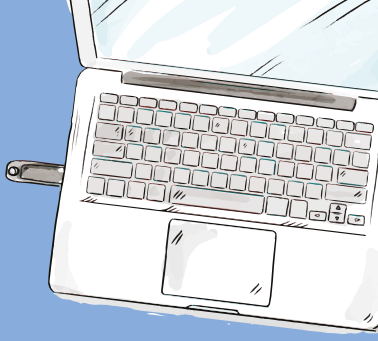
STORMík

2018 AUGUST

MENEJ BRAŤ DROGY A VIACEJ PIŤ VODY

Združenie STORM



EDITORIÁL

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 8/2018 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

Vydavateľ: Združenie STORM, Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra
www.zdruzeniestorm.sk • zdruzenie.storm@gmail.com • www.e-poradna.sk
• FB: Združenie STORM • 0905943229 • ISSN 2454-0463 –

Redakčná rada: Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Katarína Debnáriková, Andrea Hugáňová, Zuzka Zaťková, Zuzka Jankechová

Foto: Združenie STORM

Produkcia: Garmond Nitra

grafický design: Tibor Ročiak

Náklad: 100ks

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.
Viac info: www.esf.gov.sk, www.ia.gov.sk, www.employment.gov.sk
Naši donori:

IA MPSVR SR

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

OPERAČNÝ PROGRAM ĽUDSKÉ ZDROJE

mesto Trnava

NITRA

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

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

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

KROK VPRED TRNAVA (terénna služba, pešo)
Streda - 18:30 - 20:15 Promenáda – začiatok parku od železničnej stnanice.
Štvrtok - 18:30 - 20:15 Mikovíniho ulica, BestDrive
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202**
Info aj na **krokvpred.storm@gmail.com**

VÝMENA NA MOBILE NITRA
Piatok 10:00 - 13:00 Schodisko pod Garážami oproti Kauflandu - Klokočina. V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**

ZÓNA (kontaktné centrum)
POLIKLINIKA Ivana Krasku, Sereď
Pon., Uto., Str.: 09:00 - 14:00
Štv. (indiv. poradenstvo) 10:00 - 12:30
V čase pracovných dní: **0905 943 229**
Info aj na **zona.storm@gmail.com**

SME TU PRE VÁS AJ V ROKU 2018

POTREBUJETE PORADIŤ ALEBO SA VYROZPRÁVAŤ?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocný 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 nedonesiete žiadnu ihlu, tak dostanete 3 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, škriabania sa po riadnej namotávke.

MÁTE ZÁUJEM O TESTOVANIE?

V ZÓNE (Sereď) ale aj v teréne v **NITRE** (pondelok, piatok) sa môžete dať aj otestovať na prítomnosť vírusu **CHLAMÝDIE, HIV, HEPATITÍDY B a C, SYFILIS** a k dispozícii máme aj **TEHOTENSKÉ TESTY.**

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.**

PRÍHOVOR

Ahojte v tomto teple. V STORMíku, ktorý práve čítate, sa dozviete veľa o tom, ako sa správať počas horúčav. Nemyslím to práve v zmysle slušného pozdravenia sa každé ráno: „Dobré ráno Slnko ☺“, ale skôr ako sa chrániť pred slnečnými lúčmi. Na jednej strane je nám veľmi príjemne, no na druhej po dlhšom pobyte na slnku môžeme pociťovať až vražedné sklony k slnku, ktoré furt a furt neprestáva páliť. Veľa ľudí sa v tomto období ale aj teší, že sa dá vonku v pohode spať, neprimŕza lyžička k prstom a podobne. Náš vzťah k slnku môže byť všakovaký, no najdôležitejšie je – chrániť sa. Čo to znamená sa dozviete v každej jednej rubrike (okrem zábavy). Špeciálne by som vypichol rubriku sex-biznis a oblečenie alebo zdravotné okienko, kde si môžete prečítať o SPRÁVNOM postupe ako na kliešťa. Určite nevynechajte ani ostatné rubriky, napr. aj vaše anketové odpovede, pri ktorých sme sa spoločne aj zabavili ☺

Prajem pekné a zmysluplné čítanie

Palo

PRÁVO

TEPLÚČKO

Mnohí v lete kade tade brigádujete. Možno sa vám práve preto hodí vedieť, čo si môžete vypýtať od svojho zamestnávateľa.
Tí, čo pracujú bez papiera, to môžu aspoň skúsiť a povedať človeku, na čo majú právo a poprosiť aspoň o niečo z toho. Možno sa zadarí.
Všetky tieto múdrosti, ak sa vám chce googliť, možno nájsť v Zákonníku práce.

