STORMík

SEPTEMBER - OKTÓBER 2022

KEBYŽE SOM ....

A ČO KEĎ KOMBINUJEM ALKOHOL S INÝMI DROGAMI?

O ČOM JE?

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 september-október 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, Tatjana Tomić
Foto:	Združenie STORM
Produkcia	Tlačiareň MICHELANGELO, Červeňova 33, 949 01 Nitra
Graficky spracoval:	Tibor Ročiak
Náklad:	100 ks

Mesto TRNAVA

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TT SK

MESTO NITRA

michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

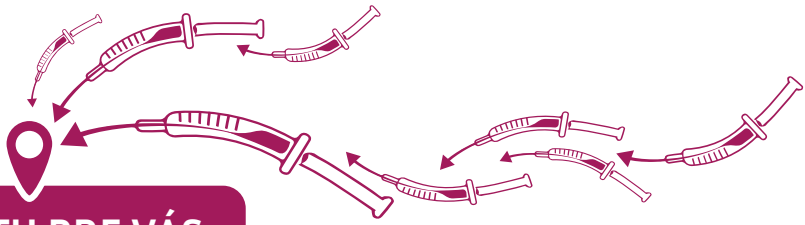
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok od 18:00 – 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

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

KROK VPRED SEREĎ (terénna služba, auto)
Piatok
17:00 – 20:00 Výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

KROK VPRED TRNAVA (terénna služba, pešo)
Streda - 18:15 – 20:15
Promenáda - začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok - 17:45 – 20:15
na telefóne, prídeme na dohodnuté miesto
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202 , 0915 908 814**
Info aj na **krokvpred@zdruzeniestorm.sk**

ZÓNA (kontaktné centrum)
POLIKLINIKA Ivana Krasku, Sereď
Pondelok 09:00 - 14:00
Utorok 09:00 - 14:00
Streda 09:00 - 14:00
Štvrtok individuálne poradenstvo po dohode
V čase pracovných dní: **0917 816 654,**
info aj na **zona@zdruzeniestorm.sk**



SME TU PRE VÁS AJ V ROKU 2022

Potrebujete poradiť alebo sa vyrozprávať?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocní vo viacerých vašich otázkach a dilemách.

Užívate drogy?

Združenie STORM zabezpečuje výmenu **použitých injekčných striekačiek** (inzulínka, kajka, ihla...) za sterilné, na princípe kus za kus. Ak nemáte na výmenu, tak dostanete 3 ks nových, sterilných. V prípade potreby vám pribalíme aj iný zdravotnícky materiál na menej rizikovú aplikáciu.

Pracujete v sex-biznise?

Máme pre vás prezervatívy, lubrikačné gély a iný materiál podľa potreby.

Riešite zdravotný problém alebo poranenie?

Môžete sa u nás nechať ošetriť alebo vám budeme len asistovať - ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu, rezné rany, kliešte, narazené časti tela alebo aj napr. rany z vytláčania, či škriabania sa po riadnej namotávke.

Chcete alebo musíte riešiť vybavovačky v rôznych inštitúciách?

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, alebo sa bojíte ich prístupu, tak sa s nami môžete dohodnúť na asistencii. Radi pôjdeme s vami a v prípade potreby uhradíme cestovné náklady.

ANKETA

AKO BY SI ZMENIL PROTIDROGOVÚ LEGISLATÍVU NA SLOVENSKU?

„Na Slovensku je to najprísnejšie... Jak vo Vietname, ešte trest smrti nám chýba... Mali by akceptovať ľudí, ktorí fetujú rovnako ako alkoholikov.“ - Putino

„Na Slovensku sú prísne zákony. Mali by najprv legalizovať marihuanu a mali by znížiť tresty...“ – Anonymka

„Nič by som nezmenil, jedine väčšie tresty. Nezaujíma ma to a netýka sa ma to.“ – Anonym NR

„Za gram trávy spravia narkobaróna z teba na Slovensku. Nemáme žiadnu toleranciu. Keď idem kupovať nekúpim si jednu čiaru lebo ma to víde drahšie, kúpim si viac a to neznamená, že som díler.“ – 250N

„Myslím si, že by drogy mali byť úplne legálne a štát by na tom zarobil. Predstav si, že si kamoš kúpi drogy v predajni a moja babka bude kvôli tomu mať vyšší dôchodok.“ – Peter, 31 rokov

„No, je to dosť prísne, malo by to byť asi aspoň ako v Čechách alebo Holandsku. Mali by sa zvýšiť tie limity, koľko môžeš mať pri sebe a znížiť tie tresty.“ – Anonym

„Nech si každý robí, čo chce.“ – Biháryová

„Tak jak je to v Čechách, pre vlastnú potrebu nech je to povolené.“ - Ivan

„Za ideálnu považujem legalizáciu a reguláciu všetkých psychoaktívnych látok. Dekriminalizáciu vnímam ako dobrý krok k zmene, nepovažujem ju však za ideálne dlhodobé riešenie, nakoľko nerieši všetky problémy, ktoré sú s užívaním nelegálnych látok spojené (čierny trh, kriminalita, neisté zloženie užívaných látok a podobne). Napriek tomu v porovnaní s aktuálnou situáciou drogovej politiky na Slovensku by som aj zníženie trestov považovala za obrovský pokrok.“ – Simona, 22 rokov, praktikantka Združenia STORM

