STORMĪk

JÚL - AUGUST 2022

**VĎAKA TEBE, TEDA VĎAKA AJ VÁM
ZA ÚPRIMNÚ POMOC A SLUŽBU A
POMOCNÚ RUKU, ČO PODÁVAŠ NÁM.
A TAK EŠTE JEDEN KRÁT,
VEĽA ŠŤASTIA ŽELÁM VÁM....**

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 júl-august 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

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

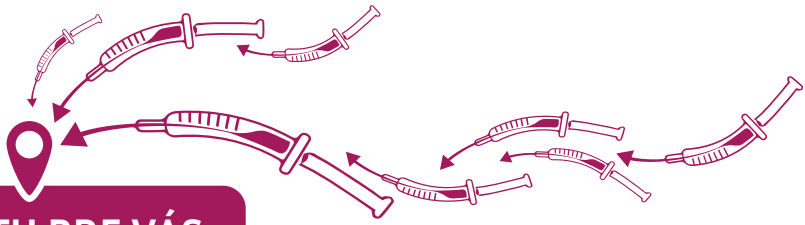
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok od 18:00 – 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

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

ČO TI DROGY DALI A ČO VZALI?

„Dali? Stihy a vzali nehu k rodičom. Nedokážem byť ku nim milý.“ Anonym

„Nič mi nedali a vzali mi všetko.“ Anonym

„Aj mi dali niečo a potom mi všetko vzali.“ Anonym

„Vzali mi všetko, dali mi nič. Čo mi dali? Jedine to že nemám krízu. Nemyslíš na to čo sa všetko stalo.“ – Marek

„Nedali mi vôbec nič a zobrali mi úplne všetko. Dávali mi mylný pocit šťastia. Ešte aj ten hormón šťastia ti zničia, pripravia ťa o rodinu, kamarátov...“ – Zuzana

„Kebyže vím, čo mi dali a čo vzali už by som asi nefetovala. Nič mi nedali. Drogy sú zaväzujúce. Keď sa vyspíš normálne, máš krízu, keď sa vyspíš dobre, tak sa zobudíš do dobrej krízy. Tá je už horšia ako normálna. Zoberie ti to slobodu.. tam kde si drogy kupuješ a dávaš tam musíš byť. Nemôžeš len tak odísť napríklad do zahraničia pracovať.“ Anonymka Sereď

„Vzali mi 30 rokov života, zrazu mám 50. Dali mi zabudnutie, basu...“ – Ivan

„Vzali mi minimálne rodinný dom a dali.. dali mi nič, akurát tak stratu času.“ - Majdo

„Drogy mi dali v prvom rade iný pohľad na svet, hlavne veľa falošných známych a vzali mi čas a v podstate všetko..“ Momo

„Vzali mi 30 rokov života. Drogy dávajú iba tým čo ich neužívajú, ale predávajú.“ - Anonym

„Vzali mi všetko, taký normálny život, rodinu. A dali? Ponaučenie.“ – Mišela

„Nedali mi nič, vzali mi kus života, až sa to dá nazvať životom.“ – Lalino

„Dali mi sebavedomie, bol som medzi ľuďmi komunikatívny, uvoľnili ma. Paradoxne mi to zostalo. Vzali mi všetko do radu.“ - Peter

„Vzali mi dosť, dali mi asi nič, to bol taký únik od reality. Mal som domáce problémy, tak som sa schovával za drogy.“ – Juro

„Ja to beriem tak, že v nich nič nie je dobré. Keď si nedám môžem doma sedieť a bude mi zle. Keď mám dávku môžem pracovať. V sobotu som 20eur dal na dávku a zarobil som 50. Ale teraz chcem prestať, skoro polku zo zarobených dám na drogy.“ – F.

„Mne drogy zobrali všetko, už nemám čo stratiť, všetko som stratila... Nedali mi nič, iba bolesti a zničila som sa pri drogách, o všetko som došla. Na začiatku som to chcela vyskúšať, keď som si dala bola som kľudná, nič ma nerozhadzovalo.“ – Renáta

„Nič mi nedali a všetko mi vzali. Zobrali mi byt, peniaze a 24ročné manželstvo, deti, a nedali mi nič“ – Margaréta

„Veľa mi dali a zobrali ešte viac.“ – Peťo a Mája

„Pomáhajú, nič mi nevzali. Ale je to ťažké s tými tabletkami..“ Anonym

„Zobrali mi všetko, rodinu, vzťahy a dali mi trošku energie.“ Ukecaný

„Dali mi pozitívny moč, vzali mi dosť sebaúcty.“ – Estino

„Vzali mi všetko a nedali mi nič. Nikto ma nevaroval, čo sa bude diať a že ber to iba rekreačne.“ - Rudo z Nitry

Odpovedať na túto otázku určite nie je ľahké a preto chceme poďakovať všetkým odpovedajúcim ale aj tým, ktorí odmietli odpovedať. Vedieť povedať „nie“ a určiť svoje osobné hranice je naozaj obdivuhodné. Uvedomujeme si však, že nie je vždy na to čas, vhodná chvíľa, priestor, chuť sa o tom rozprávať.

Cieľom otázky bolo zamyslieť sa, spraviť sumár toho, čo drogy prinášajú a čo odnášajú z tvojho života. Táto otázka sa však dá využiť aj v rôznych iných oblastiach života – vzťahy, práca, životný štýl a pod.
Ak by si mal/a chuť sa o tom viacej baviť, sme tu pre teba na výmenách vonku alebo v Zóne.

SPAŤ ČI NESPAŤ?

Ahojte!

