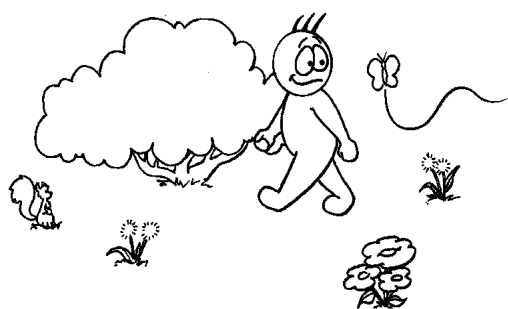


# Zdravý život

MILUJ ŽIVOT - NIE DROGU

príloha stredoškolských časopisov - ročník III., číslo 1, máj 2006



## V ČÍSLE:

<b>Zhubné kulty a sekty</b>	strana 2
<b>Rozhovor s E. Pribylincovou</b>	strana 3
<b>Módny ideál</b>	strana 4
<b>Z policajného zápisníka</b>	strana 5
<b>Vták bez piesne - poviedka</b>	strana 6

## Namiesto úvodu...

Svetová zdravotnícka organizácia charakterizuje závislosť ako „stav, keď príjem drogy spôsobí slasť a vynechanie jej dodávky do organizmu vyvoláva nepríjemné duševné alebo telesné príznaky“.

Toto je definícia. Žiaľ, ja nemám rada definície, pretože všetko sa dá definovať inak. Nemám rada (aj keď nie vždy sa podľa toho správam), keď niekto povie NEDÁ SA! Pravda je, že sa dá, len niekedy musia byť na to dvaja – aspoň dvaja. Veď človek je tvor spoločenský a musí sa „zgrupovať“, teda správať sa spoločensky, aby mohol žiť, nielen prežívať, aby mohol byť šťastný. Preto, chtiac-nechtiac, musím poopraviť túto definíciu, pričom súhlasím, že *závislosť na niečom pôsobí slasť a absentovanie tohto niečoho vyvoláva nepríjemné pocity*. Závislosť je pre mňa motor, ktorý ma v dobrom slova zmysle núti žiť.

Som závislá. Priznávam to otvorene. Pred Vami všetkými. Som závislá na svojej rodine – nech už ju berieme v akejkoľvek šírke chceme. Bola som takýmto spôsobom závislá odjakživa a dúfam, že s touto závislosťou zostanem a zomriem. Aj pre toto žijem. Som závislá na priateľoch, aj keď menej ako na rodine. Ako na manželovi a mojej krásnej dcére Eme. Ale aj závislosť na priateľoch a priateľstve ma ženie dopredu.

Som závislá – teraz na jar – na slnku, do ktorého sa nemôžem dlho pozerieť, lebo potom nevidím všetku tú krásu naokolo.

Som závislá aj na rôznych maličkostiach, ktoré potrebuje človek k životu.

Som závislá aj na káve, na víkendových raňajkách v kruhu najbližších, na ranných pondelňajších rozhovoroch v práci, v ktorých hodnotíme uplynulý víkend, na mobilnom telefóne...

Mám šťastie, že s týmito závislosťami nemusím a ani nechcem bojovať. Pretože vďaka týmto závislostiam žijem a som taká, aká som... Chcem byť stále lepšia, chcem to byť viac ja a verím, že časom sa mi to podarí. A možno aj vďaka tomu, že je tu máj, ktorý je pre mnohých magický mesiac v roku. Aj pre mňa. V máji som sa zoznámila so svojim manželom. V máji som počítala dni, kedy sa mi narodí dcéra (aj keď sa narodila až v júni, ale to čakanie bolo predsa májové ☺). V máji som vždy pobozkaná pod rozkvitnutou čerešňou (už dva roky pod tou svojou, teda našou v našej záhrade). V máji si vždy poviem, keď nasávam voňavý májový vzduch – pre tieto závislosti sa oplatí žiť. Pre tieto.

Vychutnajte si plnými dúškami krásnu jar a blížiacu sa leto. Vo vzduchu ho už cítim. Aj na vône som závislá...



(ZP)

# Zhubné kulty a sekty

*Prihovorili sa už vám na ulici mladí ľudia s otázkou, či ste spokojní s dnešným svetom?*

*Či nechcete zmeniť svet? Pozvali vás na príjemný kultúrny večer s konverzáciou v cudzom jazyku? Neodolali ste ponuke navštíviť bezplatný kurz východných meditácií či jógy? Ponúkli Vám letáčik pozývajúci na neformálne stretnutie, kde spoznáte iné kultúry? Ponúkol vám niekto možnosť rýchlo zbohatnúť prostredníctvom multilevel marketingu? Ak áno, tak ste sa možno i vy nevedomky stali predmetom náboru do niektorej zo siekt alebo kultov.*

## Ako prebieha nábor

Členovia sekty sú prevažne úprimní ľudia presvedčení, že rozširovaním členstva sa angažujú za záchranu ľudstva. Pretože sú zmanipulovaní, veria bezvýhradne všetkému, čo pri náboře tvrdia.

