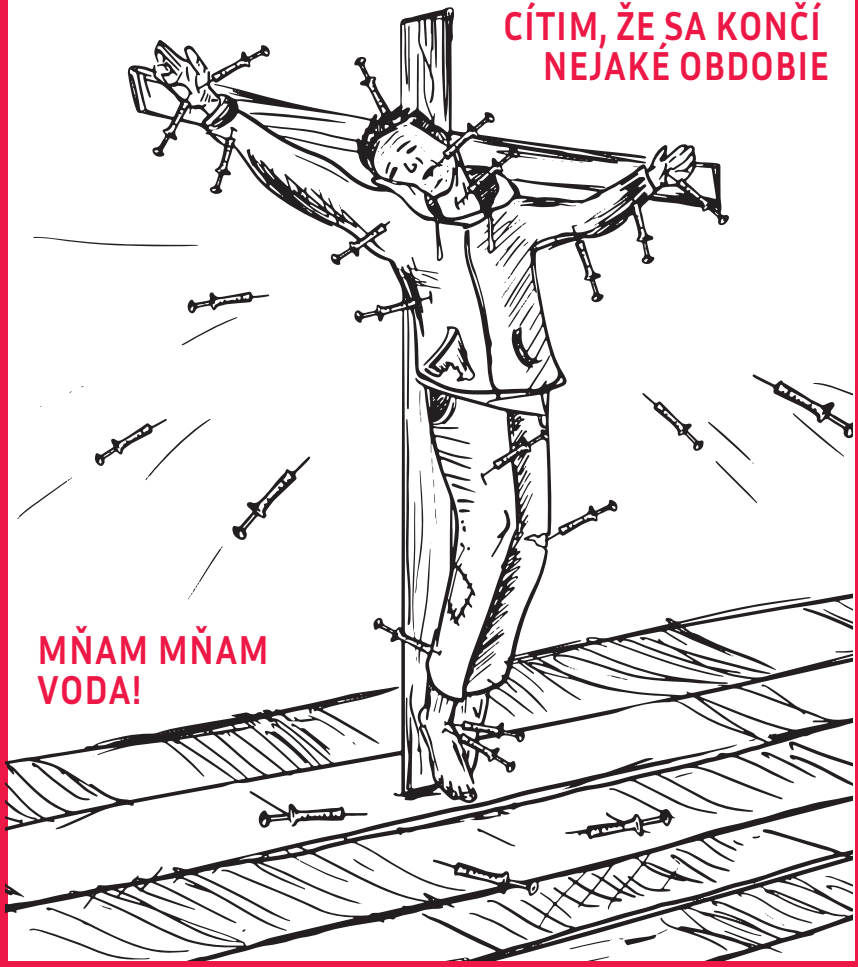
STORMík

JÚL - AUGUST 2021

AKÚ ZMENU SI NAPOSLEDY SPRAVIL?

CÍTIM, ŽE SA KONČÍ NEJAKÉ OBDOBIE



MŇAM MŇAM VODA!

Združenie STORM

· www.zdruzeniestorm.sk
· zdruzenie.storm@gmail.com
· www.e-poradna.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 júl - august / 2021 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

Vydavateľ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra.
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
MESTO NITRA
TTSK
Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund
michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

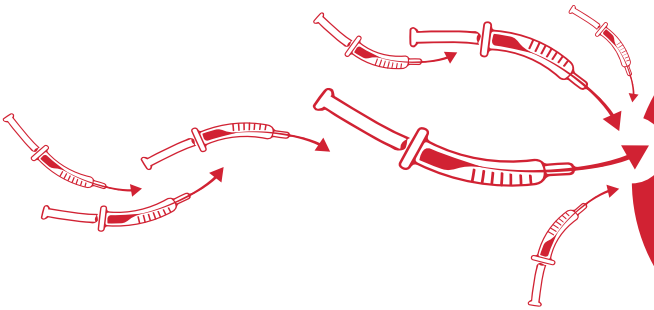
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok
od 17:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

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

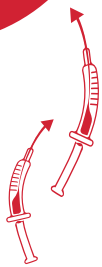
KROK VPRED SEREĎ (terénna služba, auto)
Piatok - 18:00 – 20:00
Výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

KROK VPRED TRNAVA (terénna služba, pešo)
Streda 18:15 – 20:15
Promenáda – začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok 18:15 – 20:15
Mikovíniho ulica pri Best drive
V čase služby terénny mobil: 0910 601 202
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

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: 0905 943 229
Info aj na zona.storm@gmail.com



Sme tu pre vás aj v roku 2021



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.

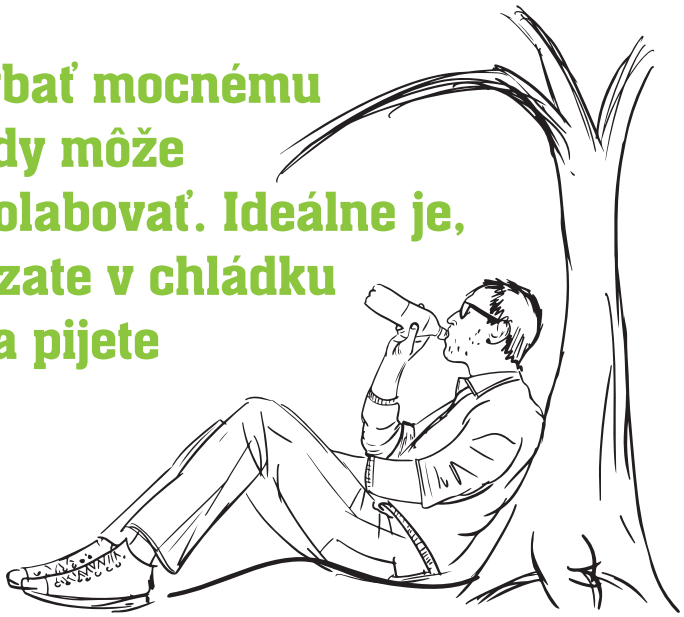
ZDRAVIE

MŇAM MŇAM VODA!

