

PL Lnáře

Vložil alfonz - 21/10/2013 19:52

Člen mojí rodiny má s touto léčebnou zkušeností. Není moc v pořádku, aby hned na příjmu doktor, který má léčit, řekl pacientce, že brát léky je zcela normální a že je bere taky. Další věc jsou sestřičky. V dobu, kdy by měly vydávat léky si vesele popíjí káfičko. První den, kdy nový pacient chce vědět, čím bude po dobu třech měsíců procházet, tak mu nikdo nic neřekne. S ničím ho neseznámí. Prostředí, ve kterém se má pacient léčit je velice neuspokojivé a depresivní. Vše je tam zastaralé. Vládne, tam spíše než pořádek pořádný chaos. I v Kocourkově mají větší pořádek než tam. Oddělení, která by od sebe měla být oddělená jsou slušně řečeno spatlaná do sebe.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 22/10/2013 04:36

Ve Lnářích jsem nebyla, ale vím, že každý nový pacient na léčebnu nadává, zdá se mu strašná, léčba buzerace, šikana, ale vše má smysl! Po čase to pozná. A nejsou to lázně za odměnu. Každý den tam stojí 1200 až 1600 Kč, léčení trvá měsíce. Trošku pokory!!! neuškodí. Je možné si zaplatit soukromé kliniky, kterým nevěřím vůbec, 30 dní, 60 tisíc. Tam se prý věnují pacientům dost, výsledky nekomentují.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Milena - 22/10/2013 08:00

Byla jsem ve Lnářích vloni a první den jsem z toho prostředí byla taky zděšená. Ale není až tak důležité jak to vypadá, ale jak se léčí. Přístup doktorek nebyl moc profesionální. Primářku spíše zajímalo kdo s kým a co. Režim se moc nedodržel. Byl tam tolerován i týpek, co denně vypil flašku vodky, neúčastnil se žádných terapií, nevím proč ho nevyhodili. Nebo pět týdnů přemýšleli co s partnerskou dvojicí. A co jsem si nepřečetla, to jsem nevěděla. Ti, kteří se už někdy léčili jinde, tak říkali, že v porovnání např. s Červeným Dvorem to jsou lázně. Připadalo mi to tam trošku amatérský. Nicméně chtěla jsem se léčit a tak jsem vstřebávala vše potřebné a ostatní jsem neřešila. Člověk musí zapracovat sám na sobě, ta největší práce je na něm, léčebna poskytne chráněné prostředí a naznačí směr, ostatní už je jen na nás.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Barbora psycholog PL Lnare - 22/10/2013 08:36

dakujeme za spatnu vazbu, mrzi nas ze vas clen rodiny sa stretol s takymto pristupom. liecebna skutocne prechadza nejakymi zmenami verime ze k lepsiemu a taktiez verime ze za nejaky cas tu budeme moct citat i pozitivne prispevky o nasej praci. s pozdravom Barbora - psycholog

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Milena - 22/10/2013 10:29

Aby nebyla jen ta kritika, já se ve Lnářích kupodivu zbavila sociální fobie, nebo abych upřesnila zmírnila jsem její projevy na minimum. Sice jsme na tom s psychologem moc nepracovali, jen jsme to označili za jeden z důvodů mého pití, ale něco se v mé hlavě přeci jen během pobytu odehrálo a od té doby nemám s fobií závažnější problémy. A co se týče alkoholu tak během roku a půl jedna malá třídní recidiva, takže nemůžu říct, že by čas strávený tam byl nanic.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 23/10/2013 08:18

Mileno, doufám, že chodíš někde na doléčování, třeba opakovačky-nevím, jestli ve Lnářích jsou-, nebo AA.Nepodceňuj to.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Milena - 24/10/2013 08:16

Vím, že musím být opatrná, pokorná, neusínat na vavřínech. Pravidelně chodím k psychiatrovi a hlavně k psychologovi. Tam se hezky vypovídám, dušička si uleví. Mám krizový plán, oporu blízkých. Nejbližší áčka jsou bohužel 60 km daleko, když připočtu cestu tam a zpět tak časově nestíhám. Nakoukla jsem na úvodní stránku triezlivýho priestoru, ale nepochopila jsem jak to tam po zaregistrování probíhá.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 24/10/2013 10:49

Každý den je dané Denní zamyšlení, celý týden Téma týdne.Vždy je to vše kolem alkoholismu, AA, pokoře, životní příběhy.....