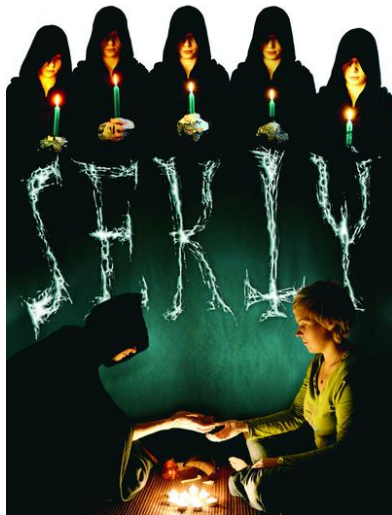
Ten kto je zmanipulovaný, to sám na sebe nepozná, pokiaľ mu niekto iný nepomôže prehliadnúť, a preto majú pocit že konajú slobodne. Náborári sú špeciálne školení na výber a kontakt rôznymi typmi ľudí.

Získať a vyškoliť člena kultu vyžaduje veľa času, energie a peňazí, preto sa náborári často orientujú na ľudí vzdelaných, inteligentných schopných a zdravých.

Z takýchto ľudí majú kulty maximálny prospech a vzbudzujú dojem serióznosti. Sami pritom nemusia vynakladať žiadne úsilie na vlastnú starostlivosť o chorých, menej schopných, chudobných a inak postihnutých ľudí.

Nikto nie je voči vplyvu zhubného kultu a sekty odolný, ale najčastejšie podľahne človek, ktorý prežíva životnú krízu, náhlu zmenu vo svojom živote, neúspech a zlyhanie a ktorým sa vyrovnáva a je teda psychicky oslabený. Vtedy potrebuje pomoc, povzbudenie alebo prejav pochopenia a uznania. Toto všetko mu náborár poskytne spolu s východiskom. Poskytnutie pomoci v núdzi je určite chvályhodný čin, pokiaľ nie je zneužitý na manipuláciu človeka.

Je nápadné, že členovia kultov robia masívny nábor na vysokých školách v skúškovom období a zameriavajú sa na študentov I. ročníka. Často pritom využívajú vzájomné sympatie mladých ľudí – chlapci oslovujú dievčatá a naopak tzv. flirty fišing alebo lovenie flirtovaním.



## Ako sa správa člen zhubného kultu pri náboře ?

Pri prvom kontakte s Vami sa snaží vybudovať vzťah dôvery slušným a priateľským vystupovaním, prejavom pochopenia, úsmevom, nevtieravým správaním, láskavosťou. Považujte preto manipulátora za priateľa ochotne sním spolupracujete a poskytujete mu bez zábran súkromné informácie a netušíte, že budú zneužitie proti Vám. Kládte otázky zamerané na univerzálne platné hodnoty napr. Chcete pomôcť nastoliť mier na svete? Chcete pomôcť hladujúcim ? Chcete, aby vám Boh pomohol? Na takéto otázky človek odpovedá súhlasne, pretože nechce vyzerat' amorálne a člen sekty to využije.

Ponúka vám riešenie všetkých celosvetových problémov, cestu k šťastiu ľudstva, záchranu budúcnosti generácií, pričom používa slová ako vedecký, skutočne kresťanský, vzdelávací, terapeutický liečebný a odvoláva sa na svoju skupinu a jej významného zakladateľa, ktorý vie, ako spasiť svet. Nápadne často opakuje meno vodcu, čo robil, čo si myslí, odvoláva sa na jeho názory. Je viditeľne jeho veľkým vzorom až idolom. Snaží sa ho bez výhrad napodobňovať. Počas rozhovoru cieľavedome pátra po nedostatkoch a ťažkostiach svojho partnera, čo využije na to, aby mu ponúkol aj vyriešenie konkrétnych osobných problémov a sebazdokonalenie. O sebe a skupine pritom žiadne konkrétne informácie nedáva, na otázky odpovedá vyhýbavo a všeobecne. Tvrdí, že všetko sa dozvie na spoločnom podujatí, na ktoré vás veľmi srdečne pozýva. Môže to byť spoločné modlenie za svetový mier a spásu ľudstva v nejakom byte alebo na verejnom mieste, spoločný spev, vzdelávací program, prednáška koncert s exotickou hudbou, ochutnávka vegetariánskych jedál, kurzy komunikácie a iné terapeutické a liečebné skupinové stretnutia. Na podobné podujatia sa často pozýva aj plagátmi a inými formami. Ako organizátor sa často uvádza bližšie neurčovaná medzinárodná študentská organizácia, terapeutické centrum, vzdelávacia inštitúcia a podobne. Predtým, ako pôjdete na takéto podujatie, vždy si najprv ziskajte čo najviac informácií – najmä od bývalých členov sekty – aj z literatúry uvedenej na konci tohto materiálu. Až potom sa rozhodnite.