Máme tu horúčavy a silné slnko, tak ja musím raz a zas vám písať ako sa chrániť. Keďže je vonku riadne teplo mali by ste byť niekde vo vnútri, kde je chladnejšie aspoň medzi 10h až 14h. Niektorí z vás ste vonku, no možnosť schovať sa predsa len máte – napr. aj u nás v ZÓNE v Seredi.

Každý pondelok/utorok/stredu od 9h-14h máte možnosť schovať sa z toho tepla, dať si vodu, kávu a oddýchnuť si. Ten čas viete efektívne využiť – môžete si odrobiť nejaké hodiny v rámci projektu 3P. Tým pádom sa kryjete pred silným slnkom a pracujete pre seba.

Snažte sa vyhýbať mocnému slnku, lebo vtedy môže organizmus skolabovať. Ideálne je, keď sa nachádzate v chládku a oddychujete a pijete dostatok vody.



Chcem vás upozorniť aj na dôležitosť dodržiavania pitného režimu – hlavne tých, ktorí ste vonku alebo pracujete vonku. Hovoríme to stále, či už v terénoch alebo v ZÓNE, no nie zbytočne. Človek by mal za deň vypiť minimálne 1,5-2l vody aby telo nedehydrovalo. V týchto teplotách kľudne aj 3l vody. V teple by sme mali piť teplejšiu vodu a nie chladnejšiu, aby sa organizmus vyhol šoku, lebo to má opačný efekt. Ak piješ chladnejšiu vodu v teple, tvoje telo začne vydávať väčšiu teplotu a je ti ešte teplejšie.

Čo sa týka obliekania v takomto teple, ideálne je nosiť biele alebo bledé bavlnené tričko. Treba sa vyhýbať tmavým farbám, lebo priťahujú slnko a zadržujú teplotu.

Zároveň v teple sú vonku aj kliešte. Častokrát ste mi hovorili vaše príhody a skúsenosti s kliešťami, tak som sa rozhodla vám popísať ako bezpečne vybrať kliešťa, lebo niektoré spôsoby čo poznáme ako správne, sú práve tie nesprávne a rizikové.

Kliešťa vyberáme pinzetou, ktorú priložíme čo najbližšie ku koži.

Podľa odborníkov, by sme ho mali vykývať a nie vytočiť. Ideálne je aj kúpiť si špeciálnu pomôcku, ktorá nestojí ani dve éčka, pomocou ktorej dostanete kliešťa z tela najrýchlejším spôsobom.
Ak nemáte takúto špeci pomôcku, tak skúste ho vybrať aj papierovou vreckovkou. Hlavne ho netreba vyberať holou rukou, lebo ho vtedy môžete rozpučiť a vtedy hrozí riziko nákazy, ak bol kliešť infikovaný. V najlepšom prípade treba ísť na chirurgiu aby vám ho vybrali zdravotníci na to určení.

Kliešť je najčastejšie infikovaný vírusmi, ktoré spôsobujú lymfatickú boreliózu a kliešťovú encefalitídu. Lymfatická borelióza sa v prvom štádiu prejavuje červeným fľakom okolo rany, teplotou, malátnosťou a cítite bolesť svalov. Encefalitída sa prejavuje podobnými príznakmi jak chrípka, ale môžu nastať aj črevné problémy.

Ak ste si sami vybrali kliešťa a pociťujete niektoré z týchto príznakov, odporúčam okamžitú návštevu lekára.

ANKETA

AKÚ ZMENU SI NAPOSLEDY SPRAVIL?

„Konečne si idem urobiť občiansky. Teším sa ak mi to vyjde a neotočia ma, lebo všade majú obedné prestávky...“ Erika