Vo vzťahu k ochrane pred horúčavami je zamestnávateľ povinný najmä posudzovať záťaž teplom pri práci, to znamená, či sa dá v tomto teple fungovať, robiť prácu, ktorú máte a nielen si mozog variť a žmýkať zo seba pot.

Chlebodárca je povinný:

(1) zabezpečiť udržiavanie prípustných medzí teplôt na pracovisku (vetranie, ventilátor, klimatizácia a možno aj vejárik by postačil :)

(2) prípadne poskytnúť vhodné osobné ochranné prostriedky, ochranný odev a zabezpečiť pitný režim (napr. čapica a pravidelný prísun čistej pramenistej, prípadne poskytnúť na svoje náklady aj minerálku, ktorá má dopĺňať minerálne látky stratené potením a dýchaním).

Múdry príklad na ukážku: *Ak je na pracovisku, kde je bezvetrie, teplota 40 °C, môže muž v jednovrstvovom odeve (tričko, nohavice), pri výkone práce zaradenej do triedy 4 (práca s pílou, manuálna preprava ťažkých nákladov, výkopové práce, ručné kovanie a podobne), stráviť za pracovnú zmenu najviac 142 minút a bez prerušenia najviac 13 minút.*

Čo ak nie?

Jednou z možností je natrieť zamestnávateľa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva, ktorý mu môže uložiť pokutu až do výšky 50 000 Eur. No myslím, že vždy je lepšie, dohodnúť sa na obidvoch stranách.

Katka

ZDRAVIE

Čo mám robiť v týchto horúčavách??

Tento rok nám teplo prišlo trošku skorej. Ako ste si všimli v teréne, nemáme iba čaj ale aj chladenú sirupovú vodu. V takýchto teplotách treba hlavne dohliadnuť na pravidelný pitný režim. Človek by mal za deň vypiť minimálne 1,5-2l vody aby telo nedehydrovalo. Hovorí sa, že v teple by sme mali piť teplú vodu a nie chladenú, aby sa organizmus vyhol šoku, lebo to má opačný efekt. Ak piješ chladenú vodu v teple, tvoje telo začne vydávať väčšiu teplotu a je ti ešte teplejšie.

Snažte sa vyhýbať silnému slnku, lebo vtedy môže organizmus skolabovať. Ideálne je, keď sa nachádzaš v chládku a oddychuješ. Pracujúci ľudia, hlavne tí, čo pracujú vonku (stavbári, šoféri, ľudia v sex-biznise,...), by mali mať najmenší fyzický výkon a piť veľa vody.

A ako mám správne vybrať kliešťa? Kývať? Točiť? Pridusiť olejom?

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

Kliešťa vyberáme pinzetou, ktorú priložíme čo najbližšie ku koži. Podľa odborníkov, by sme ho mali vykývať a nie vytočiť. Ideálne je aj kúpiť si špeciálnu pomôcku, ktorá nestojí ani dve éčka, pomocou ktorej dostanete kliešťa z tela najrýchlejším spôsobom.

Ak nemáte takúto špeci pomôcku, tak ho skúste vybrať papierovou vreckovkou. Hlavne ho netreba vyberať holou rukou, lebo vtedy ho môžete rozpučiť a hrozí riziko nákazy, ak bol kliešť infikovaný. Ideálne je zájsť na chirurgiu, aby vám ho vybrali odborníci. Kliešť je najčastejšie infikovaný vírusmi, ktoré spôsobujú lymfatickú boreliózu a kliešťovú encefalitídu.