„Malo by byť povolené mať pri sebe nejaké množstvo s tým, že prvýkrát by mala byť len podmienka. A sú enormne vysoké tresty..“ – Jožo

„Neviem, ale menšie tresty určite.“ – Braňo

„Legalizovať všetko. Štát sa nemá čo starať do života ľudí. Čím menej sa bude starať, tým lepšie.“ – Vlado, pracovník Združenia STORM

„Nie som presvedčený, že zákon je momentálne dobrý. Také vysoké tresty by nemuseli byť. Mal by byť rozdiel medzi spotrebiteľom a dílerom. Za malé množstvá by som dal podmienku, dílerom za každé kilo 5 rokov naviac. Za drogy a alkohol za volantom by som dal najvyššie tresty, obzvlášť, keď niekto spraví haváriu, to sú slabé tresty, čo sú teraz... Veľa rokov a príučku...na zadok, tak aby sa týždeň nevedel posadiť na riť. Za komunizmu sme moc nepoznali drogy, toho je za posledných 30 rokov viac. Samozrejme umelci užívali, ten Richard Müller v Ostrave vystupoval a sa vyzliekol, zato ho aj Müllerka nechala.“ - Pavel, 81 rokov

„Zlegalizoval by som všetky drogy na určité množstvo aby neboli trestaní užívatelia takým istým zákonom ako díleri.“ – Ivan

„Miernejšie tresty určite a rozdeľovať, či je užívateľ alebo díler. V Rakúsku, keď som bol, tam mali taký systém, že ti štát dal aj byt, keď si bol v substitučnom programe. Ešte aj v base dávajú substitučnú liečbu.“ - M.

„Všetko by som zlegalizoval. Len kvôli tomu, že nie len ja mám jednu hlavu a dve ruky ale aj vládny činitelia. V minulosti vyskúšali a aj teraz si dávajú si myslím. Bola by menšia kriminalita keby sme na úrovni Holandska alebo Čiech, oni majú aspoň toleranciu na vlastnú spotrebu.“ – Anonym Sereď

„Všetko by som zmenil. Tak aby neboli užívatelia trestaní za užívanie. Lebo teraz to nedáva logiku.. Ja by som to spravil takto - tí ktorí užívajú drogy, by ich mali dostávať od štátu v takej miere, aby im to neškodilo, pričom by existovali nejaké miesta, niečo ako tie Cofeeshopy v Holandsku, kde by sa mohli bezpečne aplikovať. A zároveň by mal štát dbať na tú prevenciu na školách a pod. to je veľmi dôležité.“ – Lalino

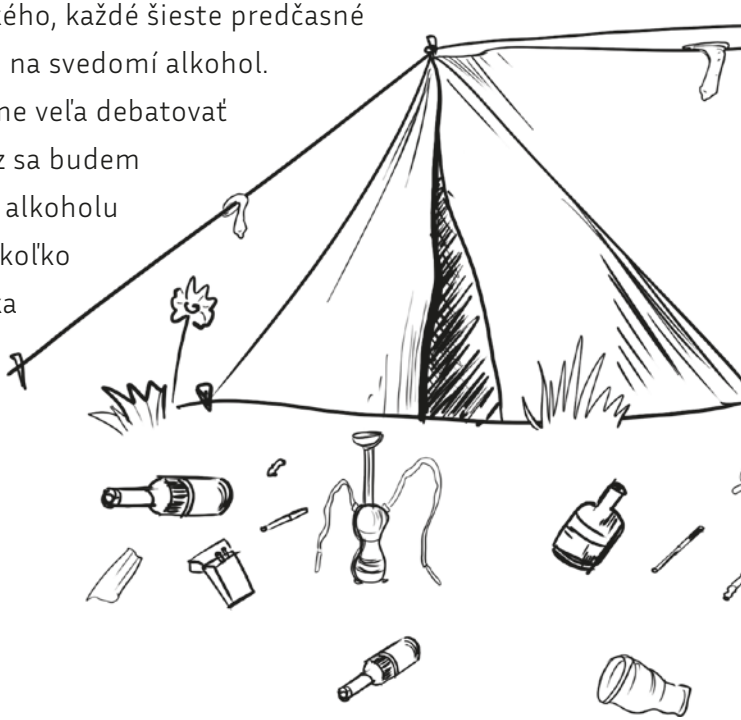
Možno si si všimol/všimla, že tento mesiac máme aj odpovede od iných ľudí v ankete. Naším cieľom bolo zistiť aj názory ľudí, ktorí nie sú súčasťou našej komunity čitateľov. Celková reforma zákona o omamných a psychotropných látkach sa v konečnom dôsledku neuskutočnila. Konečná reforma sa dotkla iba užívateľov marihuany. Tí po novom za trojnásobok jednorazovej dávky (500mg) môžu dostať výkon trestu do výšky 1 roka. Tí, ktorí budú prechovávať desaťnásobok tejto dávky budú potrestaní do výšky 2 rokov.
Väčšej reformy sa zatiaľ asi nedočkáme. Pozitívne však je, že sa tresty aspoň za prechovávania jednej z množstva látok aspoň trochu zmiernili.