S.S.
„Zvýšil som dávky.“

Anonym
„Dnes sa po týždni flákania ukážem doma.“

Anonym
„Nemám rád žiadne zmeny.“

Estino
„Ja som dlho neurobil žiadnu zmenu.“

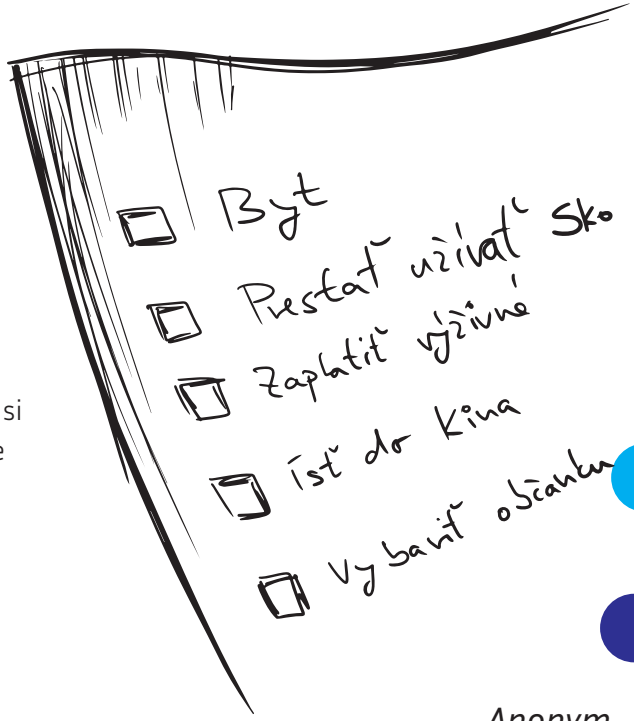
Vesna KROK VPRED
„Poslednú a podstatnú zmenu v mojom živote som urobila dnes ráno - našla som si nové bývanie. Konečne po 12 rokoch bývania na intráku zmením na byt a mám z toho veľkú radosť."

Šmolínka
„Dúfam, že už budem tehotná lebo mi meška 3 týždne a tiež idem na pracovný pohovor.“

Gargamel
„Plánujeme decko ak to vyjde.“

Tatjana ZÓNA, KROK VPRED
„Pred pár dňami som sa rozhodla, že budem menej nadávať. Na druhý deň som si uvedomila, že nadávam ešte viac než predtým.“

Anonym
„Plánujem si nájsť prácu a vlastné bývanie.“



Anonym
„Zmenu? Šak vysadiť subáče.. nie liečbou lebo som tam bol osemkrát a nepomohlo. V prvom rade by som ich mal začať jesť. Možno by som pociťoval menšiu krízu.“

Andrejka ZÓNA
„Na veľkú zmenu sa chystám budúci týždeň, dať sa výrazne ostrihať...a vlasy chcem podarovať na výrobu parochní pre detských pacientov s rakovinou. Takže verím, že tá zmena bude pozitívna aj pre nich, aj pre mňa.“

Jožo
„Užívam menej, minimálne o polovicu. Cítim sa dobre. Postupne možno úplne prestanem.“

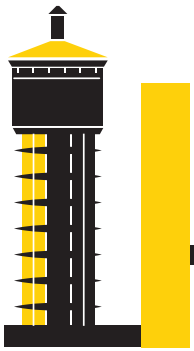
83 kilový
„Od dneska rána nepijem v robote.“

Som veľmi rada, že každý z vás sa zamyslel nad odpoveďou na túto otázku. To aj bolo cieľom. Vnímať zmenu u seba bez ohľadu na to, či je pozitívna alebo negatívna. Keď si všimneš zmenu k lepšiemu je super ak ju pomenuješ, oceníš sa, lebo netreba na seba byť príliš tvrdý. Keď na druhej strane pomenuješ negatívnu zmenu vo svojom správaní, pomenuješ ju a nezľahčuješ jej následky môžeš sa zamýšľať nad tým, čo ťa k nej viedlo, čo ti to dalo a zároveň v čom ti to ublížilo. Plánovanie niečoho síce nie je ešte stále zmena, ale je to krok k nej. Plánovať je super! Nastav si menšie ciele a pochvál sa vždy, keď nejaký dosiahneš :)

Tatjana

Anonym
„Rozhodol som sa, že budem viacej jesť a starať sa o seba.“

Tatjana



TexTy Z TRNAVY

„Sme ludia z celého sveta, ktorí užívajú drogy. Sme ludia, ktorí sú vytlačovaní na okraj spoločnosti a diskriminovaní, sme zabíjaní, bezdôvodne napádaní, zavieraní do väzenia, označovaní za zlo a stereotypne považovaní za nebezpečenstvo a odpad. Teraz je čas, aby zaznel náš hlas ako hlas občanov ...“

Týmito slovami sa začína Vancouverská deklarácia, základný dokument organizácie s názvom Medzinárodná sieť ľudí, ktorí užívajú drogy (International Network of People who Use Drugs).