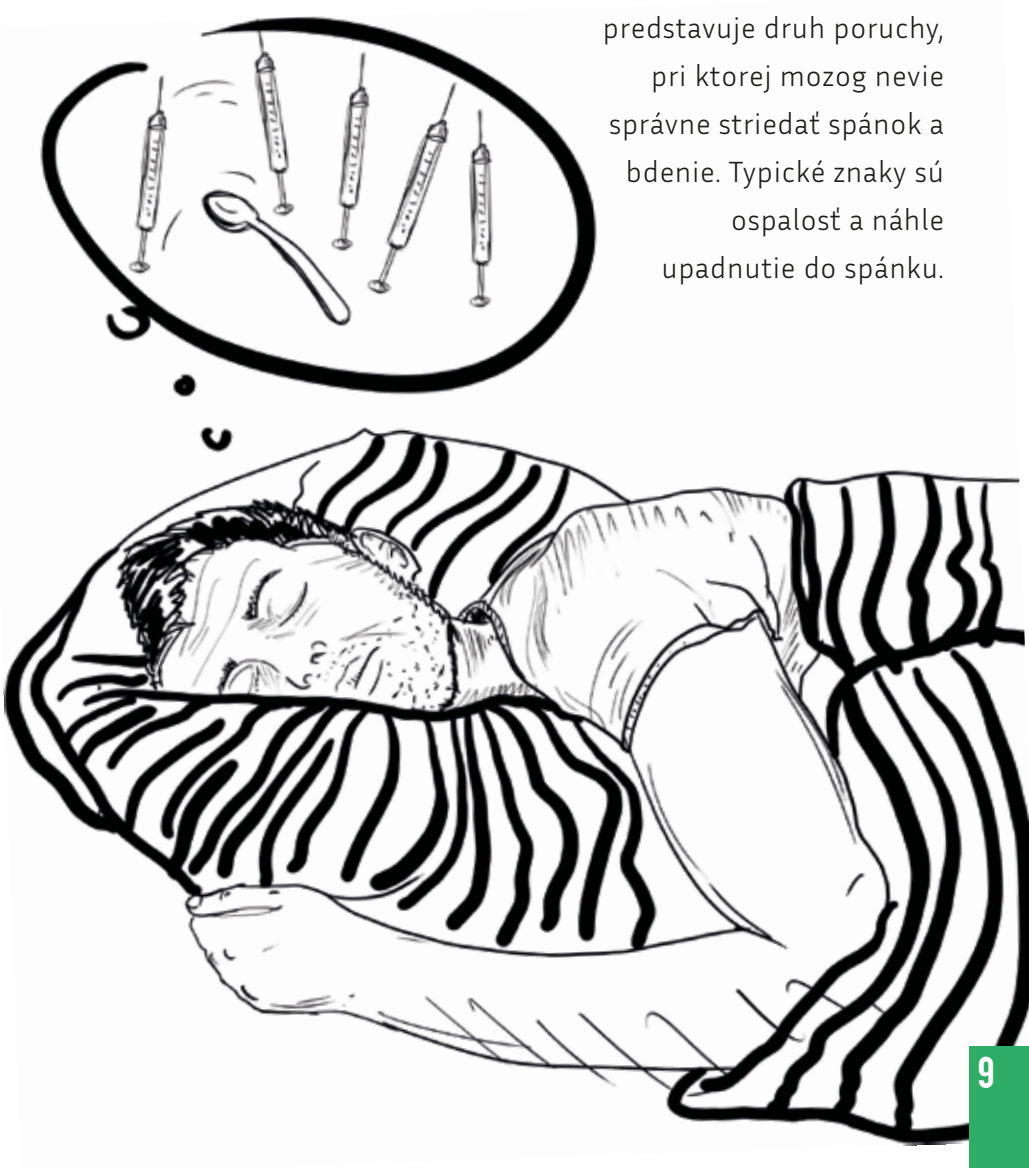
Poslednú dobu vnímam, že viacerí z vás „ťaháte viacdňovú šnúru“ a preto som sa rozhodla napísať článok o spánku. Čo nám spánok dáva, prečo je dôležitý a čo sa stane ak dostatočne nespíme.
Spánok patrí do základných potrieb ľudského tela. Prečo? Bez spánku by sme nevedeli normálne fungovať. Čo to znamená? Spánok umožňuje dostatočnú psychickú a fyzickú regeneráciu tela a preto
by sme nemali podceňovať jeho dĺžku a kvalitu.
Počas spánku sa zotavuje centrálny nervový systém.

IDEÁLNA DĹŽKA SPÁNKU JE 7 AŽ 9 HODÍN.

Pokiaľ organizmus nemá dostatok spánku, môže nastať paleta rôznych zdravotných problémov. Najčastejšie nastávajú poruchy pozornosti, zhoršuje sa myslenie, pomalšie reakcie a človek má pocit únavy. Týmto spôsobom sa zhoršuje kvalita života človeka a môžu vzniknúť závažné psychické ochorenia.

POČULI STE UŽ NIEČO O NARKOLEPSII, SPÁNKOVEJ PARALÝZE ČI NESPAVOSTI?

Tieto predstavujú najčastejšie problémy spojené so spánkom, ktoré vznikajú psychickým preťažením a stresom. Narkolepsia znamená nadmerný spánok. Možno na prvý pohľad to znie fajn, ale v skutočnosti predstavuje druh poruchy, pri ktorej mozog nevie správne striedať spánok a bdenie. Typické znaky sú ospalosť a náhle upadnutie do spánku.