ZDRAVIE

A ČO KEĎ KOMBINUJEM ALKOHOL S INÝMI DROGAMI?

PART 1.

Užívanie alkoholu je významným spoločenským fenoménom. Vedeli ste, že na Slovensku je alkohol drogou číslo jedna? Podľa štúdií priemerný Slovák vypije za rok 12 litrov tvrdého alkoholu. Alkohol je spoločenský akceptovaný ako aj cigarety. Hlavne sú to legálne drogy. Narážam na to, že z predaju alkoholu a cigariet má štát veľký profit. Za rok 2020 z predaja liehovín štát získal 217 miliónov eur a z predaju tabakových výrobkov získal 766 miliónov eur. Paradoxne, podľa dlhodobej štúdie Univerzity Komenského, každé šieste predčasné úmrtie Slovákov má na svedomí alkohol. O tejto téme môžeme veľa debatovať a polemizovať. Teraz sa budem venovať kombinácii alkoholu s inými drogami, nakoľko môže mať na človeka rôzne vplyvy.



Píšem o tomto, lebo som sa v teréne s vami bavila o vašej vlastnej skúsenosti v kombinovaní alkoholu s pervitínom, marihuanou, či heroínom. Užitie niektorých kombinácii môže mať až smrteľné následky. Preto som rozdelila tento článok na dve časti. Pokračovanie bude v nasledovnom čísle STORMíka.

ALKOHOL A CIGARETY

Pitie alkoholu a fajčenie cigariet je úzko prepojené správanie, najmä lebo je spoločnosťou akceptované. Ukázalo sa, že ich kombinácia ale prináša závažné zdravotné riziká – vývoj kardiovaskulárnych ochorení, cievne ochorenie mozgu, žalúdočné vredy a zvyšuje riziko onkologických ochorení (rakovina ústnej dutiny a hrdla). Štatistika tiež ukazuje, že ľudia závislí na alkohole (ktorí zároveň aj fajčia) častejšie umierajú na ochorenia spojené s užívaním tabaku ako na problémy súvisiace s nadmernou konzumáciou alkoholu.

AK PRAKTIKUJEŠ UŽÍVANIE OBOCH LÁTOK:

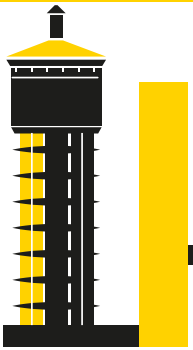
- skús v jeden deň jednu z látok vynechať a sleduj čo ti to urobí,
- dávaj si medzi pitím alkoholu a fajčením cigariet prestávky,
- počas prestávky si daj čistú vodu, ideálne aj niečo zjedz,
- choď si zo zafajčenej miestnosti radšej zapáliť von,
- počítaj koľko cigariet vyfajčíš a skús znižovať ich počet,
- kúp si ľahšie cigy (nižší obsah nikotínu),
- šúľanie tabaku je lacnejšie ako kupovanie cigariet,
- ak nemáš na tabak a zbieraš špaky, skús hľadať tie, ktoré nie sú moc staré (zistíš to podľa farby a „čistoty" filtru)
- pi iba jeden druh alkoholu (nekombinuj pivo s pálenkou),
- Ideálne ak neužívaš obe látky naraz.

ALKOHOL A MARIHUANA

Užívanie alkoholu s marihuanou môže viesť k rôznym nepredvídateľným reakciám a nepríjemným telesným stavom ako je zvracanie alebo točáky v hlave, prípadne halucinácie. Následok ich kombinovania je prejav úzkosti alebo vznik psychotických príznakov. Veľké nebezpečenstvo hrozí v prípade vážnej intoxikácie alkoholom. Marihuana totiž potláča dávivý efekt a existuje tu riziko vdýchnutia zvratkov a zadusenia sa. Samostatné užívanie týchto látok je menej rizikové ako ich kombinovanie.

AK PRAKTIKUJEŠ UŽÍVANIE OBOCH LÁTOK:

- buď v partii, kde je aspoň jeden triezvy, aby ti v prípade potreby vedel pomôcť,
- radšej húl menej rizikovým spôsobom – daj si cez sklenku ako cez bongo,
- pi iba jeden druh alkoholu (nekombinuj pivo s pálenkou),
- dávaj si prestávky a nezabúdaj na minerálku a jedlo,
- daj si radšej menšie množstvo čistej marihuany ako v kombinácii s tabakom (joint) – v tomto prípade ide o kombináciu až troch drog),
- ak ťa niekto núti do tohto, je v poriadku povedať NIE/NECHCEM,
- Ideál je ak neužívaš obe naraz.



TexTy Z TRNAVY

O čom je?

Leto.
Decká doma. Plné parky,
večerné páártýýý. Festivaly. Kúpaliská.
Stretnutia a výlety. Dovolenka. Dlhé dni.
A samozrejme teplo. Aj v noci. Čo z toho ťa najviac
baví? Letíš vo vetre v kruhoch a špirálach vlastného sna?
O čom je? Mal som jeden celkom hlboký rozhovor s chalanom
v parku. Bavili sme sa klasicky o plánoch a pohladoch na život v strede
obludností a nutností konať. Konať aj v momentoch, kedy by si mal byť
Konan a si len malý komár, čo štipne a zmizne, aby nebol zadupaný.