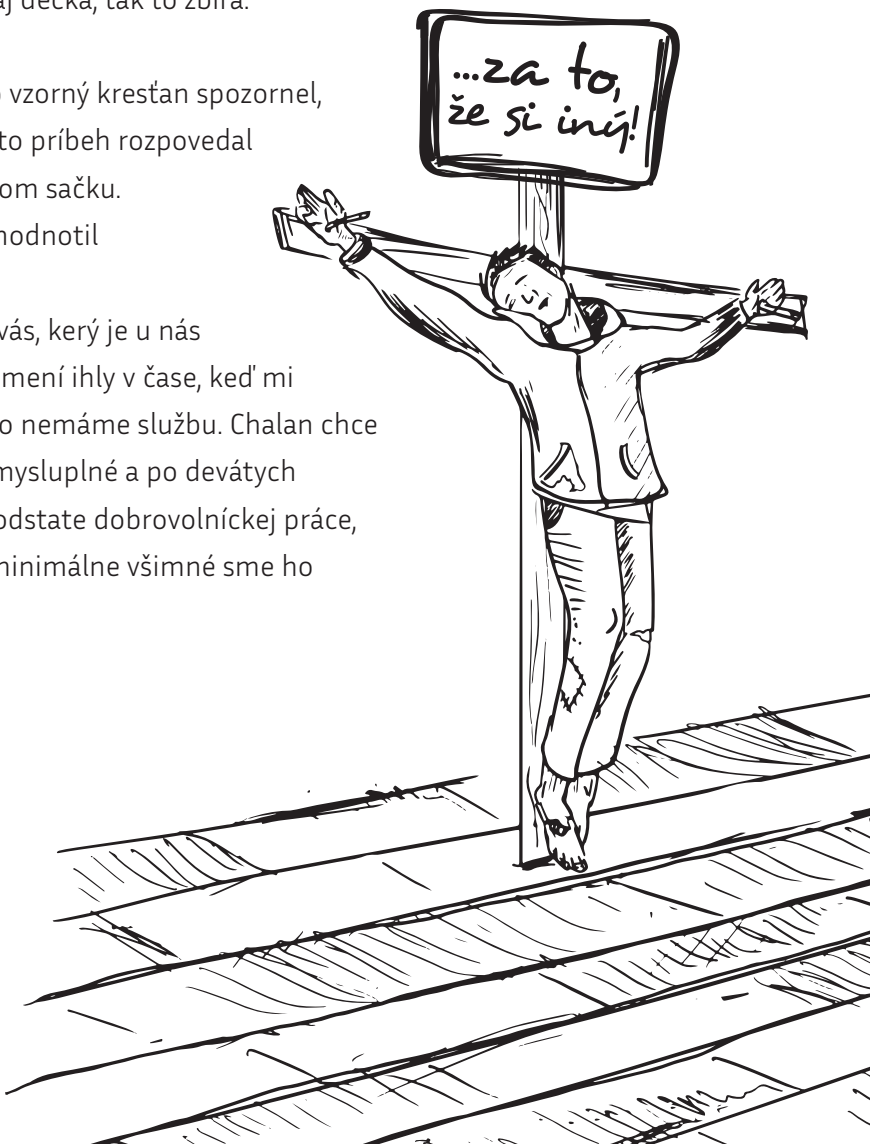
Prečo o tom píšem?

Navazujem na článek z minula, de som písal o tom, ako ludia z jednej organizácie presvedčili starostu Vancouveru a neskorej aj vládu štátu, aká podstatná je práca, kerú aj my v STORMe robíme. Bola to presne táto organizácia, kerá vznikla z pocitu hore v úvodzovkách a tento pocit zakotvila na úplný začátek ich najdôležitejšého dokumentu.
Ano, povieš si, Kanada je úplne iný vesmír, tu by ich vzorný kresťan ukrižuval na kandelábri volade v strede pešej zóny a bolo by po hlase občana.

A toto je presne to, čomu ja nikdy neuverím. Rezignácia je fajn, ak ide o pokus vyskočiť na mars z podrepu.

Stala sa mi taká vec. Volal mi jeden pánko a hovoril mi, že bol s vnukom v staničáku a videl tam na zemi 3 odhodené inzulínky. Po robote som teda sadol do auta a išól som ich zebrať, nech sa volado nepichne. Hodinu som to tam skenuval a nemohol som ich tam nájst. Tak som išiel preč. Za dva dni mi jeden z vás na výmene hádzal do bandasky 3 hnusné opršané ihly a ani ich nepočítal, lebo boli hnusné. Pýtal som sa, čo sú to za ihly? Povedal, že našól v parku. Že on to neznáša, keď to vidí pohodené, volakedy aj kúsek od koša a ešte na tráve, de sa môžu hrať aj decká, tak to zbíra.

A tu by možno vzorný kresťan spozornel, ak by mu takýto príbeh rozpovedal človek v slušivom sačku.
Možno by prehodnotil kandeláber.
Alebo jeden z vás, kerý je u nás zamestnaný a mení ihly v čase, keď mi nemôžme, lebo nemáme službu. Chalan chce robiť volačo zmysluplné a po devátych mesácoch v podstate dobrovolníckej práce, kedy robil za minimálne všimné sme ho zamestnali.

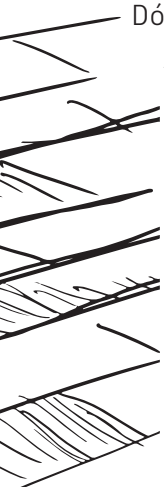


Áno, má normálnu zmluvu.
A má ju preto, lebo 9 mesácov plnil dohody, chodil na stretká učil sa a učil mna, prichádzal s nápadmi na vylepšenie výmeny, zbieral odhodené stríkačky, menil ihly, rozdával letáky a stále chcel mať možnosť robit ešte vác. Lebo v tom videl zmysel. Dnes ho môžeš vidzet s nami v teréne, jak ti plní sáček

O tomto je podpora. Ja aj moje kolegyne a kolegovia úplne rozumieme šeckému utrpeniu, kerým si prešiel alebo prešla. Aj keď ho nepomenuješ, aj keď sa zamuruješ za úsmevom, vieme o tvojej bolesti a sme ždycky nachystaní počúvať aj rozprávať. O čomkolvek.
A nie len to.
Sme nachystaní podporiť ťa. Sme pripravení stáť vedla teba keď budeš klopať na hocijaké dvere, keré sa zdajú byť zamknuté a klúč odhodený.

A víme, že ak vzorný kresťan porozumie hĺbke tvojej reality, skloní zrak a ponúkne pomoc. Lebo v hĺbke svojej duše je tým istým životom zmateným, hladajúcim, trpiacim, zneužívaným a kopaným človekom jak ty.