Pokiaľ podľahnete zvedavosti alebo nátlaku a navštívite skupinové podujatie zhubného kultu, zažijete na prvých stretnutiach ako možný budúci člen tzv. love bombing – bombardovanie láskou. Prijmu vás veľmi srdečne, otvorene a priateľsky. Zažijete hrejivú atmosféru, úsmevy pochopenie, ústretosť, bezvýhradné prijatie a lásku ostatných členov. Je nesporné, že človek prežije subjektívne pocity skutočného šťastia, keď ho iní ľudia zahrnú bezvýhradnou láskou. Treba si však uvedomiť že love bombing nie je láska nezištná. Okrem toho potrvá len niekoľko dní . Už tento zážitok je v prostredí zhubného kultu začiatkom a súčasťou cielenej psychickej manipulácie, ktorej môžete veľmi ľahko podľahnúť aj v priebehu niekoľko hodín.

Príslušníčky sekty Božie deti / rodina lásky, Rodina/ poskytujú pri náboře a získavaní finančných prostriedkov pre sektu aj lásku telesnú. Inak povedané, sú zneužívané na prostitúciu.

*pokračovanie nabadúce*

*Spracovala J.Š.*

# VYDÁVAŤ SA NECHYSTÁM...

**TVRDÍ V ROZHOVORE EVA PRIBYLINCOVÁ**

*Poznáte ju? Nie? Netvrdzte, že ste nikdy nevideli reláciu ZMENÁREŇ, aj tak Vám neuverím! Až teraz vám to došlo? Už som si začala myslieť, že Vám niekto sedí na vedení. Podme k veci...dňa 28.2. prebiehala v MsKS regionálna súťaž mladých moderátorov a zabávačov, Evka je rodáčka z Oravy, tak ju prizvali do poroty. Ja a niekoľko ďalších ulievačov sme sa boli na súťaž pozrieť, a neurobiť s Evkou rozhovor by nám nedalo spať.*

*Pre tých, čo ešte stále nevedia - Evka je mladá, krásna a talentovaná baba. Osôbka so silným hlasom, výborným prejavom. Narodila sa a vyrastala na Medvedzí (Tvrdosín). Navštevovala Gymnázium v Trstenej. Po maturite rozposlala prihlášky na vysoké školy, ale všade skončila prvá pod čiarou. Až profesor slovenčiny jej podal do ruky prihlášku na Fakultu masmediálnej komunikácie na univerzite v Trnave. Vtedy sa to začalo. Ona už môže povedať, že je známa. A čo my? Na nás sláva niekde za rohom čaká! Pozor, aby neskočila na človeka stojaceho za tebou.*



Evu Pribylincovú na podujatí, ktoré organizovalo Oravské osvetové stredisko v rámci súťaže vyspovedala aj učiteľka Mária Muráňová

Ja: Ako sa u nás cítite?

**Evka: Ďakujem, cítim sa veľmi dobre**☺

J: Ako ste sa dostali k moderovaniu?

**E: Stalo sa to práve na takejto súťaži ešte počas gymnázia a ja som vyhrala. Hneď na to si ma na celoslovenskom kole všimol jeden režisér a miesto v rádiu bolo na svete.**

J: Moderujete reláciu Zmenáreň, vy ste vo svojom živote podstúpili nejaké zmeny?

**E: Každý prechádzame zmenami, aj ja. naposledy som zmenila farbu vlasov, účes.**

J: Ste ešte veľmi mladá, nechcem sa pýtať na Váš vek, nechystáte sa vydávať?

**E: Ja vám poviem, je mi 27 rokov a vydávať sa nechystám, nie je totiž za koho**☺

J: Ako ste sa stali moderátorkou relácie Zmenáreň?

**E: To bolo tak, kamarát režisér ma prinútil ísť na konkurz s tým, že sa jedná o úplne inú reláciu, niečo o bývaní, či bytoch... až po konkurze som sa dozvedala, že ma berú do Zmenárne.**

J: Práca sa vám páči?

**E: Áno, veľmi.**

J: Keď chodíte po ulici, neprejavuje sa u vás „profesionálna deformácia“, nepozeráte sa na ľudí s tým, že ten a ten by mal niečo zmeniť?