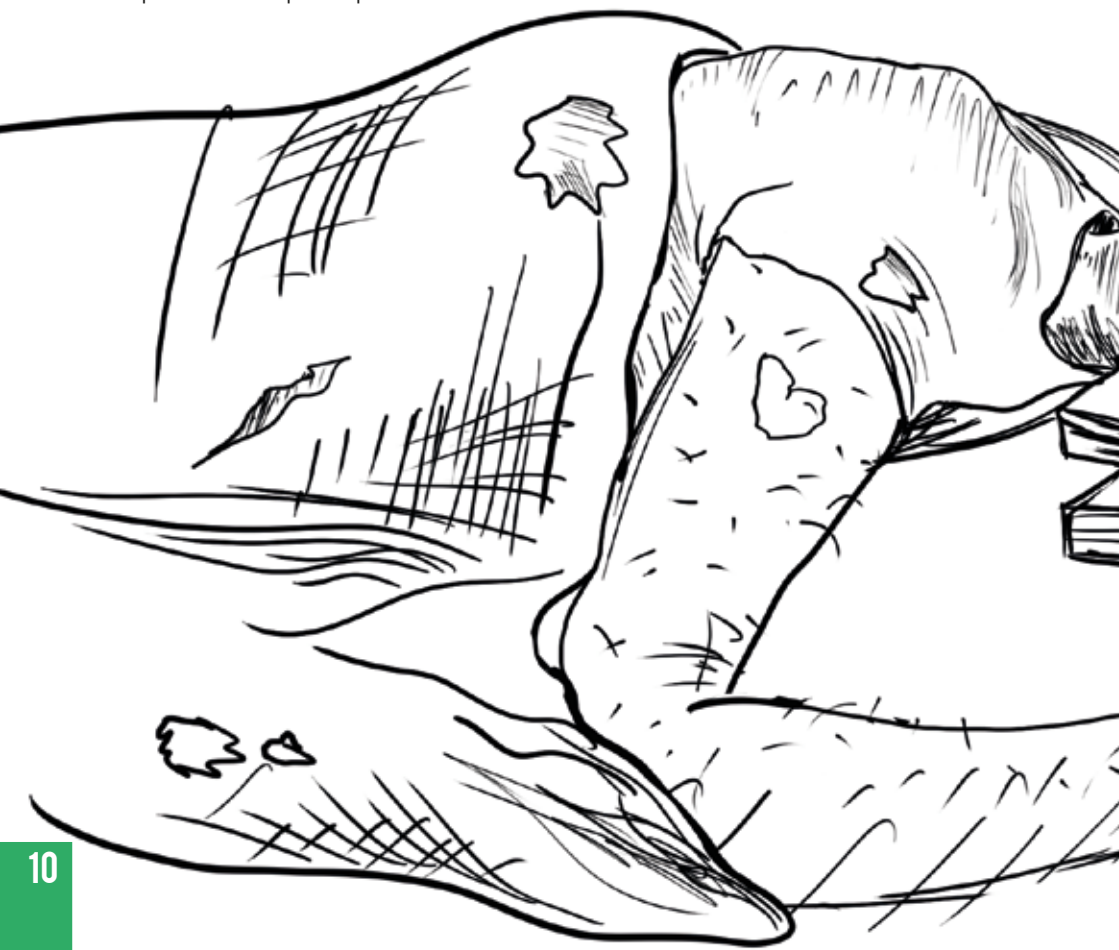


SPÁNKOVÁ PARALÝZA

je stav, kedy človek neodlišuje sen a realitu, a nedokáže ovládať svaly. Najčastejšie je tento stav ovplyvnený zlou spánkovou hygienou, no vplyv majú aj polohy spánku alebo nadmerné užívanie alkoholu a drog.

Nespavosť predstavuje problémy so zaspávaním. S tým sme sa stretli v podstate všetci aspoň 2x v živote.

Nakoľko veľa z vás užíva dlhodobo drogy, užívaním sa zvyšuje riziko výskytu jednej z týchto porúch. Preto vám uvádzam pár tipov ako zlepšiť spánok.



Existuje rada rôznych liečiv ako zlepšiť kvalitu spánku. Samozrejme sú to väčšinou lieky viazané na lekársky predpis alebo sú aj voľno predajné lieky na zlepšenie spánku, obohatené prírodnými látkami. Majú rôzne farmakologické mená a ich cena sa hýbe medzi 5 až 50€. Prírodné lieky na spanie nemajú vedľajšie účinky a nie sú návykové, kým väčšina liekov na predpis sú silné a návykové.

Zlepšiť spánok sa dá aj inou cestou – bylinkami. Typické bylinky pre zlepšenie kvality spánku sú medovka, chmeľ a materina dúška. Ideálne je urobiť si z nich čaj pred spaním.