→ Lymfatická borelióza sa v prvom štádiu prejavuje červeným fľakom okolo rany, teplotou, malátnosťou a cítite bolesť svalov.
→ Encefalitída sa prejavuje podobnými príznakmi ako chrípka, ale môžu nastať aj črevné problémy.

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

Vesna

sex biznis

Fúúúh – je tu leto a najobľúbenejšie obdobie na prácu na ulici.

Dlhé dni, príjemné noci, menej oblečenia na sebe i so sebou…ideál pre sexbiznis. Je to naozaj tak?
Vo veľkej miere áno. Avšak je tu pár rád, na ktoré nesmiete zabúdať.

Nezabudnite piť! Je super so sebou nosiť fľašku a priebežne ju dopĺňať – ideál chladnou čerstvou vodou. Veľmi vhodné nie sú nápoje plné cukru a chémie (energeťáky, kofolové záležitosti, ľadové kávy a pod.)

Nezabudnite sa natierať opaľovacím krémom. Spálená pokožka je nepríjemná na pohľad i na dotyk. A určite nechcete, aby vás pri akomkoľvek dotyku išlo vystrieť od štípavej bolesti. Skúste sa natierať vždy ráno, najmä plecia, nos či chrbát. Tie zvyknú najviac štípať a najrýchlejšie sa spáliť. Ak sa vám to však predsa len nepodarí – príďte za nami, máme v lekárničke aj pantenol na spálenú pokožku.

Nájdite si tienisté miesto. Slnko svieti aj keď je pod mrakom. Preto je lepšie si nájsť počas dňa tienistejšie miesto, kde si môžete oddýchnuť, sadnúť či ľahnúť a zem nebude taká rozhorúčená.

Nenoste oblečenie, ktoré sa môže prilepiť na pokožku alebo doplnky, ktoré sa môžu rozžeraviť od tepla (napr. retiazky či hrubé náušnice). Veľa náramkov či náušnice alebo retiazky sú okrem toho lákadlom pre zlodejov a môže vám to ublížiť. Topánky voľte radšej vetrateľnejšie ale tak, aby sa v nich dalo v prípade potreby utekať. Opätkové záležitosti či lacné žabky nie sú ideálne napr. pri rýchlom zdrhaní pred zákazníkom. Nenoste príliš krátke sukne alebo veľké výstrihy – môžete dostať pokutu za pohoršovanie morálky.

Dbajte na hygienu – zápaly, kvasinky, mykózy a iné mňamky sa v letnom sparnom počasí obľubujú množiť omnoho rýchlejšie. Vreckovky na intímnu hygienu čo to pomôžu, ale niet nad čistú vodu. Nepotrebujete ani špeciálne sprcháče, lebo len čo vyjdete von – opäť sa spotíte a chemické zloženie gélov vám môže spôsobiť alergiu alebo svrbenie.

Ak sa objavujú nové baby len na „letnú sezónu“ skúste sa s nimi v pokoji dohodnúť na cenových hraniciach. Pre ne, ktoré sú na ulici len počas dvoch, troch mesiacov a berú túto prácu ako privyrobenie, môže byť lukratívnejšie ísť pod cenu a tým pádom mať viac zákazníkov. Vám stáliciam to však kazí kšeft a môžete za to trpieť aj zvyšok roku.

Dávajte si pozor. Neviem prečo, ale mám pocit, že v lete sa objavujú rôzne čudné partie zákazníkov a iné indivíduá – opäť dajte radšej na svoj inštinkt a odmietnite niekoho, kto sa vám nezdá. Nikdy nechoďte do auta s viacerými zákazníkmi, skontrolujte si zadné sedačky a buďte iniciatívna a zaveďte zákazníka na miesta, ktoré vy poznáte a viete z nich prípadne dobre utiecť.

Označte sa reflexnými prvkami, majte so sebou aj baterku a pod. Aj počas letných nocí vás môže zraziť auto či pokutovať policajti.