Konať v momentoch, kedy by bolo treba byť vzorom a realita je v pláne na ňu – v pláne na realitu.

Zaujímavý
rozhovor skončil doma pri mame.
Hodne starostlivej mame. Mame, čo pochopí,
podrží, pohladí, zametie pod koberec, keď treba.
Milujúcej mame. Trpezlivej mame. Mame do nekonečna
znovu začínajúcej veriť. Chalan bol v rozhovore úprimný. Hovoril
veci, jak ich cíti. To som si cenil. Som v rozhovoroch tiež otvorený
a úprimný. Aj preto som sa spýtal, či si uvedomuje, že tak, ako on
popisuje seba, že stárne, stárne aj jeho mama.
Tá mama, o ktorej hovorí, že je jedinou oázou v púšti hrôz.
V púšti samoty a pretvárky. V púšti, v kerej po tebe ide
úplne každý s tým zakriveným nožom spomienky na
poslednú udalosť, v kerej ťa nevidzel
so svätožiarou okolo celej hlavy.

Hovoril som
mu o tom, ako som si
uvedomil konečnosť dní pri posteli
svojho otca v momente, keď naposledy vydýchol.
Ide o to, že ma napadlo písať v tomto článku práve o temto.
Pomerne často počúvam, ako mi hovoríš o rodičoch. Sám rodičom som
a viem, jaké puto to je. Ale o tom nechcem.

Aj v tom rozhovore, čo o nom píšem ma napadla jedna vec. To, že pri upriamovaní pozornosti na seba, na to kolko dlho už človek ide v drogách, čo všetko mu to dalo, čo vzalo, kam všade ho to dostalo ... Pri všetkých týchto výpočtoch a myšlienkach je možno niekedy fajn navnímať tých, ktorí tú cestu idú s tebu.
Je ťažké si uvedomiť konečnosť dní.
Je to ťažké pri sebe, pri rodičoch ... vždy.
Je to asi tým, že nevíme, kam ideme a všetkým tým neznámym. Ale o tom tiež nechcem.
V podstate som ti chcel len napísať to, čo už som asi aj napísal.
Ja som si pred rokom uvedomil, že tatkovi už nemôžem nikdy nič povedať. Už nikdy ho nemôžem ničím prekvapiť. Potešiť. Neviem mu povedať, jak moc ho mám rád.
Preto je asi dôležité hovorit ludom tieto veci. Aj tej mame, kerá pri tebe stojí, alebo možno nestojí a možno máš s nou úplne hrozný vzťah. Ale kým tu tí ludia sú, ide to. Potom už ne.

Ja vím, je to asi troška morbidný text a možno by si radšej prelistoval na vtipy. Áno. Je doba, kedy belšie zuby v rozrehotanej papuli celebrity vedú rebríček oblúbeností.

Ja ale nepotrebujem byť oblúbený. Potrebujem ti byť nablízku pre prípad, že by si potrebuval niekoho, s kým môžeš rátať.

Tak jak spíva Habera.
Poviem ti pozri vzducholoď letí nad nami. Príď tam k opusteným lavičkám.
Držím ti miesto. Teraz už vieš to. Nemusíš sa báť.
Čau. A užívaj **leto**.

KEĎ UŽ UŽIŤ, TAK AJ PREŽIŤ.

Ahojte,

z rozhovorov s vami viem, že naozaj skoro nik z vás nechce iných nakaziť, nikoho nepovzbudzujete aby si dali alebo rovno si šľahli do žily.

A PRETO, AK NECHCETE NIEKOHO „INŠPIROVAŤ" K UŽÍVANIU DROG, JE TU PÁR VECÍ, KTORÉ MÔŽETE PRE ISTOTU ROBIŤ...

1

Pokúste sa nehovoriť zbytočne o injekčnom užívaní s niekým, kto to ešte neskúsil alebo je úplne iba na začiatku. Aby ste zároveň neboli tými, ktorí nechcene povzbudia svojimi vzletnými rečami o mega nástupe či opojných pocitoch. Ak už sa bavíte s nejakým začiatočníkom, férovo hovorte o výhodách i nevýhodách takéhoto užívania.

2

Pokúste sa zabezpečiť, aby čo najmenej ľudí vedelo,
že vy beriete injekčne.

3

Neužívajte pred neužívateľmi, pretože z toho môže vzniknúť pocit,
že injekčné užívanie je v pohode a nič také hrozné sa nedeje.
A my predsa vieme, že je to najrizikovejší spôsob užívania drog.

4

Nedovoľte naozaj nikomu a nikdy aby použil vašu použitú ihlu
alebo iné nádobíčko. A ak je to ozaj veľmi veľmi nevyhnutné,
aspoň ho poriadne vyčistite.

5

Radšej obetujte jednu svoju sterilnú, aby ste ju venovali niekomu,
ako sa deliť o svoju použitú. Do týždňa si môžete svoje ihly u nás
vymeniť minimálne 2x a ak ste mobilní tak aj viacej.

6

Diskutujte svoje názory na výhody/nevýhody s ostatnými
užívateľmi, aby ste vedeli čo si myslia a možno sa vzájomne
upozorniť na niektoré riziká.