Len má iných démonov.



Dójdi volakedy v stredu do Promy, pokecáme.
Alebo **OD JÚNA KAŽDÝ ŠTVRTEK od 18:15 do 20:15 zavolaj.**
Budeme na telefónnom čísle 0910 601 202 a prídeme za tebou tam, de v Trnave budeš.

NEzaujímavosti

PSYCHOANALÝZA A KOKAÍN ALEBO AKO FREUD TO POKAŠLAL?

Sigmund Feud je česko-rakúsky lekár-neurólog,
psychiater a zakladateľ psychoanalýzy (áno, ten s tou matkou).

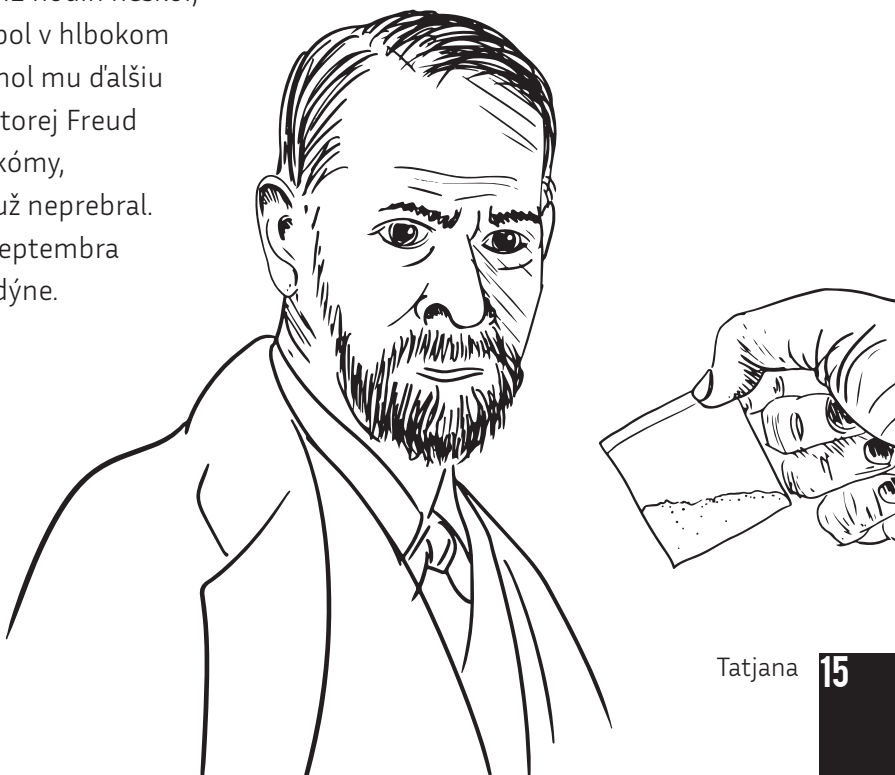
V 80tých rokoch 19 storočia rôzni odborníci skúmali kokaín a jeho účinky. Látka bola pre nich lákavá najmä kvôli tomu, že zlepšovala výkon vojakov a zároveň vydržali aj niekoľko dní bez jedla. V lekárskych časopisoch sa vtedy písalo, že kokaín je novým, neškodným liekom na depresívne stavy.

Kokaín sa dokonca používal aj v bežných domácich výrobkoch ako sú napríklad bublinkové nápoje a pastilky na hrdlo. Neskôr sa Freud rozhodol skúmať terapeutické účinky kokaínu. Tým, že účinky kokaínu skúšal aj on sám, rýchlo si ho obľúbil a často ho predpisoval rodine a kamarátom „aby zlé dni prešli na dobré dni a dobré dni do lepších dní".

Myslel si, že v kokaíne je potenciálne riešenie na vyliečenie závislosti na morfíne, ktorý sa v tom čase často používal na zmiernenie bolesti. Freud tak začal liečiť kokaínom svojho kamaráta a vtedy známeho lekára Ernesta von Fleischl-Marxa, ktorý mal problémy s neznesiteľnou bolesťou po amputácii palca.

Túto bolesť sa lekár snažil zmierniť morfínom, bez ktorého neskôr dlho nevedel fungovať. Jeho dobrý kamarát Freud sa mu snažil pomôcť a predpísal mu pravidelné užívanie kokaínu. Snažil sa oheň zahasiť ohňom aaa to podľa všetkého nebol dobrý nápad. U lekára sa rozvinula kokaínová psychóza a po čase sa vrátil k svojím starým „liekom". Jeho stav sa zhoršil a o niekoľko rokov neskôr umrel.

U Freuda sa tiež vyvinula závislosť na kokaíne. Po smrti kamaráta zažíval tachykardiu a všimol si, že sa jeho intelektuálna výkonnosť výrazne znížila. Svoju závislosť si kompenzoval prácou, zvykol za deň pracovať s až 12timi pacientami a v noci veľa čítal a písal. Odborníci tvrdia, že rozdieľ v jeho dielach je viditeľný od kedy prestal užívať, a že po abstinencii nasledovalo jeho „jasnejšie obdobie". Freuda nakoniec zabila iná závislosť – cigary. Kvôli rakovine musel prekonať 34 chirurgických zákrokov. Jeho priateľ a lekár Max Schur splnil dávny sľub, ktorý Freudovi dal, keď jeho ochorenie len začínalo - pichol kamarátovi silnú dávku morfínu. O 12 hodín neskôr, keď Freud bol v hlbokom spánku pichol mu ďalšiu dávku, po ktorej Freud upadol do kómy, z ktorej sa už neprebral. Umrel 23. septembra 1939 v Londýne.