TexTy Z TRNAVY

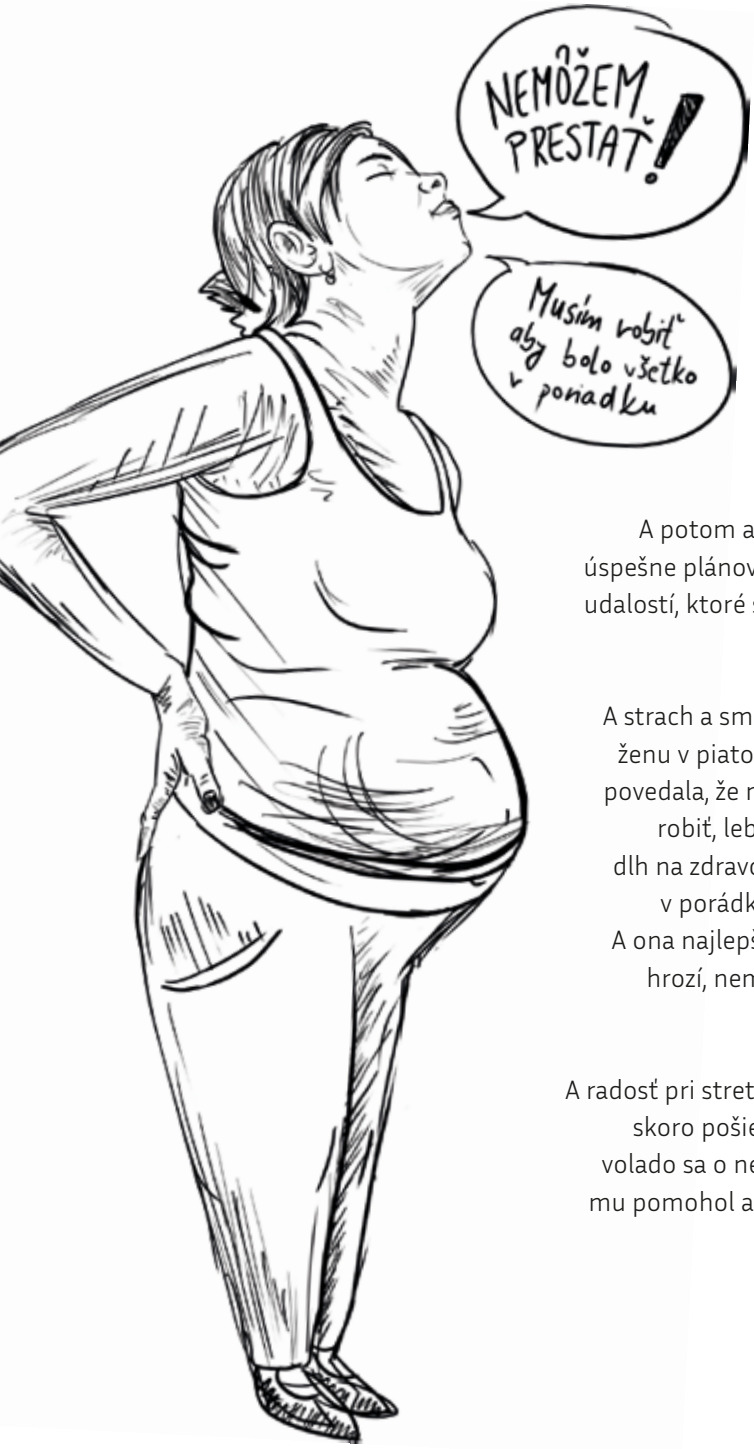
Tak som to celé zmazal a idem ešte raz.

Chcel som ta otravovať nejakou históriou. Písal som o tom, jak sme (Združenie STORM) už 20 rokov na scéne a 16 rokov v Trnave.
Prečítal som si to a zmazal.

Né, že by to bolo zle napísané, to ne, ale som si ťa predstavil volade.. čo ja vím.. v parku, s trojuholníkom pizze v ruke nad tou mastnou krabicou, čo sú šecky rovnaké, jak ti pri batohovom zásoku náhodu vypadne STORMík, otvorí sa na tomto texte ... a tam hento.

To ti rači napíšem dobrú chuť.
Lebo dobrá pizza je dar.

Alebo minule. Som mal pocit, akoby som bol v strede molekuly. Na chvílu som pozeral na to, čo sa ve štvrtek deje na výmene na mieste, kde sme boli asi prvýraz. Prišlo celkom dosť ludí. Chvílu sa mi na to, čo sa deje podarilo pozreť akoby z dronu – z výšky. Videl som nekoordinovanú skupinku, ktorá sa hmýrila v priestore a všetky tie vnútra očí ukryté za rôznymi sklami vedomí a stavov dokonale sledovali vlastné trajektórie. Boli nezávislé a napriek tomu budili zdanie spoločnej premyslenej akcie. Aspom takúto haluz som z toho v tom danom momente mal.
A bola aj anketa. Šak je aj tu volade dalej. Otázka, čo ti drogy dali a čo vzali. Taká klasika. A napriek tomu som videl emócie až z najhlbšej hlbiny.



A potom aj hrdosť a radosť po úspešne plánovanej a vydretej sérii udalostí, ktoré smerovali ze squatu do resocu.

A strach a smútok pri pohľade na ženu v piatom mesiaci, ktorá mi povedala, že nemôže ešte prestať robiť, lebo potrebuje splácať dlh na zdravotke, aby bolo šecko v porádku a neprišla o bábo. A ona najlepšie ví, čo jej na ceste hrozí, nemusím jej to hovoriť. A jej možnosti?

A radosť pri stretku s chlapcom, kerý skoro pošiel v zime a špine, ale volado sa o neho postaral, volado mu pomohol a stál pri nom a dnes býva a je mu lepšie.

Alebo hrdost na človeka, čo svoj hnev z toho, že v marci zavreli noclaháren v Seredi pretavil do zásadného postoja a chcel urobiť petíciu, aby bola noclaháren celý rok. Aj napriek tomu, že mu došiel nástup a nestihol to – teda sa akože nič nestalo – je to niečo, čomu hovorím zásadný postoj. To, že sa zmobilizoval a povedal si, že už nebude len zlomeno kukať do zeme. Že volačo urobí, nech to dopadne akokolvek.
Aj toto sú veci, o kerých chcem hovorit skupine ludí, ktorí prídu na odbornú konferenciu, kerú robíme 20.05. v Nitre a v čase, keď toto budeš čítať už bude po nej.

Nechcem rozoberat teórie, chcem hovorit tvojim hlasom.

Pichat do ich srdc a vstrekovať im tam všetky tie skutočnosti neskutočné ako adrenalín pri resuscitácii. Rozdat im knihu príbehov, poézie, kresieb a malieb našich ludí. Lebo máte čo povedať a máte čo kriesiť.

Verím, že každý hlas je podstatný. Aj hlas niekoho, kto sám seba odpísal má tú istú cenu ako hlas toho, čo si myslí, že bude diktovať miliónom. Rozdiel je len v hlave toho, do hovorí.
A tak je hlúpe hrať sa na odborníka. Aj preto scem ostat tým, kým som. Človekom, čo ti dá päť, keď dójdeš s hocijakú náložu. Človekom, čo dočká, keď si rozbitý, lebo ví, že stále ideš do ciela, len máš meškanie vác jak 250 minút, keré vieš len ty tak minút.
A keď ti povím, že ti budem držat palce, tak to neny fráza. Tak ti ich budem držat. Ale odmakat to musíš ždycky ty.
Tak asi tolko k tej histórii organizácie som scel.
K tým 20 rokom v teréne.
K tej robote, čo neny dokladaním na pás, ani driemotom v pološere.
Vidíme sa. Čau.