=====

Re: PL Lnáře

Vložil ricco - 03/05/2014 14:14

Zdravím. Jsem alkoholik. Před pěti lety jsem dobrovolně podstoupil léčbu v Nechanicích. A musím vyjádřit naprostou spokojenost s přístupem jak zdravotních sester tak terapeutů k nám pacientům. Cítil jsem z nich velikou empatii a snahu pomoci. Viděl jsem jejich zklamání z lidí , kteří se bránili léčbě a nechtěli svůj život změnit. Jezdím jednou za rok na opakovačku a vždy se těším. Odjíždím vždy velmi

povzbuzen do dalšího života bez chlastu. Toto odhodlání ještě upevňuji návštěvami skupin AA. Jak už tady bylo mockrát napsáno ,my alkoholici nemáme nikdy vyhráno a se snažim využívat i těchto možností . Poznal jsem , že je velmi nebezpečné si myslet , že po léčbě to alkoholik již zvládne bez pomoci a bude abstinovat. Musíme být stále ve střehu. Tak se držme.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 13/05/2014 12:38

Každý, kdo jde na léčení, si musí uvědomit, že tam jde kvůli sobě, že není nějaká výjimka, že před ním nepadá nikdo na zadek.....Režim není úplně lehký, ale zvládá se, s trochou pokory pomůžou každému, všude, rádi, nedovolila bych si nikdy kritizovat práci lékařů, terapeutů, celého personálu léčeben, je to těžká, tvrdá práce, ti, co zdrhnou, nevydrží, ještě melou, pomlouvají, fňukají, jen proto, že nic nepochopili.

=====

Re: triezvy priestor

Vložil Marcela - 13/05/2014 16:52

Ahoj, reaguji na stránky triezvy priestor. Je to něco internetová skupina AA. Po registraci ti začnou chodit maily od dalších lidí. Můžeš si je přečíst, pokud chceš i odpovědět nebo napsat, co trápí tebe a o co se chceš podělit Také dostaneš pozvánku na Skype mítink AA. To je super když nemáš možnost navštěvovat nějakou skupinu osobně nebo zrovna ten den neprobíhá. Já osobně moc doporučuji, mě to pomáhá zůstat střízlivá.

=====

Re: triezvy priestor

Vložil Liba - 13/05/2014 19:08

Je to výborné pro lidi, kteří nemají možnost navštěvovat AA, jsou třeba nemocní, áčka mají daleko od svého bydliště, jsou v práci.....

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 07/07/2014 22:50

Lnáře, nejlepší léčebna, jakou znám, moje (už doufám tajně) poslední léčba ohled alkoholu, a to v roce 2012 :)
moc příjemný personál, dostatek volného času, který lze trávit všelijak kreativně, chce li člověk, může vyrábět si sám různé koberčičky, nebo se zapůjčenými barvami si ve volnu i malovat, nebo si zajít do posilovny, pustit si filmík v klubovně, a šmajdat po celé léčebny, nějak po měsíci jsou i vycházky snad

každý den, i do okolí, je to velice dobré
protože člověk se učí hodně postupně a brzy taky vycházet do okolí a přemáhat strach, apod...
je tam moc prima arteterapeutka, a psychologové též dobří, tam si člověk skutečně odpočine, i má čas
myslet sám nad sebou, a pro znavenou a zničenou duši, je to to nejlepší
já jsem měla šíleně oslabenou i imunitu a psychiku, dala jsem se tam úžasně dohromady