7

Ak si ešte pamätáte prečo ste začali užívať injekčne, pokúste sa zabezpečiť, aby sa iní nedostali do podobnej situácie.

8

Ak vás niekto zo začiatočníkov požiada, aby ste ho prvýkrát pichli alebo ukázali ako na to, dobre si to premyslite. Čo to do budúcnosti môže priniesť – jemu, i vám.

9

Ak na vás však tlačia, je dobré vysvetliť všetky riziká, pripomenúť ohrozenia a zostať neoblomný. Pomoc pri užívaní drog niekomu inému je okrem mnohých morálnych pohľadov aj trestný čin – takže dávajte pozor a radšej sa tomu vyvarujte.

10

Ak niekto chce začať užívať tak či tak injekčne, odporučte ho na naše služby. Anonymné, bezplatné a najmä s plnou výbavou materiálu i informácií.

NEZABUDNITE, MY SME STÁLE TU V PRIEBEHU SKORO CELÉHO ROKU, TAKŽE SA POKOJNE NA NÁS OBRÁŤTE AJ VY AJ VAŠI KAMOŠI. DÁVAJTE SI POZOR A CHRÁŇTE NIELEN SEBA, ALE AJ INÝCH.

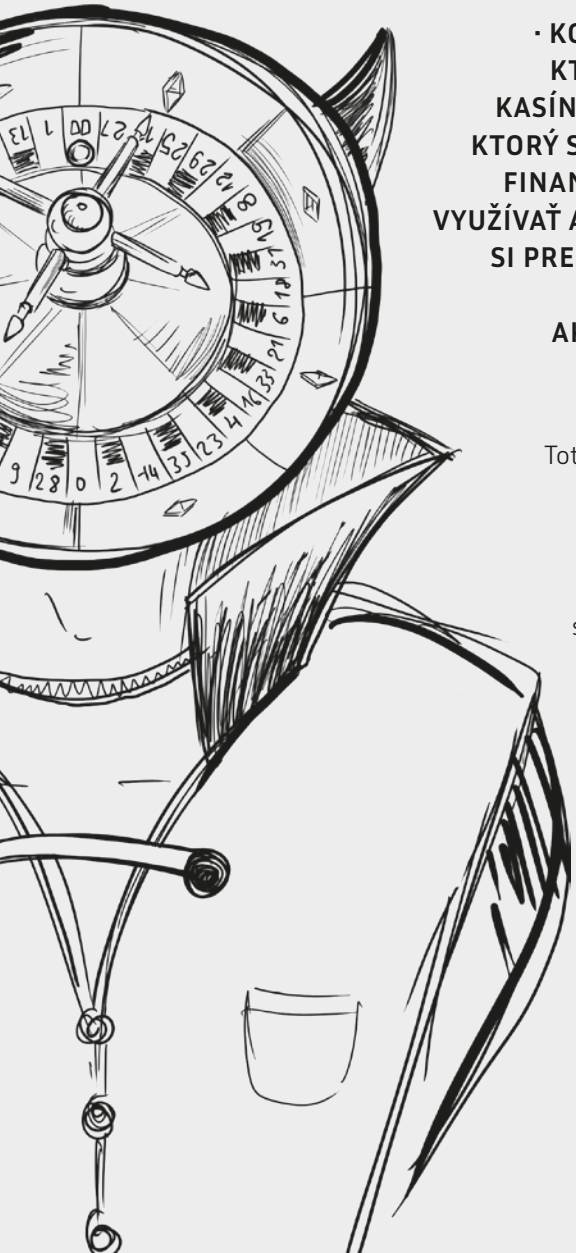
NEzaujímavosti

Vedel/a si, že keď spočítaš všetky čísla na štandardnej európskej rulete dostaneš číslo 666? Preto sa ruleta nazýva aj Diablovo koleso.
V Las Vegase sa hráči často vyčúrali na koberec pri hracom automate. Z toho dôvodu niektoré kasína ponúkali plienky pre „vášnivých hráčov".
Čo majú spoločné hazard a sendvič? Sendvič by bez hazardu možno neexistoval. V roku 1765 sa gróf zo Sandwitchu nechcel postaviť od stola, kde hral karty a poprosil svojho komorníka aby mu medzi dva plátky chlebu dal mäso a uhorku. Nechcel si pri hre zašpiniť ruky. A bol sendvič. Mäkký koberec, tmavé prostredie v ktorom nie sú žiadne hodiny, blikajúce stroje, sem-tam chlebíčky zdarma...ukrátiť si čas v herni je naozaj ľahké. Skôr je otázkou, ako sa vyhnúť hraniu?

Keď si do googlu dáš „ako nehazardovať" alebo „ako nehrať automaty", prvé, čo tam nájdeš sú reklamy na herne a kasína. Po preklikaní som sa dozvedela akým spôsobom môžeš sebe pomôcť tým, že si vytvoríš určite prekážky:

· DOBROVOĽNÝ ZÁPIS DO REGISTRA VYLÚČENÝCH OSÔB. AK SA ROZHODNEŠ PRE TENTO KROK BUDE TI ZNEMOŽNENÍ VSTUP DO VŠETKÝCH HERNÍ NA SLOVENSKU (PLATÍ AJ PRE ONLINE HERNE A KASÍNA). Z TOHTO REGISTRA SA MÔŽEŠ VYMAZAŤ NAJSKÔR PO UPLYNUTÍ 6 MESIACOV OD DŇA ZAPÍSANIA.