KEĎ UŽ UŽIŤ, TAK AJ PREŽIŤ.

Nazdar,

po dvoch mesiacoch sa vraciam späť k téme, ako si užiť a prežiť a čo môžete robiť viac pre svoju bezpečnosť. Písala som už o ihlách, vodách, žilách, kyselkách...čo nám ešte zostáva?

ŠKRDIDLO, ALKÁČ, SUCHÝ A LYŽIČKA.

ŠKRTIDLO...

Používa sa na spomalenie prietoku krvi rukou. Škrtidlo musí však byť dostatočne široké a rýchlo a jednoducho sa musí vedieť uvoľniť, bez toho aby ste zasiahli ihlu pri vpichu. Pokiaľ používate škrtidlo, musíte ho uvoľniť skôr než začnete s aplikáciou drogy! Škrtidlá dávame aj v teréne i v ZÓNE, pýtajte si ho.

NEODPORÚČAME:

- kravatu, opasok, gumu, narýchlo obmotaný obväz, kúsky kožených remeňov a pod.

ALKOHOLOVÝ TAMPÓN...

O tom, že keď užívate drogy sa vám môžu žily zaniesť rôznymi nečistotami, ani písať nemusíme.
Dodržiavať hygienu najmä ak si dávate na ulici je extrémne ťažké. Preto tu máme alkoholové tampóny alebo alkáče.
Očistite si vždy jedným smerom a jednou stranou alkáča miesto vpichu a nechajte chvíľočku vyprchať alkohol.
Ak nemáte alkáč, použite aspoň vodu a mydlo alebo aspoň vodu. Čokoľvek je lepšie ako nič.

SUCHÝ TAMPÓN...

Slúži na zastavenie krvácania a rýchlejšie uzatvorenie miesta vpichu po tom, ako vytiahnete ihlu. Ideál použiť vždy náš, jeden na jedno miesto vpichu. Ak sa nedá, použi čistú vreckovku alebo aspoň druhú stranu oblečenia, ktoré máš na sebe. Vrchná strana trička alebo mikiny môže byť omnoho špinavejšia ako tá spodná.

LYŽIČKA...

Pri varení sa často stáva, že lyžička je začiernená, ohorená. Vždy si ju pred aplikáciou očistite, vytrite do sucha, noste ju v sáčku alebo nejakom vrecúšku. Každý mesiac môžete dostávať našu lyžičku (stericup) a hoci by ste si ich mali mať častejšie, je to lepšie ako nič. Meňte si ju pravidelne a používajte len a len vlastnú. Aj cez spoločnú lyžičku môžete dostať infekciu žltačky, HIV a pod.

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

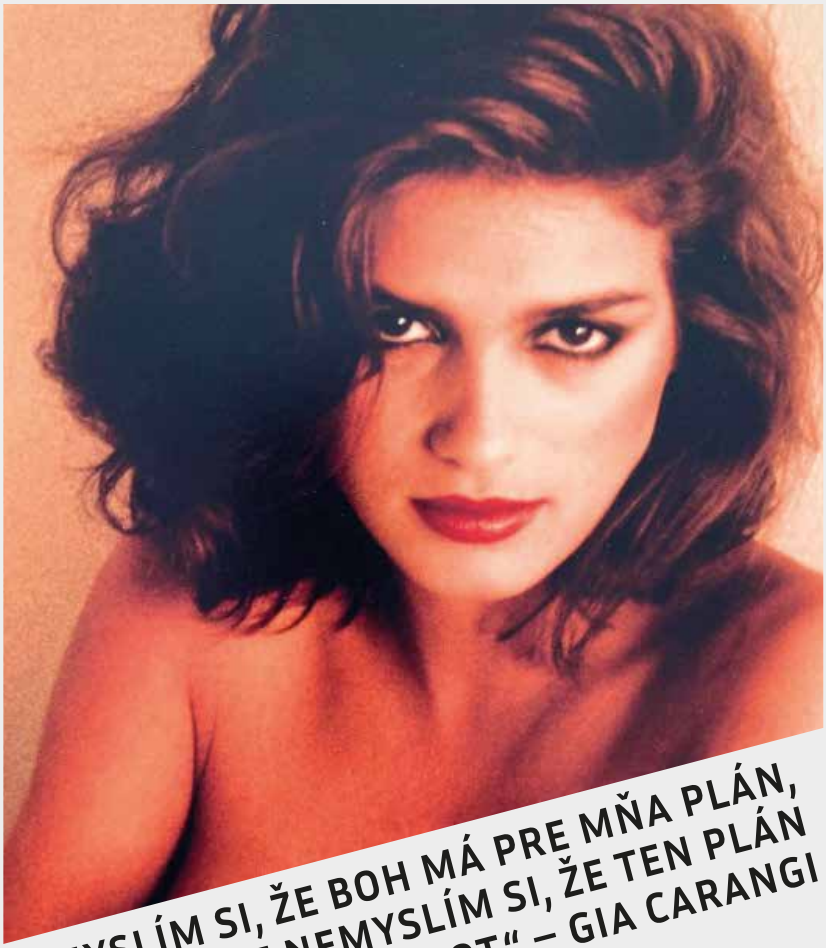
HEROIN CHIC

Heroin chic bol módny štýl populárny na začiatku 90tych rokov 20. storočia. Bledá pokožka, čierne kruhy pod očami a chudé telá – proste všetko o čom si majorita stereotypne myslí, že patrí k bežnému výzoru osoby, ktorá užíva drogy.