Nekombinujte drogy a alkohol. Slnko bere druhé kolo – poznáte to? Organizmus, ktorý je prehriaty, ťažšie reaguje na drogy, zvlášť v kombinácii s alkoholom. Môže to skomplikovať váš stav a prekvapiť vás, keď vám namiesto príjemného pocitu bude zle, točiť sa hlava, budete zvracať a pod.

Takže – užite si leto, ale v bezpečí a opatrne ;)

Keby ste chceli pokecať viac o podrobnostiach, pokojne sa obráťte na nás v teréne či v ZÓNE. Môžeme sa o jednotlivých výhodách i nevýhodách viac porozprávať.

Andrejka

ROZHOVOR

Tak trocha schizofrenicky

Moji milí, dlho som vás nevidela a už sa mi neraz za vami zacnelo, tak som sa rozhodla pripraviť rozhovor sama so sebou.
Ani ja nemám rada teplo a horúčavy. Dovolenka na Sahare by ma veľmi nepotešila, preto ponúkam zopár rád ako fungujem ja a čo by sa mohlo hodiť.

Treba piť?

Veru veru treba. A hoci som schopná vypiť 3 kávy denne, toto nie je v lete cesta. Dospelý človek by mal **počas dňa vypiť najmenej tri litre tekutín**, ideálne obyčajnej vody. Osvedčilo sa mi mať pri sebe napr. ½ fľašu a pravidelne piť po menších dávkach a dopĺňať ju. A hoci je lákavé dať si chladený nápoj, uprednostňujem vlažné nápoje. Vodu je potrebné piť aj vtedy, keď nepociťujeme smäd.

Móda?

Tí, čo ma ešte registrujete, si možno pamätáte, že móda nebola moja silná stránka, no s istotou viem povedať, že keď je vonku hicík, preferujem oblečenie svetlých farieb. **Hodí sa oblečko, ktoré je ľahké, vzdušné, voľného strihu a z prírodných materiálov.** Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Pre dokonalý štýlik sa hodí aj čapica/klobúk.

Vitamín D?

Je pravdou, že slnko dáva vitamín D, čo sa hodí hlavne v zime a po jednom dvoch pivách dáva aj ďalšie kolo ako bonus navyše, ale o tom som nechcela. Skôr, že úpal a rakovina kože nie sú až také srandičky. Preto ak sa dá, a chcete naberať bronz, robte tak ráno alebo v neskorých popoludňajších hodinách. V prípade, že ste sa rozhodli stráviť čas pri vode, **od 10. do 16. hod. sa zdržiavajte v tieni.** Hodí sa vám aj opaľovací krém a slnečné okuliare. Inak vedeli ste, že vás opaľuje aj pod plavkami? Tak šup šup, doskrémovania ☺