**E: Priznám sa, netrpím☺ Ľudí beriem takých, aký sú a tak sa k nim aj správam.**

Evke sme zaželali veľa profesionálnych úspechov a ďalej sme sledovali priebeh súťaže. Máme ešte niečo: Viete, aká je jej obľúbená fráza?..... **Vieš, čo myslím!**

**Prevzaté zo školského časopisu Kohútik**

## S úsmevom na tvári

*Ja nemôžem?! Nie, ty musíš! Presvedčala som samú seba pred bránou drogového centra. S balíčkom gumených medvedíkov vo vrecku a obrovským strachom z toho, čo uvidím, som stlačila zvonček s nápisom vrátnik. „Prosím?“ „Haló, je tam niekto?“ Hlas mi uviazol hlboko v hrdle. Po chvíľke som zo seba vydala len akési kňučanie. Ľudia tu tak asi prichádzajú často pretože brána sa pomaly otvárala a s ňou pre mňa tak bolestivé spomienky. Keď som pred dvoma týždňami zúfalo vytáčala číslo kliniky neverila by som aké ťažké môže byť prísť tu a pozrieť mu do očí. Cítila som sa ako vinník ktorý sa dopustil ťažkého zločinu. V duchu som sa uistovala že to bolo správne a nevyhnutné riešenie. Ani som si neuvedomila že stojím uprostred chodníka a pohľad upieram na hlavné dvere ktoré neboli prázdne. Rozum mi vravel utekaj no ja som ostala stáť. Bol to on. Vychádzal z dverí a pozeral na mňa opovrhujúcim pohľadom. Jasne sa z neho dalo vyčítať, že za to všetko môžem ja. Asi nikdy nepochopím ako môžu človeka ktorý ešte pred dvoma týždňami bez drog nemohol existovať prepustiť domov s jasnou diagnózou vyliečený a bez akéhokoľvek záznamu v zdravotnej karte. Doktor ho s úsmevom na tvári a pár tisícmi na viac vypravádzal bez toho aby si uvedomil že ho posielal na smrť. Spolu s jeho otcom mu zobrali nádej na šťastný život. Rozhodli sa pokračovať v ceste ktorou išli doteraz. Navonok sa tvária a všetkým rozprávajú aký sú šťastný a aký plnohodnotný život vedú. My sa na nich z úzadia pozeráme a ticho závidíme. Nik si však neuvedomí, že jediný kto závidí a má čo sú oni. Prešiel okolo mňa ako keby som tam ani nebola. Pred bránou už trúbilo otcove drahé auto a všetko začalo odznova. Presne 27 februára pred 2 rokmi sme sa prvý krát stretli. Na človeka ktorého som poznala mi ostali len krásne spomienky, no objavila som v sebe silu o ktorej som nevedela.*

Lenka Štítiková, Gym. POH

# M ó d n ý i d e á l

## Aký je módný ideál ?

Fyzický vzhľad anorektičky, alebo dramatická premena mužského tela, svalovci z fitnessa postihnúť chorobným zameraním na svoje telo, tzv. bigorektici.

Západná kultúra charakterizovaná konzumným, na výkon orientovaným štýlom života sa až nadmerne zameriava na fyzickú vizáž a proporcie tela.

Vyzdvihuje ideál štíhlosti a preferuje najrôznejšie diéty ako zdanlivo bezpečný prostriedok, prostredníctvom ktorého možno tento ideál dosiahnuť. Byť štíhla znamená byť pekná, byť obľúbená.

Druhý extrém v mužskej populácii je naopak až patologické zacielenie sa na nárast svalovej hmoty, ktorú okrem cvičenia a posilovania sprevádza neraz aj užívanie rôznych prostriedkov na zväčšenie svalovej hmoty. Anaboliká majú za následok najväčšiu premenu mužského tela v dejinách.

Bigorektici sú muži, ktorí prepadli opačnej posadnutosti ako ich anorektické polovičky. Zatiaľ, čo mnohé dievčatá sú presvedčené, že ich telo nie je dostatočne chudé, bigorektickí muži veria, že ich telesná schránka a predovšetkým svaly sú nedostatočne vyvinuté, sú až podvyživené. Rovnako ako u anorektičiek úsilie o zmenu fyzickej vizáže podstatne mení ich spôsob života. Bigorektici trávajú značný čas vo fitness centrách nadmerným cvičením, rozmyšľajú o svojom svalstve. Rovnako je pre nich príznačné, že sa vyznačujú náhlymi premenami nálad, poruchami zažívania a zneužívaním anabolických steroidov. Väčšina bigorektikov kontroluje podľa psychiatrov svoju muskulatúru – svalstvo až deväťkrát za deň v zrkadle, vo vážnych prípadoch vykonávajú tento prieskum až 50-krát.

Bigorexia pritom nie je žiadna vzácna choroba. Ide o civilizáciu chorobu, pri ktorej v súčasnosti platí, že sklon prepadnúť jej má údajne každý druhý muž.

Ide o poruchy príjmu potravy, sociálny a kultúrny vplyv je významný pri vzniku tohto ochorenia. Argumentov za štíhlosť je viac a zaiste svoje miesto

medzi nami má aj reklama. Reklama na krásne štíhle telo a najrôznejšie diéty ako prostriedok k dosiahnutiu tohto ideálu sú na stránkach populárnych ženských časopisov a v iných médiách prítomné temer všade.