Americká modelka Gia Carangi bola jednou z prvých a najúspešnejších super modeliek 20. storočia a bola považovaná za pôvodcu tohto trendu. Jej kariéra začala keď mala 17 rokov a jej cesta k úspechu bola rýchla. Žila a pracovala v New Yorku, kde za jeden deň vedela ako modelka zarobiť vyše 10 000 dolárov. Okrem práce, ktorú robila s vášňou Gia bola prítomná na všetkých veľkých spoločenských zábavách ku ktorým patrilo aj pravidelné užívanie kokaínu. Pod týmto životným štýlom sa však skrývala hlboká osamelosť, ktorá ju sprevádzala ešte od ranného detstva, kedy ju ako 11 ročnú opustila matka. Postupne sa do jej života dostal aj heroín. Napriek tomu, že na jej rukách boli už viditeľne znaky injekčného užívania, fotografi stále o ňu bojovali. Keď jej rany na rukách už vizážistky nevedeli zakryť podstúpila plastickú operáciu. Gia už niekedy psychicky ani fyzicky nezvládala dlhé fotenia, často počas práce zaspávala alebo jednoducho z fotenia odišla. Fotografi a agenti si ju snažili udržať v práci tak, že mali vždy pre ňu pripravený heroín a kokaín. Napriek svojej závislosti a zdravotnému stavu stále bola obľúbená a drahá modelka.

Fotografov inšpirovala jej prirodzenosť a pohľad v ktorom, ako hovorili, nebolo nič falošné. Svetovo známy fotograf Scavullo hovoril, že Gia je

všetko – mladá, stará, zraniteľná, chamtivá, nevinná, divoká a duchom oveľa silnejšia, než sa zdá. Dodal, že fotiť ju bolo ako fotiť jej vedomie. Jej kariéra trvala 6 rokov, pre módny priemysel sa po čase stala nepoužiteľnou. Kvôli nedostatku financií a niekoľkých neúspešných pokusoch liečby neskôr pracovala v sex biznise. Okrem toho, že si ju svet pamätá ako prvú super modelku, pamätá si ju ako aj prvú slávnu ženskú osobnosť, ktorá umrela na následky ochorenia AIDS v roku 1986 keď mala iba 26 rokov.



„MYSLÍM SI, ŽE BOH MÁ PRE MŇA PLÁN, ALE NEMYSLÍM SI, ŽE TEN PLÁN JE NA TENTO ŽIVOT.“ – GIA CARANGI

3P PRÁCA POMOC PODPORA

AJ VY VIETE VYTVÁRAŤ POZITÍVNE HODNOTY PRE SPOLOČNOSŤ

O akých hodnotách píšem? Napríklad o osobnostných hodnotách, ale v tomto prípade aj o tých pracovných. K ich rastu sa snažíme prispieť práve cez projekt 3P.

Ak ešte stále neviete o čom hovorím, tak ide o projekt, kde môžete pracovať, zarobiť si peniaze a mať sa aspoň o kúsok lepšie. Jeden z vás sa k práci vyjadril takto: „Balenie materiálu a tieto nové veci, ktoré tu zavádzate, tie sú celkom fajn, napríklad to maľovanie s tými voskovkami (pozn. autorky enkaustika), to bolo fajn, potom to modelovanie, to je celkom také zaujímavé. Pokračujte ďalej v tomto rozvíjaní."

Teší ma, že medzi vami stále narastá záujem pracovať. Snažíme sa vytvárať aj kreatívne činnosti, ktoré môžu byť pre vás zaujímavé a motivujúce. Mnohí ste nám písali príbehy zo života a spoločne sa nám podarilo vydať knihu s názvom Malou lyžičkou alebo šité studenou ihlou. Ak ju ešte nedržíte v rukách, tak určite nájdete minimálne 1 ks napríklad aj v ZÓNE.

A prečo vlastne toto všetko robíme? Snažíme sa aspoň trochu vyplniť dieru v spoločnosti, ktorá vám neumožňuje zaradiť sa späť do bežného života. Viacero z vás je po výkone, máte záznam v registri a to vám bráni v nájdení vhodného zamestnania. Aj pre toto sme sa rozhodli ponúknuť vám takýto priestor. Teší ma, že si o práci medzi sebou hovoríte, snažíte sa jeden druhého motivovať, či dokonca si vzájomne pomáhate alebo spolupracujete na jednej činnosti.

A čo na záver? Toto sú moje posledné riadky písané pre vás. Strávila som s vami pekné 3 roky. Verím, že tak ako ste boli vy pre mňa prínosom a mnohé ste ma naučili, tak to isté si odnášate aj odomňa. Ťažko sa mi odchádza, lebo som si k vám vybudovala vzťah, mala som rada vaše legendárne hlášky. Tak to zakončím jednou z nich. Majte sa jako stete