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 07/07/2014 22:53

Lnáře = prostě úplně v pohodě režim, žádný fašistický léčebenský lágr....pro aspoň trochu přemýšlejší a
svéprávné jedince nedoporučuji v žádném případě apolináře!!! člověku, co to ještě myslí.....ho tam
dostanou úplně dolů...a ponížení je ještě větší než v nechanicích (zlaté nechanice oproti tomu), neustále
se tam všichni hodnotí a soudí (fujtajbl, hnus), to nemá s léčbou nic společného...ale pomalu s násilnou
převýchovou v nemyslně pochodující vojáky-alkoholiky

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 07/07/2014 22:56

tak si skoč do apolináře nebo do havlíčkova, a budeš mít pocit, že jsi vyšel přímo z koncentráku...oproti
zlatým a dobrým Lnářům :)

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 07:45

Jako alkoholička jsem se stala urážlivá, umíněná, vzdorovitá, egoistická jsem byla ještě předtím a pyšná
také. Vadilo mi opravdu všechno, na všem jsem viděla chyby, se vším jsem byla nespokojená. Od
jakýchkoliv problémů jsem utíkala k pití, což značí zbabělost, strach a neschopnost cokoliv začít, natož být
důsledná, trpělivá a dotáhnout do konce. Takto fungoval a tlačil se na mne alkohol-potřeba se napít. Právě
léčebna s přísným režimem mi může pomoci objevit své hlavní negace. odstranit je- abych mohla být
přístupná. Což teprve poté může nastoupit léčebný efekt. Co se týká alkoholu a mého pití je to ten
nejzákeřnější, nejtrvdší a nemilosrdný nepřítel, který si nárokuje můj život. Nemůžu k němu být milosrdná
ani já, ani léčebny, jejichž jediným úkolem je pomoci.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Ja - 08/07/2014 12:11

Janka,

je rozdiel:

- zlomiť človeka(v NVÚ/vo väzení) ,alebo - naučiť ho rozhodovať sa a myslieť doporučeným postupom!(sám za a na seba/na vlastnú úzdravu).

Niektorí *ošetrovatelia/zriadenci* si mýlia PL s *lágrom* a nemocných považujú za zvieratá bez Duše.

Smutné(!) ...

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 13:03

Z mé zkušenosti. Tam, kde OPRAVDU CHCEŠ A POTŘEBUJEŠ POMOC?Přestala jsem kritizovat a remcat a byla vděčná,že se mi jí dostalo.Změnila jsem svůj úhel pohledu,zůstala otevřená-A???

ZÁZRAKY V PODOBĚ PŘÍSTUPU PERSONÁLU SE ZAČALY DÍT SAMY.NESTAČILA JSEM SE DIVIT,JAK JE TO MOŽNÉ?JE TO JEDNODUCHÉ A FUNGUJE TO :) Jednoduše tam,kde se předem přepokládal odpor a vzdor,tak, jak bylo obvyklé.Tak ,jak převážná většina alkoholů funguje? Byla z mé strany ochota,zvědavost a můj klid.Toto stačilo k tomu,aby podobné typy zmátlo tak,že podobné taktiky už nikdo na mne nezkoušel.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 13:24

Jurajko,zapomněla jsem k tomu dodat že jsem tímto způsobem ovšem díky mé upřímnosti a díky paní primářky ze Šternberka, která viděla moji upřímnou snahu během jediného dne,kdy jsem vyčerpala veškeré minusové body,umožnila mi léčbu dokončit v Kroměříži.Tam bylo leháro oproti ŠTERNBERKU,KDE NAPOMENUTÍ LÍTALO VE VZDUCHU STÁLE A HROZILO V KAŽDÉ CHVÍLI A TO KAŽDÉMU.Nic méně i když jsem potom měla Havaj,bylo mi to líto.Víš proč?Protože jsem věděla kolik moc mi právě tato léčba dávala a mohla dát.Musela jsem to dohnat v reálu,už mimo zdi ústavu.Jsem vděčná,že jsem to dokázala-ovšem zásluhu na tom má NĚKDO jiný.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Ja - 08/07/2014 13:58

Jani,

mal som šťastie, že ma v liečebni umiestnili medzi kripl'ov a tuberákov.