· KEĎ SA ROZHODNEŠ, ŽE IDEŠ HRAŤ, ZOBER SI SO SEBOU LEN OBMEDZENÉ MNOŽSTVO HOTOVOSTI. IDEÁLNE BY BOLO KEBY PRI SEBE NEMÁŠ CENNÉ VECI, BANKOMATOVÚ KARTU A POD.



· KONTROLA REALITY – NÁSTROJ, KTORÝ MAJÚ NIEKTORÉ ONLINE KASÍNA. HRÁČOVI VYGENERUJE ČAS, KTORÝ STRÁVIL HRANÍM A AKTUÁLNY FINANČNÝ STAV. TOTO HRÁČI MÔŽU VYUŽÍVAŤ AJ PRI HRANÍ NAŽIVO – SPRAV SI PRESTÁVKU, POZRI SA NA HODINY (EŠTE EFEKTÍVNEJŠIE BUDE AK PÔJDEŠ VON), ZORIENTUJ SA VO FINANCIÁCH.

Toto sú len niektoré rady, ktoré môžeš vyskúšať. Ak hranie chceš s niekým riešiť, môžeme ti v tom poskytnúť podporu a asistenciu. Na hracích strojoch je uvedené aj číslo na linku pomoci – 0800 800 900. Linku prevádzkuje Centrum pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej 2 v Bratislave. Linka funguje od 9:00 do 17:00 od pondelku do piatku. Zavolať však môžeš kedykoľvek, existuje záznamník na základe ktorého ťa môžu kontaktovať.

Good luck!

Tatjana

OD VÁS PRE VÁS

KEBYŽE SOM ....

Možno si jeden z tých, ktorý si urobia obálku z môjho príbehu alebo naopak si jeden z tých, ktorým sa doterajší život hnusí. Možno si jeden z tých, ktorý si hneď na začiatku povie, čo mi dáka sprostá krava chce radiť, alebo patríš k tým, čo dočítajú tento príbeh dokonca, pretože chceš žiť a nie prežívať. Chcem ti rozpovedať môj príbeh, aby som ti dokázala, že nie všetko je márne a stratené i keď to v tu chvíľu tak vyzerá. Celé sa to začalo pred 23 rokmi. Pochádzam z Bratislavy a vyrastala som v kompletnej milujúcej rodine. Ťažko povedať čo bolo spúšťačom môjho rebelovania.

HOVORÍ SA, ŽE OSUD MÁME NAPÍSANÝ PRI NARODENÍ. BLBOSŤ. VŽDY MÁTE PRÁVO VOĽBY. JA SOM SI VYŠLIAPALA SVOJU FEŤÁCKU CESTIČKU, PRETOŽE SOM NEBOLA SCHOPNÁ ZDOLÁVAŤ, ČO I LEN BANÁLNE PROBLÉMY.

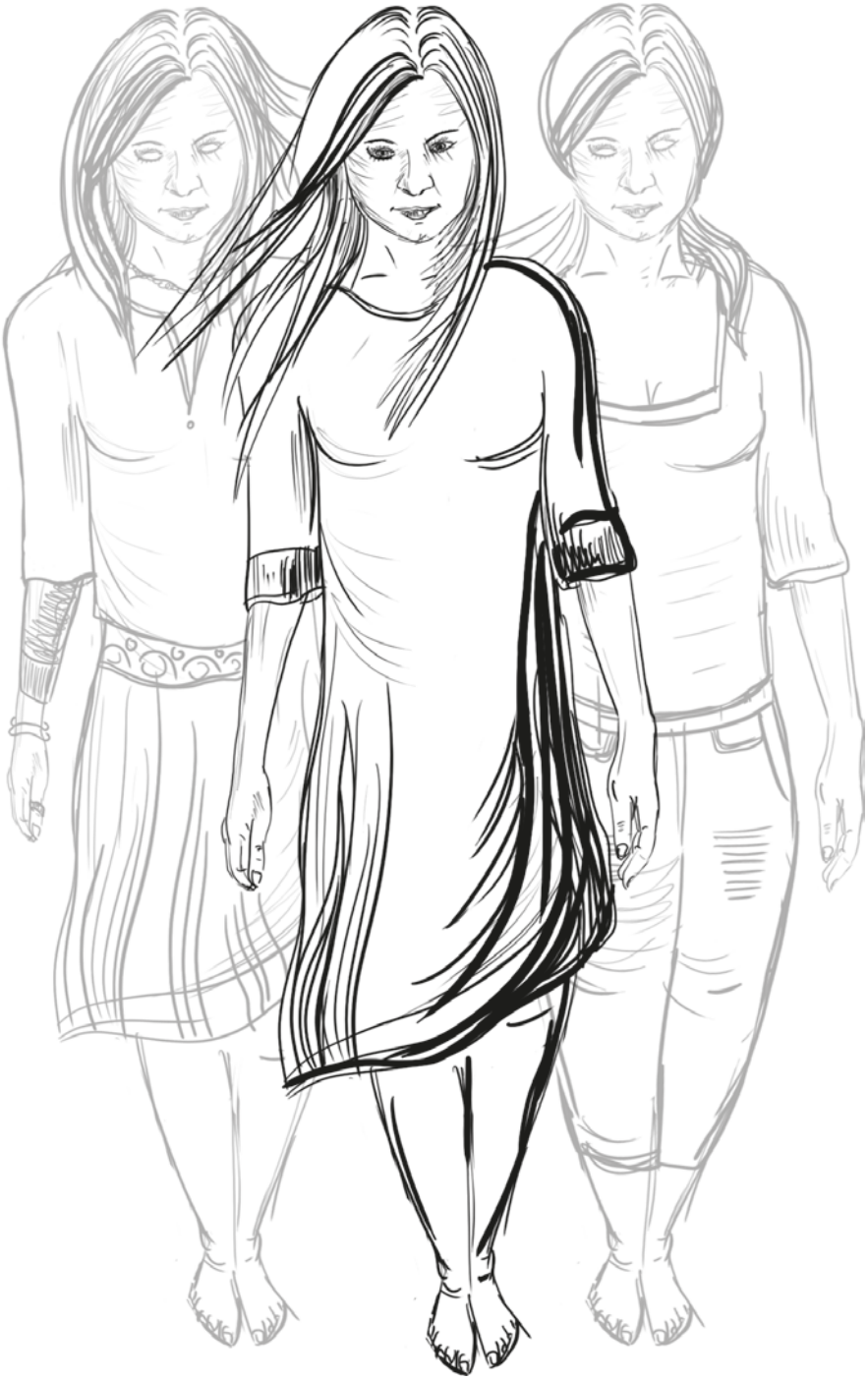
V 14tich som začala užívať a predávať lieky. Nestačilo.
Prešla som hneď na pichanie heroínu, čo mi moc nepasovalo, nakoľko som bola príliš odpálená a ja som chcela vyzerať pred sebou, rodičmi a svetom ako dokonalá. Ešte vtedy som mala veľké ciele.