Čaveste,
som tu s ďalším článkom a tento raz sa pozrieme trošku bližšie na pohlavné choroby. Ako sa chrániť pred nakazením, ako sa prejavujú a hlavne ako sa liečia. Medzi najčastejšie sa vyskytujúce pohlavné choroby patria: kvapavka, chlamídie, syfilis, samozrejme žltačka.

Medzi najtypickejšie symptómy a prejavy väčšiny pohlavných ochorení patria:

- **PÁLENIE, SVRBENIE, ZAČERVENANIE A VÝTOK Z POŠVY (BIELY, HRUDKOVITÝ, ZAPÁCHAJÚCI,..)**
- **BOLESTI A PÁLENIE POČAS MOČENIA AJ POČAS POHLAVNÉHO STYKU, PRÍPADNE V PODBRUŠKU**
- **VÝTOK Z MOČOVEJ TRUBICE, BOLESTIVOSŤ POŠVY, PRÍPADNE KRVÁCANIE MIMO DOBY MENŠTRUÁCIE**
- **VONKAJŠIE PREJAVY NA POKOŽKE, NAPRÍKLAD RÔZNE VRIEDKY A FĽAKY**
- **PRI SYSTÉMOVÝCH OCHORENIACH AJ CELKOVÉ PRÍZNAKY TYPU ÚNAVA ČI HORÚČKA**

POZOR – NIE VŽDY MUSÍTE MAŤ PRÍZNAKY A NAPRIEK TOMU MÔŽETE ŠÍRIŤ CHOROBU. PRETO JE VŽDY DOBRÉ SA DAŤ OTESTOVAŤ U NÁS (AK MÁME TESTY) ALEBO PREVENTÍVNE U DOKTORA (AK MÁTE MOŽNOSŤ).

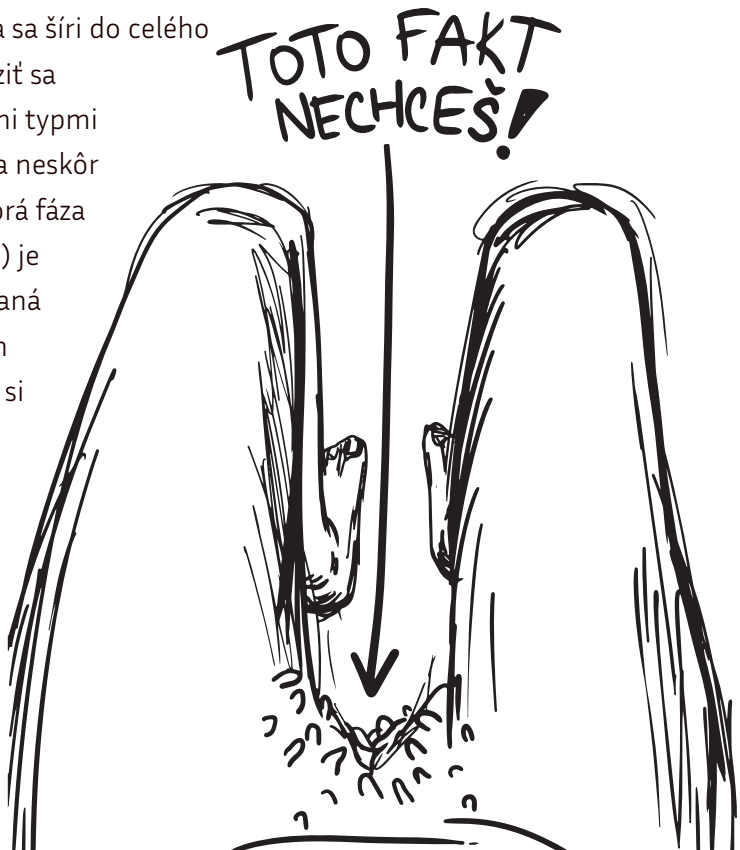
...A JEHO ÚSKALIA

CHLAMÍDIE

môžete sa nakaziť pri vaginálnom styku, ale aj análnom a orálnom styku. Je to jedna z najčastejších pohlavných chorôb vo veku 15 – 50 rokov. Je veľmi rýchlo šíriteľná a môže sa usadiť aj inde v tele (na pľúcach či oku a pod.) Jedinou možnosťou ako chlamýdie liečiť, **je užívanie antibiotík.**

SYFILIS

sa prejavuje typicky výskytom tvrdého vredu v mieste prvotnej infekcie, neskôr sa objavujú vredy na pokožke a sliznici, choroba sa šíri do celého tela. Opäť nakaziť sa môžete všetkými typmi styku a dokonca neskôr aj dotykom. Skorá fáza ochorenia (vred) je neskôr vystriedaná bezpríznakovým obdobím, takže si človek môže myslieť, že infekcia už prešla.



Ale kdeže. Neskôr sa na koži vyskytujú tuhé, ploché, hladké, mokvavé a **zapáchajúce pupáky a môže to skončiť celkovým kolapsom organizmu a smrťou.** Opäť liečba je možná len antibiotikami po vyšetrení u lekára.