A tam to šlo aj bez bodovania(štvrtiniek, či osminiek!). ;)

Režim bol voľnejší a výsledok rovnaký.

A hľa,

"TU SOM - aj BEZ DRILL-u, a vitálne si TRIEZVIEM... "

(Dokonca prosperujem, hoci... psychiatrička ma vopred odsúdila na recidívu.)

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 08/07/2014 14:10

Ta buzerace, koncentrák...to je špatné přirovnání, zastrašování.Nikdo netouží po takové činnosti, práce personálu je těžká, vysilující, nezaslouží si takové posudky od lidí, kterým se snaží pomoc.To jen slaboch, který si myslí, že když ON se jde léčit, svět mu padne k nohám.Občas mě napadá, že kdyby se léčení platilo, lidé by si ho víc vážili.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil petrch - 08/07/2014 14:59

Někde se samozřejmě i platí..Existují i soukromé léčebny

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 08/07/2014 15:11

ne ti lidé, mají nemoc z povolání, ty bych zavřela právě je do na jiný pavilon, ničí ostatní pacienty v hradci je dokonce klinika pro nemoci z povolání!!! a tam takoví lidé patří, není o to tom, být jenom přísný až despotický, ale taky to vykompenzovat i tím dobrým, a to tito lidé, naprosto nezvládají a kdo se zastává despotického personálu? jistě trpí též nějakou poruchou, nespecifikovatelnou... důstojnost se totiž už jenom ze zdravotnických předpisů zachovávat musí, a třeba i ti z té druhé strany, jednou budou závislí, až si tohle zažijí jako jejich pacienti, pak možná nabydou větší pokory, protože oni nejsou ti spasitelé a pomáhající, je to jenom jejich práce, kde převažuje rutina a zhnusení, syndrom vyhoření, z těch to opravdu dělají dobře, tak ti mají přirozenou autoritu, a nepotřebují k tomu nějakou despotickou náturu a pochybné metody, degradující člověka na ubohého, nevděčného pacienta!!!!

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 08/07/2014 15:15

no jasně, lezdopredelectví je vždy vlastně výhodné, a být další z oveček....a takové tam oni nepotřebují, aby někdo náhodou myslel více než oni
pokora neznamená nechat si srát na hlavu a všechno odkývat, člověk není s stroj...aby si někdo z něj dělal jezdící
ale chápu,že to tak někdo má, to i vypovídá o celkově špatném stavu české společnosti

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 15:22

Nikdy nesud' jiné,soudit tě bude někdo jiný.Tím,jak soudíš druhé lidi.Odsuzuješ a trestáš sám sebe.Myslím že všude,ve všech profesích se najdou lidé,kteří dělají svoji práci pro peníze-pro obživu rodiny.Podle toho také k práci přistupují.Stejně jako jejich přístup pramení ze zkušeností,ktelé nabyli tak, jak je dokázali přijmout.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 15:59

No,co se mne týká?V Kroměříži jsem byla o měsíc déle,abych mohla nastoupit do doléčováku.Ten měsíc mne přeřadili na oddělení mezi samé dementy.Nedalo se s nimi vůbec mluvit. Mnoho jich byla mimo a zcela odkázaní na dohled a péči zaměstnanců. No a zbytek zajímaly jen cigarety, peníze a jídlo.Chodili sbírat špačky po léčebně a okolí.Brali si navzájem věci a chovali se velice agresivně.Byla jsem zděšená,kde jsem se to octla,myslela si,že z toho zblbnu.Byla ráda,že tam byly kočky,tak jsem mluvila aspon's nima a starala se o ně,at'myšlenkami z toho prostředí na chvíli vypadnu.Po týdnu jsem se začala dozvídat,že to jsou závislí lidé,u kterých se už nedá léčit příčina-jejich závislost.Jediné co se dalo pracovat už jen na důsledcích.Až tímto porozumněním jsem dokázala změnit přístup a začít svobodněji dýchat.Myslím,že mi bylo určeno vidět a zažít abych věděla jakého daru se mi dostalo.Co by následovalo se mnou dál.Co mne překvapilo třetí týden?Byl jejich respekt ke mně.Když jsem končila viděla jsem v mnohých očích slzy,ktelé tam předtím nebyly a poděkování.Překvapilo mne to,dojalo i když jsem nerozuměla proč a za co mi někteří děkují.Nebyla to moje zásluha-mělo to tak být.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Petra - 08/07/2014 16:37