Aj odevný priemysel zareagoval na tieto zmeny – konfekčné veľkosti S a M, veľkosti dámskeho oblečenia 34 a 36 nie sú vôbec zriedkavosťou. Vytvára sa módný ideál štíhleho tela modelky a modela, ktorý nepriamo ovplyvňuje ľahko zraniteľných mladých ľudí. Na druhej strane sme neustále presycovaní reklamami na dobré jedlá, ktoré sú často nezlučiteľné so zdravou, a už vôbec nie kaloricky nenáročnou potravou. Čo z toho si máme vybrať? Väčšina nás sa naučí s týmito protirečivými tlakmi žiť, no nedarí sa to všetkým.



## Co sú poruchy príjmu potravy?

O poruche príjmu potravy hovoríme vtedy, ak človek používa jedlo na riešenie svojich emocionálnych problémov. Prostredníctvom jedla alebo diéty sa usiluje uľaviť si svojim ťaživým pocitom.

O poruchách príjmu potravy, ako aj závislosti na jedle hovoríme podľa slovníka vtedy, ak jedlo používame k riešeniu emocionálnych problémov, pričom myšlienky spojené s jedlom, poprípade diétou a telesnou hmotnosťou sa stávajú dôležitejšími ako všetko ostatné. Poruchami príjmu potravy trpia predovšetkým dievčatá a ženy, približne 90% postihnutých je vo veku od 15 – 55 rokov, naproti tomu muži sú zastúpení iba približne v 5 percentách.

Pre zaujímavosť možno uviesť, že poruchy príjmu potravy sú jedným z neželateľných produktov našej vyspelej spoločnosti. Ochorenie nie je známe v krajinách tretieho sveta, kde existuje reálny nedostatok jedla. Aj

z toho je zrejmé, že podobne ako i pri ostatných typoch závislostí ide o vedomú /aj keď nie vždy uvedomovanú/ formu sebadeštrukcie - sebapoškodzovania človeka. Čo sa týka porúch príjmu potravy, najčastejšie hovoríme o probléme v ženskom rode. Menej postihnutí sú muži. Avšak anorexia, bulímia či iné formy záchvatového nutkavého prejedania sa nie sú u mužov o nič menej kruté ako u žien. Dokonca, ako potvrdili lekári, mužskí pacienti trpia omnoho viac, lebo si uvedomujú svoju výnimočnosť a s tým spojené spoločenské ťažkosti, ktorým budú musieť čeliť. O tom, že ide o problém nanajvýš významný, svedčí fakt, že porucha v príjme potravy zostáva chorobou s najvyššou úmrtnosťou v psychiatrickej praxi. 10 až 25 % pacientov umiera, alebo je im dovolené umrieť.

## Co patrí medzi poruchy príjmu potravy ?

Z hľadiska medzinárodnej kvalifikácie chorôb poruchy príjmu potravy môžeme zahrnúť do troch kategórií: mentálna anorexia, mentálna bulímia a atypické a nespecifické poruchy príjmu potravy /atypická mentálna bulímia, syndróm nočného prejedania sa, záchvatovité prejedanie sa/. Aj keď jednotlivé formy majú svoje odlišnosti, spoločným znakom všetkých sú neustále myšlienky na jedlo, telesnú hmotnosť diéty. To, čo prežívajú ľudia trpiaci touto poruchou, je neustály pretrvávajúci, ba až chorobný strach z obezity.



Pokračovanie na ďalšej strane

## Aké sú príčiny ochorenia ?

Tak, ako i pri iných ostatných duševných ochoreniach /podobne ako aj pri iných závislostiach/, hovoríme o multifaktorálnej podmienenosti. Znamená to, že poruchy príjmu potravy vznikajú, ak sa skombinuje naraz viacero príčin – či faktorov. Podľa Ľ. Bradáčovej ich možno rozdeliť na sociálne a kultúrne faktory

K najvýznamnejším sociálnym a kultúrnym faktorom patrí spoločnosťou podsúvaný ideál krásy v štíhlosti, ktorý často vyvoláva nespokojnosť s vlastným telesným vzhľadom a následne vyvoláva tlak niečo s tým robiť.

## Psychologické faktory

Podstatná časť problémov pramení z dlhodobých, nevysporiadaných konfliktov, ktoré si ľudia nosia v sebe. Patrí v sebe. Patrí sem i povaha človeka napr. precitlivosť, miera schopnosti zvládať záťaž, náročné životné situácie/.Naopak, veľmi významným činiteľom v tomto smere je podpora primeraného sebavedomia a sebadôvery.