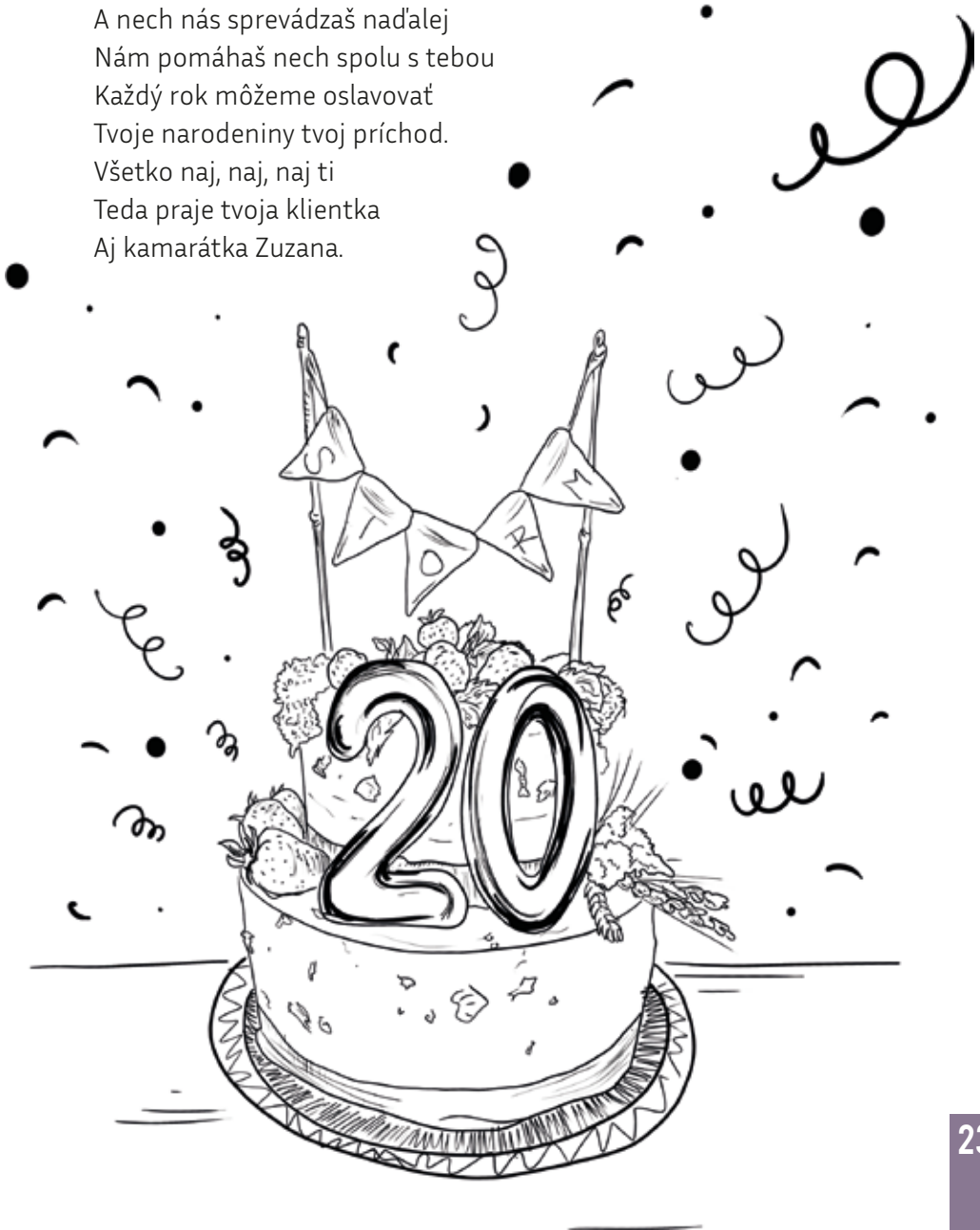
„Projekt 3P- práca, pomoc, podpora je podporený z programu ACF- Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014 –2021. Správcom programu je nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou“.

OD VÁS PRE VÁS

NAŠA VÝMENA!

Neviem, ktorý deň ale viem že
Už o chvíľu narodeniny máš,
Tak prajem ti ja z úprimného srdca
Nech sa ti vždy splní všetko po čom
Túžiš a všetko čo si želáš.
Zdravie? Šťastie to skôr Vám (zamestnancom)
A tebe veľa klientov, čitateľov
A ďalších aspoň 20 rokov nech
Nás aj naďalej sprevádzaš!
Vlastne, aby si len bola ešte aspoň
Toľko rokov, koľko prešlo inzuliniek
Tvojou rukou.
Vďaka Tebe teda vďaka aj Vám
Za úprimnú pomoc a službu a
Pomocnú ruku čo podávaš nám.
A tak ešte jeden krát,
Veľa šťastia želám Vám,
A obrovské ĎAKUJEM prikladám.
Myslím že hovorím v mene
Nášho „celého kmeňa", že ti naozaj
Ďakujeme že nás máš
A že už 20ty rok nám
Všetkým veľmi pomáhaš.
Už patríš do našich životov
A získala si si nás svojou robotou
Už si ako naša rodina

Lebo príjemná je s tebou každá
Strávená hodina.
Želám ti nech je šťastný každý
Tvoj krok a úspešnejší nech je
Ďalší a ďalší tvoj budúci rok,
A nech nás sprevádzaš naďalej
Nám pomáhaš nech spolu s tebou
Každý rok môžeme oslavovať
Tvoje narodeniny tvoj príchod.
Všetko naj, naj, naj ti
Teda praje tvoja klientka
Aj kamarátka Zuzana.



RECEPT NA BOHATSTVO

Viem že (skoro) každý z nás (narkoman) si myslí teda väčšinou si aj sami sebe hovoríme, že akí sme „žobráci“ ,ale vedzte že to tak neni, teda aspoň nemusí byť. Ja vám teraz z vlastnej skúsenosti poradím, čo treba robiť aby bolo lepšie ako doteraz. A keď to budete robiť naozaj poctivo verte tomu stane sa to! Ja som tiež považovala za zázrak to keď som našla na zemi najprv 50eur potom 350eur.