Ve své práci se setkávám mnohdy s lidmi, kteří vyžadují respekt, laskavý přístup a sami neumí ani pozdravit. O tom, že si ani nevyčistí zuby a osobní hygiena jim nic neříká ani nechci psát. Respekt a úctu si můžeš vybudovat jen tím, co sama vysíláš. Život je jako MD - D, co dáš to dostaneš. Když budeš útočit, vrátí se ti útok. Myslím, že nikdo nemá právo odsuzovat a posuzovat druhé. Jestli se ti v léčebnách nelíbí, nechlastej a za své si kup lázně, tam tě budou rozmazlovat;-).

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 17:11

Pro mne to je o pevném přesvědčení o nutnosti léčby.O touze opravdu přestat pít.O přijetí pomoci,ktelé se mi nabízí.O tom,že já sama nedokážu-upřímnost a pravda.Zůstat otevřená za všech okolností.O

tom, přestat očekávat od jiných (tak tomu bylo když jsem pila) a očekávat především a jen sama od sebe (já to mám spojené s Bohem).

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 08/07/2014 18:28

snižuješ standard léčeben a léčebenského zařízení, kde jsi ne každý si zapomněl vyčistit zuby, apod... je vidět, že závislost skutečně nechápeš... je mi stydno za tebe

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 08/07/2014 18:30

a propo, jako zaměstnanec počítáš s tím, že součástí pokročilého stádia závislosti, pije lie alkoholik delší dobu, je právě i zaostávání v hygieně a jiných návycích. si přečti více literatury o tom, nebo zajdi na pár skupin, když ti to nedochází a pokud nemáš na to žaludek a ani odstup, tak to nedělej

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 08/07/2014 18:33

Mě bude soudit Bůh, a ne člověk :), to je pro mě podstatné, na soudech lidí mi nezáleží, nemají totiž tak velkou váhu, jakou jim rádi přisuzujeme, i když leckdy je to těžké se ubránit a necítit bolest, přesto se musí i zde uplatňovat alespoň když není větší tak nějaký minimální odstup a nadhled :)

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Petra - 08/07/2014 21:20

Uleví se ti, když útočíš na jiné? Pokud ano, tak si posluž. Mně to nevadí. Beru to tak, že každý má právo na svůj názor.

Na tvém místě bych ale spíš pořádně četla, co jiní píšou a pak reagovala. Je možné, že to co jsem napsala je pro tebe příliš složité. Nevadí, je to tvůj boj.

Jen doplním, nepracuji v léčebně, takže nemám odkud mizet. Jen jsem se ti snažila vysvětlit (evidentně marně), že pokud jsi na lidi hnusná, nemůžeš čekat, že ti budou ležet u nohou. Ani v léčebně, ani nikde jinde!

Na rozdíl od tebe tady jednotlivé léčebny nepomlouvám a i když jsem tam nikdy nebyla, nesmírně si vážím této nesmírně psychicky vyčerpávající práce. Jsem si vědoma, že všichni nejsou své práci oddáni, ale pracují tam jen lidé, kteří si také táhnou svůj kříž, takže poslední, co bych dovolila, je tady veřejně hanit;-).