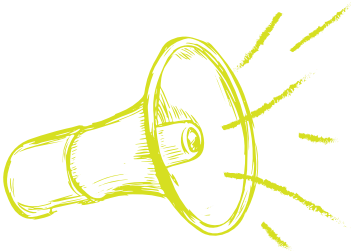
KVAPAVKA

Medzi typické príznaky patrí výskyt **hnisavého zápalu a výtoku z pošvy** či penisu, ale tiež napríklad aj z úst a z hrdla. V prípade neliečenia kvapavky postupuje zápal do ďalších orgánov a **môže spôsobiť až neplodnosť.** V priemere prejde 2 -14 dní odkedy sa nakazíte až po prvé príznaky. Taktiež – lieči sa antibiotikmi.

ŽLTAČKA TYPU B A C

Aj keď nejde primárne o pohlavnú chorobu, je možné sa nakaziť práve pri styku. Pokiaľ ide o príznaky, tak tie závisia od formy ochorenia. Môže sa prejaviť ľahkou chrípkou, zažívacími problémami, únavou, teplotou, zvracaním, zožltnutím, zvýšenými pečeňovými testami. Posledným štádiom je už úplné zlyhanie pečene.

Nech by ste však mali akékoľvek podozrenie, že ste choré – overte si možnosť **testovania u nás na výmene či v ZÓNE**. A samozrejme – ideálne ísť k doktorovi. Vybaviť kartičku poistenca vám vieme pomôcť. Radi vás tiež budeme sprevádzať, ak sa bojíte, hanbíte alebo ste si neisté.



3P PRÁCA POMOC PODPORA

3P- 6 mesačné zhodnotenie

Už máme za sebou 6 mesiacov vynoveného projektu, cez ktorý si môžete zarobiť na potrebnosti. Rada by som Vám v pár riadkoch zhrnula, ako sa vám od januára darilo zapojiť do projektu.

- **15 z vás sa rozhodlo u nás pracovať**
- **spolu ste si zarobili 220 €**
- **minuli ste 134,54 €**
- **22 x sme boli s vami na nákupe potravín, mastí, kreditu, 1x sme robili doprovod na cestu do zahraničia a jeden z vás si počas tohto obdobia vybavil občiansky.**

Najčastejšie ste mali záujem o balenie zdravotníckeho materiálu, upratovanie, maľovanie stoličiek, či písanie príspevkov do STORMíka.
Teším sa, že ste sa už toľkí z vás rozhodli pracovať. Naďalej budem rada, ak sa budete často zapájať. Ak ešte neviete ako to celé funguje, tak sa môžete opýtať na to buď v terénoch alebo priamo v ZÓNE.

V Seredi už fičíme na plno, v Nitre a v Trnave to ešte trošku pokulháva. Vyskúšajte prácu aj v týchto dvoch mestách. Čo tak si napríklad zaplatiť ubytko zo zarobených peňazí? Ak by nájom stál 150€ na mesiac, stačí ti odpracovať 37,5 hodiny, čo sa dá stihnúť za cca 8 dní. Tak čo, ideš do toho?

OD VÁS PRE VÁS

CÍTIM, ŽE SA KONČÍ NEJAKÉ OBDOBIE

Tak som sa teda rozhodol, že sa podelím so svojou depresiou, dám „to“ na papier a možno to budem vnímať akosi inak - lepšie.

Depresívne obdobia, či také apatické útlmy ma sprevádzajú celým životom asi preto, lebo môj život je vydláždený hlúposťou a absenciou cieľavedomosti. Takéto depkárske chvíľky má asi každý. Aj u mňa to bol taký týždeň depkovania, sebaľutovania atď. Po takomto týždni som bol vždy znovu skalopresvedčený o nutnosti fetovania - v záujme môjho prežitia. Dva, tri razy do roka inak som si spokojne fetoval. Teraz už asi druhý mesiac ťahám krásnu depku - nádherný pocit, že všetko je úplne napiču a bude horšie. Snažím sa to nejako pomenovať, pochopiť a ak budem vedieť, tak poriešiť k čo najväčšej Estinovej spokojnosti - v záujme prežitia.

MYŠLIENKY?

Cítim, že sa končí nejaké obdobie. Či chcem, či nie a možno to znie dosť divne, ale som si istý, že v krátkom čase som dofetoval. Tuším je na tento „stavík“ aj odborný termín, že už nie je dobre ani s drogou ani bez nej. Toto je pre mňa nové. Ozaj mi nie je dobre. Možno som moc skomfortnel alebo som už úplne vymydlený, ale neviem si s touto situáciou rady.

KEDY BUDE DOBRE?

V každom prípade je nutná zmena. V mojom živote určite. Už to trvá strašne dlho, čo samo o sebe síce nič neneguje, no ja cítim, že už dlhší čas zbýjačkou prehlbujem svoje osobné dno.

Vždy som potreboval nejakú predstavu budúcnosti. Niekedy som presvedčivo oklamal aj sám seba, takže aj keď som si vymyslel niečo nedosiahnuteľné, nebol problém. Hlavné bolo, že človek za niečím išiel, či už to bolo reálne alebo nie, ale aspoň to vyzeralo, že to má zmysel- akýkoľvek. Teraz budúcnosť vidím, či skôr nevidím, v nútenej zmene, ktorej dôvod, či dôvody sú nejasné a hmlisté. A keď chcem pátrať po nejakom zmysle, tak sa dopracujem iba k bezmocnosti a k migréne. Nemôžem ani nič po sebe čítať, lebo keď to tak po sebe čítam, silne cítim svoju chorobu a bordel v tej chorej hlavičke. Viem, že sa musím rozhýbať a nejako už bude. Isté je, že to bude niečo nové, lebo takto to už nejde.