## Životné udalosti

Sú to takzvané spúšťače ochorenia. Najčastejšie sú to rozličné narážky na telesný vzhľad, najmä od autorít, ako sú rodičia, učitelia, tréneri, vychovávateľia, či iní pre daného človeka psychologicky významní ľudia zo svojho okolia .Preto spúšťačom môžu byť aj problémy v rodine či osobné neúspechy. Veľmi častým spúšťačím faktorom sú aj ďalšie interpersonálne vzťahy /narážky kamarátov, negatívne vzory, sklamanie v láske a pod./

## Rodina

Ľ. Bradáčová v tejto súvislosti uvádza, že v rodinách, v ktorých sa vyskytujú poruchy príjmu potravy, akoby každému niečo chýbalo. Matke uspokojivý partnerský vzťah, otec je často vyčlenený mimo rodinu a dieťa slúži na uspokojenie nenaplnených potrieb rodičov." Potvrzuje sa preto nezastupiteľný význam ochranného faktora porúch príjmu potravy prítomnosť dostatočného emocionálneho sýtenia v rodine.

Prevzaté z Národnej osvetly  
Použitá literatúra.: Bradáčová Ľubica:  
Poruchy príjmu potravy  
**Spracovala JS**

## MARIHUANA – DROGA MLADÝCH

*Marihuana, tráva, ganja, grass. Je veľa názvov pre túto mäkkú drogu, ktorá je azda najznámejšou vo svete. Obsahuje látku THC, ktorá ovplyvňuje ľudské myslenie, spôsobuje krátkodobú stratu pamäti, častokrát stratu pojmu o čase. Okrem toho však spôsobuje pocit eufórie, radosti, vyrovnanosti. V niektorých štátoch EU ako je Holandsko, Svajčiarsko a Dánsko je tolerovaná ale nie povolená. Marihuana nie je len zelená tráva, ktorú si ľudia dajú a budú sa smiať. Je stále viac dostupnejšou drogou. Dá sa s ňou stretnúť v školách, na uliciach, na diskotékach a preto je stretnutie s ňou bežné stále v mladšom veku. Zdá sa byť neškodná, keďže telo si ju samo nepýta, ale po väčších dávkach si ju pýta mozog. A preto si veľa ľudí povie: „ Vyskúšal som trávu, prestala ma baviť, skúsím niečo tvrdšie." Tu sa začína cesta ku závislosti. Tá vedie ku krádežiam, trestom, pokutám, vezeniu ale aj k smrti. Droga je problémom nás všetkých, mali by sme preto pomôcť závislým a informovať nezávislých.*

**Jakub Zofaj, Jaroslav Simon**

## TVRDIL, ŽE JE ČISTÝ

*Hudba hučí. Zúfalo sa predieram davom podnapitých detí. V hlave mi znie jeho prosebný hlas, ktorý ma na smrť vydesil. „Príd', prosím, som v koncoch."*

*A vtedy ho zbadám. Sklamany sám zo seba leží na gauči a hľadá na mňa sklenným pohľadom. Stojím nad ním, hlavou mi víria tisíce myšlienok. Tak toto je ten človek, ktorý mi pred mesiacom tvrdil, že je čistý. Sama neviem, čo tu ešte robím, keď ma tak podlo oklamal. Hlboký pohľad do jeho očí ma však presvedčí, že som posledná osoba, ktorá mu ešte môže pomôcť. Sadám si k nemu, beriem ho do náručia a do očí sa mi tlačia slzy. Slzy zúfalstva, odpustenia, ale najmä slzy lásky.*

*Pozbieram zvyšky odvahy a vyslovím otázku, ktorá rozhodne o budúcnosti nás oboch. „Ja, alebo drogy?" Vstane, hľadá do zeme a bez akejkoľvek odpovede odíde. Pochopila som. V boji medzi láskou a drogami už dávno nevíťazí láska.*

**Lenulka, Exa, Kola**

## Z policajného zápisníka

### Pôst nepôst, piť sabude

Nazvať diskotékou asi stovku mladých ľudí, zväčša dobre podgurážených, tlačiacich sa v totálne zadymenom nočnom bare Fino v Námestove by bolo poriadne nadnesené. Keď zastavovali krátko pred polnocou 10. marca policajné autá pred týmto barom, najskôr museli opatrne poobchádzať dáviace dievčatá v letných tričkách s holými ramenami, potom sa pretláčiť s policajnými psami cez dvere upchaté telami popíjajúcich a fajčiacich chlapcov a dievčat. Preventívna akcia na mládež a alkohol bola bohužiaľ úspešná. Dvaja neploletí študenti zo strojárskoho učilišťa v Námestove mali v krvi po jednom promile alkoholu, rovnako mladá študentka námestovského gymnázia až 1,5 promile, vraj z vínného striku. Jednému kúpil kamarát, druhému predala čašníčka a dievčina tvrdila, že ju alkoholom „častoval" šéf baru. Najmenej tridsiatim 16 a 17 ročným doporučili policajti odchod domov. Autori priestupkov dostali pokuty a policajné autá sa pobrali do okolitých dedín.