MOJÍM SNOM BOLO DOSTAŤ SA NA HERECKÉ KONZERVATÓRIUM A BOLA SOM NA DOBREJ CESTE, KÝM SOM NEZAČALA FETOVAŤ. PO DVOCH ROKOCH FETOVANIA SOM BOLA RADA, ŽE MA ZOBRALI NA HOCIJAKÚ ŠKOLU.

Každým rokom som sa menila. Po škole som sa vydala a žila dva životy. Skrývala som sa za slušnú manželku, ale popritom som bola obyčajná narkomanka, ktorá všetok svoj čas zháňala pervitín. Nechcela som tak žiť ale nevedela som si pomôcť.
Z celého toho obdobia som sa rozhodla správne iba raz.
Prestala som si dávať predtým ako som otehotnela a vydržalo mi to po celú dobu kojenia. Neodpustila by som si, kebyže sa mi narodí choré dieťa. Môj manžel si medzi tým našiel inú ženu a neostávalo nič iné len sa rozviesť. I keď to bolo náročné obdobie bolo to obdobie krásne. Dokonca počas toho ako som bola čistá, som si našla úžasného partnera, ktorý by mi modré z neba dal, ale ja som si ten život opäť potrebovala posrať.
Pýtam sa opäť znovu sama seba. Prečo?

NETUŠÍM. ZNOVA SOM DO TOHO SPADLA. UŽ SOM MALA TRI HERECKÉ ÚLOHY. BOLA SOM PARTNERKOU, MATKOU A NARKOMANKOU SÚČASNE.

Ako sa dalo čakať prišiel rozchod, výpoveď z práce a ja som ostala sama s hypotékou a malým synom v cudzom meste. Nič netušiaca mama mi navrhla nech sa vrátim k nej do rodičovského bytu, ale to som razantne odmietla, pretože by som sa nemohla venovať tomu, čo ma bavilo najviac a to fetovaniu. A tak mi v tej sprostej hlave napadlo, že pervitín začnem predávať. Popritom som sa snažila udržať si prácu, ale márne, svetom hrať, že mne sa nič zle nemôže stať, pretože som opatrná. Roky plynuli a ja som bola voči okoliu menej všímavá. Po niekoľkých rokoch mi už aj žily prestali slúžiť tak, ako by mali. Niekedy trvalo hodiny, kým som si trafila žilu. Mala som ich permanentne zapálené a začala som otravovať iných narkomanov, aby ma nastrelili a to i 5krát za deň a ako ináč nerobili to zadarmo. Z ničoho nič prišlo udanie na sociálku od môjho ex manžela, pretože už dávno tušil, ktorá bije a chcel do opatere syna. Takmer som prišla o všetko, o dieťa aj o byt. Nedokázala som splácať hypotéku ani len nájomné. Ak si niekto myslí, že predajom zbohatne, keď to svinstvo sám berie, tak je



na veľkom omyle. Stačilo si pripustiť problém a požiadať o pomoc. Stačilo tak málo. Z každej strany sa na mňa valili dlhy, šeky, nedoplatky, sťažnosti a pravidelné výjazdy policajtov za rušenie nočného kľudu, pretože som predávala vlastne nonstop. Urobila som len toľko, že som brala ešte viac. Prestala som problémy riešiť, začala som ich ignorovať. V jeden krásny letný deň ma zavreli ako psa. Mňa pani opatrnú. Nemusím Ti hovoriť, aký veľký prúser nastal, keď sa to celé prevalilo. Plakala som, prosila som, sľubovala som. Zbytočne. Bolo neskoro. Počas razie drogy jasné nasvedčovali o predaji a užívaní. V base som mala dosť času rozmýšľať a poviem Ti bolo o čom rozmýšľať. To čakanie na verdikt trestu bolo nekonečné. Počas tých dlhých smutných mesiacov som sama sebe odprisahala, že keď ma pustia budem poslúchať, pretože i pes v koterci sa má lepšie ako ja v cele. Asi som dostala druhú šancu a prepustili ma po mesiacoch. Vyselektovala som všetkých a všetko, čo mi pripomínalo drogy a veci s tým spojené.