VŠETKO JE NA PIČU...

Môj otec zomrel, keď mal toľko rokov ako ja teraz. Neviem, či niečo vo mne tiež umiera, no necítim žiaľ, skôr obavu z budúcnosti, neznáma. Som preplnený rozháranosťou. Neviem uceliť myšlienky. Nie ešte reálne kroky, ktoré ale viem, že musím urobiť. Neviem, či sa to dá vôbec pochopiť. Asi si začnem písať denník. Napíšem si nejaký cieľik, ktorý budem vedieť reálne splniť a potom ďalší.

UŽ MAM OBČANKU...ALE

S pomocou ZÓNY som si konečne urobil občiansky. Myslím, že poďakovanie je na mieste, lebo aj takáto (v ponímaní verejnosti) banalita, je pre mňa veľká vec. Takže úprimná vďaka. Teraz už môžem rozmýšlať ako ďalej, lebo bez tej kartičky sa človek nepohne. V dnešnom spoločenskom nastavení bez dokladov nie je človek.

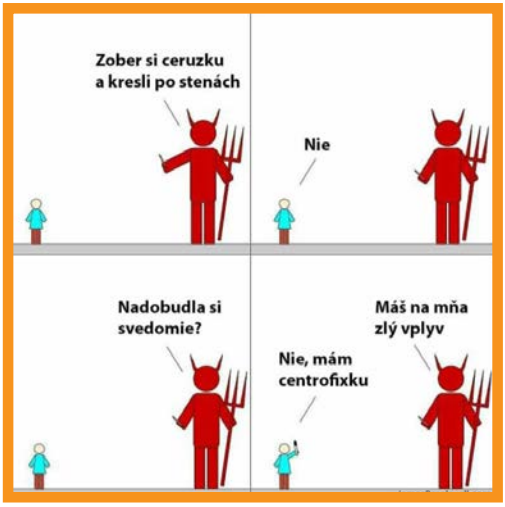
Estino

TRVÁ TO DLHO.

ZÁBAVA
VTIP

Storočný dedko príde k lekárovi a pýta sa: „ Pán doktor, kde by som mohol dostať AIDS? “ „ Ale, dedko, čo vám to napadlo? “ „ Dopočul som sa, totiž, že s tým aidsom sa človek môže dožiť ešte aj desať rokov. “

Nasraté prasiatko ide po lese a stretne líšku. Líška mu hovorí: „ Ahoj prasiatko, ako sa máš? “ A nasraté prasiatko na to: „ Čo sa do mňa staráš, ty stará vyplznutá ryšavá smradľavá chudera! “ Líška sa otočí a nasraté prasiatko ide ďalej. Zrazu stretne vlka a ten mu tiež hovorí: „ Ahoj prasiatko, ako sa ti vodí? Už sme sa dlho nevideli. “ Nasraté prasiatko: „ Nestaraj sa do mňa ty sivý prašivý blcháč! “ Nasraté prasiatko ide ďalej lesom a stretne vílu. Víla mu hovorí: „ Vieš čo prasiatko? Dnes si bolo ozaj protivné. Nesplním ti tri želania ale iba dve. Hovor! “ Prasiatko: „ Tak dobre. Chcem jamu 3 krát 3 krát 3 metre a plnú hovien. “ „ Máš ju mať. A tvoje druhé želanie? “ „ A teraz si to zožer ty krava priesvitná! “



V tej krátkej sukni do mesta nepôjdeš! „ Prečo, mama?! “ „ Lebo ti vidno vajcia, Štefan! “

Malý černoško sa pýta svojej mamy belošky: „ Prečo som ja čierny a ty biela? “ Mama odpovedá: „Buď rád, že si černoch a nie pes, taký to bol vtedy žúr... “

Na zlatej svadbe sa manželia zhovárajú: „ Musím sa ti priznať, že som ťa tri razy oklamala. Prvý raz to bolo s riaditeľom jednej banky, keď nám nikde nechceli dať pôžičku na dom. “ „ Máš odpustené, tie peniaze sa nám vtedy veľmi hodili. A s kým to bolo druhý raz? “ „ Keď si raz nutne potreboval operáciu a nikde ťa nechceli operovať, musela som takto presviedčať jedného primára. “„ Ďakujem ti drahá, že si mi vtedy zachránila život! A kedy bol ten tretí raz? “ „ Pamätáš sa, ako si raz kandidoval do miestneho zastupiteľstva a chýbalo ti ešte 250 hlasov? “

Blondínu zastaví policajt a hovorí: „ Prosil by som si váš občiansky preukaz. “ „A to je čo?“ „To je taká zelená kartička s vašou fotkou a údajmi.“ Blondína hľadá až nájde zrkadlo a povie: „ Á, to bude asi ono! “ Policajt sa doňho pozrie a povie: „ Ó prepáčte! Nevedel som že aj vy ste od polície! “

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.

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

„Čítal si ?...

...vážne ešte nie?“

„...tak pome,
nech víš čo robiť ,
keď pripeká...“

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