V Oravskej Jasenici a Oravskom Veselom dve hodiny po polnoci popíjalo ešte hodne mladých ľudí, nie však neploletých, a návšteve policajných hliadok sa celkom potešili. V Mútnom mladistvé dievčatá pili síce malinovky, ale na doporučenie polície sa pobrali domov. V bare Čierna Hora v Zákamennom si predražil starší brat vínný strik pre svoju 17 ročnú sestru o tisícku, ktorú mu zaúčtovali policajti v blokovej pokute. Napriek tomu, že ešte pred tretou ráno bol bar Fino v Námestove naprataný „napratými" mladými ľuďmi do prasknutia, policajti nestretli ani jedného rodiča, ktorému by niektorý z nich doma chýbal.

### V zadymenom Mango bare

Keď vchádzali policajné hliadky 24. marca po 22. hodine do zadymeného Mango café baru v Dolnom Kubíne, mládež bola „ v plnom nasadení" pitia alkoholu. Najmenej 20 neploletých chlapcov a dievčat zhlboka dýchalo do prístroja Dräger a ten šiestim z nich ukázal od 0,21 až po 0,78 mg/l alkoholu v krvi. Jednej slečne kúpil alkohol gymnazista z Dolného Kubína, ďalší si ho údajne kúpil vo Večierke v Elkope a dvom chlapcom umožnili vypiť pivo ich vlastní otcovia. Tria študenti Gymnázia POH, Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu a ďalších stredných škôl v Dolnom Kubíne sa vrátili do zadymeného baru a tým alkoholom opojeným doporučili policajti krátku cestu domov.

**/av/**

## Vták bez piesne

Rýchlo si zbal tie veci ,už na teba čakám dve hodiny ! „ ozvala sa mama z kúpeľne. Áno, ved' už idem...“ Zívajúc som otvorila dvere a posledný raz som prekročila prah nášho bytu. „Bude mi to tu chýbať.“ Smutne povedala mama a zatvorila za sebou dvere. „Aj mne. Ale uvidíš, že v meste bude super!“ usmiala som sa.

Do nového bytu som sa veľmi tešila. Teraz sa už nebudeme musieť tlačiť v tejto malej kutici. A celkom určite si nájdem nových kamarátov. Usmiala som sa usadila na prednom sedadle auta. Za sebou som navždy nechávala svoj doterajší život a nový nepoznaný svet ma strhával do svojho víru. Ved' žiť sa dá všade. Všade žijú ľudia. Aspoň tak sa sa to zvykne hovoriť. Nové ráno. Nový deň. Nová škola. Noví spolužiaci. Všetko je celkom nové. Celkom!

Cítim na sebe všetky tie chladné pohľady. Už to dlhšie neznesiem! Tak takto som si to nepredstavovala. Nikto sa so mnou nebaví! Som im úplne ukradnutá. Sama v cudzom prostredí. Cítim sa ako votrelec v ich zabehanom svete. Len tak sa prechádzam v pustých uliciach mesta. V opustených starých uliciach jr ticho. Bulvár zlomených snov. Mám ich plnú čiapku. Plávam v oceáne prázdnoty úplne sama. „Je to tu hrozné ! Nikto sa so mnou nebaví ! Mám len teba!“ Túlila som sa v matkinom náručí. Až teraz som si uvedomila, ako veľmi mi chýba ocko. Vždy ma dokázal rozosmiať. Mama má času čoraz menej. Pracuje od rána do večera, aby nás uživila.

Po otcovej smrti sa pretíkáme životom samy. Sú to dva roky. Chýba mi. Viac, ako som si kedy dokázala predstaviť. Som taká sama. Moje vnútro sa rozbilo na tisíc kúskov. Potrebujem niekoho, kto by usušil moje slzy. „Dcérika nevzdávaj to! Ty predsa neutekáš od problémov. Si silná. A ja som vždy s tebou.“ znel mi v ušiach hlas, ktorý prichádzal z hĺbky môjho srdca. „Skúsím to, „ odlepilo sa z mojich pier a zaborila som hlavu do mäkkých perín.

Ráno som sa zobudila v dobrej nálade. Pozrela som sa do zrkadla a vôbec som nevyzerala odstrašujúco. Práve naopak. Dlhé čierne vlasy mi voľne tancovali na pleciach. Na perách mi pohrával úsmev a v orieškovohnedých očiach mi svietila nová iskrička nádeje. Nedôvera je predsa ľudom vlastná. Prečo by to malo byť inak v mojom prípade? Ved' i ja som k cudzím ľuďom dosť nedôverčivá. Čo som čakala?

„Ty si Kristína, však?“ Prihovoril sa mi nejaký chlapec na chodbe. Pozrela som sa na neho. Srdce sa mi rozbúchalo ako splašené. Bol to vysoký chlapec s ohnivo červenými vlasmi, ktoré ostro kontrastovali s jeho bledou pleťou. Napriek tomu bol veľmi pekný. Veľmi pekný! Najviac mi učarovali jeho oči, v ktorých priam planú nebesá. Sú presne ako otcove. Navonok pôsobil bezstarostne, no jeho oči ho prezrádzali. Zrkadlil sa v nich smútok. Zazdalo sa mi, že smútku je tam viac, ako môže jeden človek uniesť. Bol to len letmý pocit, ktorý ma premkol. Nevenovala som tomuto pocitu pozornosť. Tešila som sa z jeho prítomnosti a celkom som prestala uvažovať rozumne.