DÁ SA TO, LEN MUSÍŠ CHCIEŤ. A JA SOM CHCELA.

Poviem ti, že basa vo mne zanechala strašidelné spomienky a nie je deň, aby som si nespomenula. S odstupom času chcem verejne poďakovať tým, ktorí ma udali na kriminálke. Ďakujem,

ani neviete, čo ste mi tým dali. Dali ste mi život. Stále mám síce podmienku, ale ničoho sa nebojím, pretože nič nekalé nerobím. Musíš mi dať za pravdu, že sme veľa odžili, viac než ostatní, ale len odžili, nie s radosťou prežili. Nemusím ťa poznať, ale s istotou viem, že šťastný nie si už veľmi dlho. Mojím veľkým šťastím je, že mám úžasnú rodinu. Hovorí sa, že rodinu si nevyberieš, ale ja by som inú ani nechcela. Možno sa na teba rodina a deti hnevajú, lebo si ich sklamal, ublížil alebo okradol. To už nezmeníš. Stalo sa. Môžeš, ale zmeniť čo bude.. Nikto sa na teba nebude večne hnevať, keď uvidia snahu. Ak sa však nemôžeš obrátiť na nich o pomoc je tu veľa dobrých ľudí a dobrovoľníkov, ktorí sa ti chrbtom neotočia. Nečakaj pomoc od tých, s ktorými si vybavuješ veci. Pozri sa okolo seba, s akými ľuďmi sa flákaš. Presne taký si aj ty. Na to, aby si prestal nepotrebuješ peniaze, správne prostredie, či vhodnejší čas...stačí len chcieť. Pre každého šťastie znamená niečo iné. Mne syn povedal, že som dobrá mama a má ma veľmi rád. Teraz mám dôvod byť šťastná. Ak si sa dostal až potiaľto v mojom príbehu si na dobrej ceste a chceš sa zmeniť. Keď som to dokázala ja, čo som si deň bez fetu nevedela predstaviť, zvládneš to aj ty. Je to ľahšie, než si myslíš. Nájdi aj ty svoje šťastie, prosím ťa. **DRŽÍM TI PALCE.**

ZÁBAVA VTIP

Svokra volá zaťovi: „Počúvaj, v kuchyni cítim plyn, čo mám robiť?“ „Mama, však vy ste veriaca, tak zapáľte sviečku!“

V televízii hlásia, že na Slovensku sa vyskytli mimozemšťania a keď ich stretnete tak sa máte predstaviť. Na druhý deň jeden oráč oral a videl v kríku niečo zelené. Prišiel k tomu a povedal: „Ja som oráč a oriem.“ A v tom kríku: „A ja som horár a seriem.“;

Ide politik okolo potoka a vidí, že tam malý chlapec niečo robí. „Čo robíš, chlapče?“ „Ale, miesim hovno s blatom a urobím poštára. „A prečo nie politika, pýta sa politik. „Ale, mám málo hovna!? “

Žena hovorí mužovi: „Nebude ti prekážať, keď k nám v nedeľu príde na obed môj bývalý manžel?“ „Vôbec nie, veľmi rád obedujem v spoločnosti muža, ktorý je šťastným človekom.“

Príde Nemec na slovenskú benzínku, vytiahne tankovaciu pištol zo stojanu a pichne si ju do zadku. Pumpár sa tak chvíľu naňho pozerá a potom pribehne k nemu a zareve naňho: „Das ist normal?!“ A poklepe si po čele.
Nemec na to: „Nein, das is super!“

Babka sa sťažuje lekárovi: „Pán doktor, ja mám stále vetry, ktoré nie sú cítiť ani počuť.“ Babka, 5 dní berte tieto prášky a potom sa mi prídite ukázať. O 5 dní babka príde a hovorí: „Pán doktor, tie vetry mám stále a teraz sú už aj cítiť.“ „No vidíte, čuch sme už napravili, teraz ešte sluch.“

Chlap zbalil ženskú, všetko sa vyvíjalo priaznivo, ale v kritickom okamihu sa mu nechcel postaviť. Skúšal si to sám, ale nič nepomáhalo. Nakoniec z každej strany uviazal jednu ceruzku a súlož prebehla viac-menej uspokojivo. Akurát po akte hovorí jeden pysk druhému:
„Človeče, už som zažil hrubého aj tenkého, dlhého aj krátkeho, ale prvý raz som ho videl na nosítkach!“

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

„Tak čo dočítané?...

...isto poriadne?“

„...tak čo a jak kombinovať?!...“

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