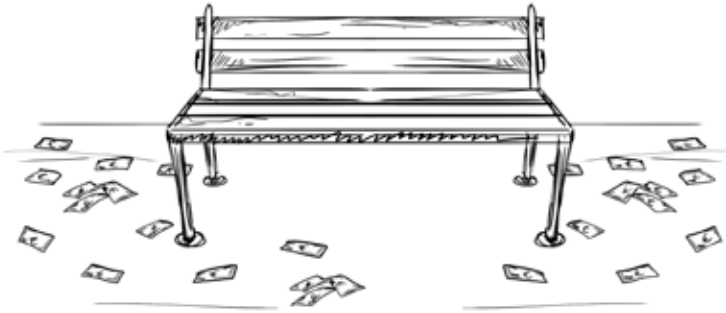
Raz mi kamarátka pustila na youtube taký dokument „the secret“ a začala som sa podľa toho správať, keď to zhrniem, ale že veľmi zhrniem je to o tom že všetko po čom túžiš naozaj aj môžeš mať. Najprv sa to aj mne zdalo ako hlúposť ale VERTE MI PROSÍM ŽE TO HLÚPOSŤ NIE JE!!! Ak naozaj po niečom túžiš, ale úplne naozaj tak si to privoláš a proste to príde ale pozor základná chyba je, keď jedno hovoríš a iné cítiš. Napr: túžiš mať peniaze a pritom hovoríš vety ako napr: jaaaj prečo ja neviem nájsť peniaze ako on alebo ja neviem vyhrať toľko koľko vyhral on.
Tak presne toto je ZLE! V prvom rade musíš uveriť tomu celému.

NAJLEPŠÍ SPÔSOB JE, ŽE SI AJ PREDSTAVUJEŠ TO, PO ČOM TÚŽIŠ.

U mňa to bolo tak, že po pozretí Secretu som si povedala, veď nemám čo stratiť a stojí to zato vyskúšať to. Začala som pomaly. Každé ráno som sa zobúdzala s tým, že práve dnes je ten deň, keď nájdem alebo získam nejaké peniaze. Počas dňa som si X-krát opakovala že: „ja viem že čoskoro nájdem nejaký obnos peňazí, ktorý nebude nikomu chýbať a ktoré si budem môcť bez obáv užiť. A takto tom bolo dennodenne a asi dva možno max tri týždne (tuším ani toľko dlho to nebolo) a raz si tak s mamou ideme k babke teda zrazu pozriem na lavičku, okolo ktorej som už raz išla a zrazu čo vidím? 50eur rovno pod lavičkou. Viete si prestaviť ako som sa vrhla po tej lavičke! Celá šťastná som sa najprv poďakovala vesmíru a Bohu. Potom som si povedala vyšlo to raz skúsim to znovu a tak som si začala predstavovať sto-vky a zas som si hovorila, ja viem,

že v blízkej dobe nájdem trochu väčší obnos peňazí a predstavovala som si už to ako ich míňam čo všetko si kupujem. Naozaj som to vnútorne chcela a naozaj verila.

A raz v noci idem a pekne na ceste na prechode rovno predo mnou 350eur pozerám vľavo vpravo nikto nikde tak hneď hlavička a skočila som na bicykel a išla som rýchlejšie ako auto čo išlo okolo mňa. Hneď nato asi deň či dva moja mama našla peňaženku kde bolo 270eur bez dokladov bez všetkého čisto len s 270tými eurami a na ďalší deň môj bývalý priateľ prišiel dokonca s 500e. Málokto si to dokáže predstaviť aké to bolo ale vždy sa treba poďakovať ako vesmíru rovnako Bohu!
Skúste si pozrieť tento dokument a skúste to a ak naozaj uveríte STANE SA!
V ďalšej časti vám poradím ako presne postupovať.



ZÁBAVA
VTIP

„ Dievčatá, viete kedy nastáva staroba? “ „ Keď vyberiete baterky z vibrátora a dáte si ich do tlakomeru. “

Pôrodník sa pýta na sále prvorodičky: „ Slečna prajete si cisársky rez? “ „ Nie ďakujem, radšej si dám punčový, alebo kakaový. “

Z denníčka blondíny:
„Dnes som si holila intímne partie. Chcela som byť moderná, cool a tak som namiesto zrkadla použila svoj mobilný telefón. Všetko bolo dobré pokiaľ mi nezačali chodiť na messenger lajky. “

V čakárni u lekára sa rozprávajú dve vydaté ženy. Tá menej skúsená sa pýta: „ S kým je lepšie podvádzať manžela? S gynekológom alebo kňazom? “ Tá skúsená jej vysvetľuje: „ S gynekológom je to bez rizika a s kňazom bez hriechu. “

Cestovateľ rozpráva o svojich dobrodružstvách v Mexiku: „ Bolo to strašné. Indiáni vpravo, Indiáni vľavo, Indiáni predo mnou, Indiáni za mnou... no všade! “ „ Preboha, a čo ste urobili? “ „ No, čo som mohol urobiť? Tak som si jednu vyšívanú deku od nich kúpil.“

Do izby psychiatrickej liečebne vojde pacient. „Kde si bol?“ „Bol som zasadiť do zeme vajce. Bude z neho sliepka.“ „Mal si vziať uvarené, bolo by grilované kurča.“

Rada pre ženy: „ Hľadáš muža svojich snov? „ Tak choď spať! “

Žena sa pýta Ďura: „ 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! “

Blondínka na súde: „ Pani obžalovaná, prečo ste manžela zastrelili, keď práve pozeral futbal. „Pán sudca, čo som mala robiť, keď stále vykrikoval: „ Vystreľ už konečne! “

Nerád jazdím na cintoríny. Vždy ma znervózni navigácia, keď mi povie: „ Došli ste do svojho cieľa. “

„ Pán komisár, pred piatimi dňami mi zmizla žena.“ „ A prečo to hlásite až dnes? “
„ Neveril som toľkému šťastiu. “

Cestovateľ rozpráva o svojich dobrodružstvách v Mexiku: „ Bolo to strašné. Indiáni vpravo, Indiáni vľavo, Indiáni predo mnou, Indiáni za mnou... no všade! “ „ Preboha, a čo ste urobili? “ „ No, čo som mohol urobiť? Tak som si jednu vyšívanú deku od nich kúpil.“

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.

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

„Tak čo dočítané?...

...isto poriadne?“

„...tak už víš kdo slávil tu 20?!...“

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