Na druhý deň ráno ma Patrik čakal pred panelákom. Do školy sme išli spolu. Bol zábavný a veselý. Po dlhom čase som sa opäť smiala. Zasa som to bola ja .Svet mi pripadal nádherný. Opäť som mala chuť žiť. Cítila som sa ako Alicia v krajine zázrakov. Dni ubiehali ako voda mne sa zdalo , že naše šťastie je bezodné. Boli sme ako malé deti. Svet bol úžasný a nádherný. On bol úžasný!

Dnes ma Paťo zoznámil s jeho kamarátmi. Tréma strieda nepokoj. Som veľmi nervózna. Ale nevládzem to! Kvôli nemu. Kvôli nám. Ocitla som sa v novom, doposiaľ nepoznanom svete. Všetci pôsobili tak bezstarostne a šťastne. V prítomí tmavej izby sa vznášal jemný cigaretový dym. Oťazilé tváre, ktoré nemajú kam uniknúť. Len boh vie, kam idú.... No ich prázdne pohľady nemôžem ignorovať. Na dlážke sa povalujú striekačky a na stole v malých kôpkach leží biely prášok.

Patrik, pod'me preč! „ Povedala som hlasno, aby som prekričala monotónnu depresívnu hudbu, ktorá znela z reproduktorov. Pod', zabudneme spolu na našu bolesť, „povedal nežne a podal mi pohár. Usrkla som z diablovej čaše. Podmaňuje ma chuť otráveného raja. Utápam sa v slepote hmýrivých obrazov. Neviditeľná sila ma ťahá do víru slepoty. Je mi daná moc. Nebránim sa. Otváram oči, snažím sa vidieť, no oslepuje ma žiarivé svetlo. Nepamätám si ako, nepamätám si prečo. Neuveriteľná bolesť mi trhá všetky údy. Nedokážem ju odohnať. Sedím na svojom kríži a moje srdce tlie mimo čas. Strácam sa. Som unavená. Všetci kričia. Volajú o pomoc. Snažím sa niečo povedať, ale nikto ma nepočuje. Sklžam do priepasti. Visím na vlásku.

„Čosi to urobila?“ Hlas môjho otca prichádza z veľkej diaľky, ale počujem ho celkom zreteľne. „Ocko, bojím sa. Pomôž mi prosím. Toto som nechcela. Toto nie!“ Slová mi driapu dušu na márne kúsky. Od hanby si zakrývam oči. Pocit špiny ma celkom pohltil. „Si silná, prekonáš to. Kvôli sebe!“ doznieval jeho hlas.

„ Paťo, vstávaj!“ chytila som ho za ruku. Bola studená. „Paťo, vstávaj“ kričala som. Dostala som strach. „ Vstávam, chcem ti pomôcť!“ zakričala som naliehavejšie. Nepohol sa . Nevstal. Už nikdy nevstane.

Slová farára boria ticho. Ničia môj malý svet. Spôsobujú mi veľkú bolesť. Prebodávajú ma skrz na skrz, ako otrávené nože. Krok za krokom. Srdce k srdcu. Lavá, pravá.... Všetci padáme ako cínoví vojačikovia. Kúsok po kúsku, roztrhaní na kúsky.... Nikdy nezvítazíme. V hlave mi doznievajú útržky slov vyslovenej sústrasti. Je neskoro. Na všetko je neskoro... ostal len smútok.

Leto prišlo a odišlo. Opäť prichádza dážď, padá z hviezd. Silne preniká do mojej bolesti z toho, kým sme sa to stali. Nikdy nezabudnem, čo som stratila. Voňavé ruže som položila na studený náhrobný kameň . Som spútaná živlom, ktorý po sebe zanechal. Utriel mi slzy, zbavil ma strachu. Odišiel ticho ako pieseň.

Barbora Gáborová , 14.r.

### Zdravý život - príloha stredoškolských časopisov na Orave

vychádza s finančnou podporou Protidrogového fondu

**Vydáva:** Oravské osvetové stredisko, Bysterecká 1263/55, 026 01 D.Kubín, tel: 5864978, e-mail: osvetadk@osvetadk.sk,

<http://www.osvetadk.sk>, **Tlač:** Tlačiareň Kubík, Námestovo, **Zodpovedný redaktor:** PhDr. Miroslav Žabenský

**Redakčná rada:** Mgr. Zdenka Prílepková, Lucia Špitálová, Jarmila Štelbacká a študenti Janka Pazúriková, Majka Mušutová,

Zdenka Gočalová, Barbora Koloušková, Lenka Štítiková, Natália Pažitková, Monika Kršková, Miroslava Škorňová,

Andrea Sýkorová, Beata Špagíliková, Darina Záhová, Lucia Šáľková