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 21:46

Petro,klid.Janis ani nevím či muž,nebo žena,protože o sobě se zmiňuje v obou rodech? Nesoudí,dle sebe-jenom háže kámen, vůbec nekrizuje dle sebe-ale haní.Věří v Boha-i když si na něj hraje.Věří,že nepije-ovšem pokud tomu tak není nyní zcela jistě to přijde.Důvěrně znám tyto stavy a vím odkud přicházejí a co je v nich skryto.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Petra - 08/07/2014 21:55

Jani, já jsem v pohodě.

Podle toho jejího zmatení mě také napadlo, že na monitor kouká přes dno láhve. Je to její boj.

My nepijeme, jedeme. Hurá:-)

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Jana Mertosová - 08/07/2014 22:05

Jsem ráda,že ti to došlo.Bohužel všichni musíme počítat i s tím,že tomu tak bude.Já nebyla jiná.Chytrá, jak rádio a blbá zároveň .Je to součást naší nemoci.Ten kdo udržuje svoji mysl v pokoji a duši i pokorné srdce a duši živí vděčností ví jakému nebezpečí by se postavil,kdyby tomu tak u něho nebylo a je o to víc vděčnější za to co mu dostalo,co dostává.Dobrou nocku.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 09/07/2014 04:55

Jak já zuřila, odsuzovala v léčebně všechny a všechno.Nesmyslné zákazy, příkazy, chááá.Najednou se ve mně něco zlomilo, přijala jsem vše, dokončila léčbu a vděčně na ní vzpomínám.Znám osobně terapeuty, primáře, lékaře z několika léčeben, skláním se před něma, nemohla bych tuto práci dělat.Snažím se také pomáhat alkoholikům, těch nadávek, co jsem už slyšela!Slzy, recidivy....O víkendu jsem byla na sjezdu AA v Liberci, nabrala jsem sílu hlavně z těch, co jsem měla čest nakopnout,

poslechli, drží se.Na konci ke mně přiběhla jedna kočka, co psávala i tady, před 5 lety, prý jsem jí vynadala, 4 roky se cítila naštvaně, pak poslechla a chodí na AA nepije, daří se jí.To je krása, ne?

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Janis30 - 09/07/2014 22:47

Já už nějakou dobu nepiju, a daří se mi dobře, po těch všech alkoholických peklech a léčebnách, jde už mluvit o zázraku. nebýt vyšší moci a aa a léčebenských detoxů, apod, tak je po mně. ale léčebna je jenom začátek, ten hlavní boj je venku. no asi jsem to přepískla, ale prostě tvoje příspěvky na mě tak zapůsobily jak zapůsobily. rozhodně záměr nebyl tě urazit.

aspoň si nedovolím o někom tvrdit, jestli pije nebo nepije, když ho neznám, to mě naopak nepřijde moc fér vůči ostatním alkoholikům, ale to je fuk.jo беру tvůj názor, každý jsme opravdu jiný

=====

Re: PL Lnáře

Vložil honzis - 01/08/2014 00:05

V PL Lnáře pomáhají lidem s jejich trápením.Byl jsem tam a obdivuji zdejší terapeuty Báru a Tomáše.Jsou rovní a jejich upřímnost mě jako akoholikovi hodně pomohla.Není to o režimu atd.Pravidla jsou i v běžném životě.A hlavně je to dobrovolný,tak nevím nač a proč si stěžovat.člověk by měl vždy začít u sebe.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil Liba - 01/08/2014 07:52

Bára i Tomáš jsou výborný, je krásné, že se poctivě věnují své práci, pomáhají a přitom jsou mladí, dobrá vyhlídka do budoucnosti pro léčebnu.

=====

Re: PL Lnáře

Vložil honzis - 28/08/2014 21:59

Byl jsem včera na srazu alkoholiků ve Lnářích.Spíš podívat se,než něco řešit.Viděl jsem pár tzv. spolubojovníků a dověděl se z druhé ruky o ostatních.Co dělají a jak se drží či nedrží.Přemýšlím,co je to za potřebu.Být neustále v tom koloběhu.Bylo to ale hezký odpoledne.Byl jsem mezi svými.

=====