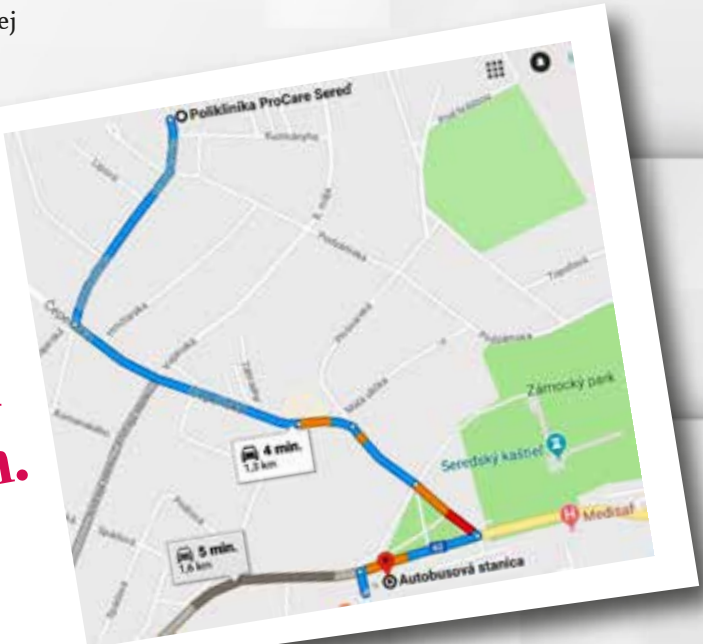
Katka

čo sa deje

Kde si ZÓNA

Táto časť je venovaná hlavne našim klientom z Trnavy a z Nitry. Pýtate sa, kde sa tá ZÓNA vlastne nachádza? Ako vás nájdem? Odpoveď nie je jednoduchá ale ani nie veľmi komplikovaná. ☺ Základom všetkého je nájsť polikliniku - jediná v Seredi - tak to nemôže byť také ťažké. Od autobusky to je bežným krokom tak do 15min a z vlakovky cca to isté. Ak už nájdete polikliniku, tak musíte nájsť bočný vchod (presklené dvere s hliníkovým rámom), ktorý je trošku zastrčený napravo od hlavného vchodu. Veľmi dobrým identifikačným znakom je znovu jediný nájazdový mostík pre vozíčkarov a kočíky. A hneď oproti uvidíte farebnú tabuľu – ZÓNA – to nemôžete prehliadnuť na tej ošarpanej omietke. ☺

...pešo je to len cca 15. min.



ŠTVRTOK

Nestíhate nás počas prvých troch dní v týždni? Nechcete k nám chodiť, pretože hrozí riziko, že sa stretnete s niekým s kým nechcete? Nevyhovuje vám, že váš životný príbeh počúvajú aj iní v miestnosti? Ruší vás hudba/film klientov počas rozhovoru? Práve preto sme od januára spustili štvrtkové poradenstvo, ktoré môžete využívať každý týždeň od 10:00 do 12:30. Stačí sa dohodnúť osobne, telefonicky, správou na FB alebo jednoducho len prísť. Kolegyňa Zuzka na vás čaká každý týždeň a je pripravená vám pomôcť v rôznych otázkach – liečba, doklady, papierovačky a plno iného. Alebo sa môžete aj napr. dať otestovať na rôzne choroby. Samozrejme, nemusíte hneď riešiť veľké kroky a zmeny, môžete sa prísť len vyrozprávať, nakopnúť, získať silu na ďalšie kroky. Štvrtkové poradenstvo realizujeme vďaka podpore MPSVR SR.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.
Viac info: www.esf.gov.sk, www.ia.gov.sk, www.employment.gov.sk

IA MPSVR SR

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

Palo

ANKETA

Máš nejaký tip pre ostatných ako prežiť čo najlepšie letné horúčavy keď na niečom fičíš?

GITA

„Kúúúúúúúpať sa!“

ZUZA

„Najlepšie, keď si večer všetko zoženieš, aby si mal na ráno a celý deň prespíš.“

LALINO

„Menej drogovať a viacej sa osviežovať vodou. A chládok, príjemní ľudia, Každému čo je príjemné.“

ANONYM

„Treba ísť do Krčmy a dať si pivko. Alebo sa schovať niekde do chládku. Hlavne nebehať po vonku, lebo to sa človek rýchlo vypotí.“

ANONYM

„Fúúú asi menej brať drogy a viacej vody.“

ANONYM

„V prvom rade piť, keďže zabúdame piť, keď sme pod vplyvom. A tiež vyhľadať tieň a ísť sa schladiť do vody.“

ANONYM

„Treba brať drogy pre zábavu, nie aby zabudli.“

ANONYM

„Nefetovať. Keď máš Krízu, nič ti nepomôže.“

ANONYM

„Voda, voda, voda, veľa tekutín!“

MICINKA

„Dať si mokrý uterák na hlavu alebo chodiť s mokrými vlasmi. Treba dodržiavať aj pitný režim alebo byť niekde pri vode. Tam by som mohla byť aj 3 dni v kuse."

Máš nejaký tip pre klientov a klientky ako prežiť čo najlepšie letné horúčavy keď na niečom fičia?

PALO

Ako prvé si spomeň na tú brutálnu kosu, čo bola v januári, keď ti primŕzali prsty k lyžičke... Užívaj teplúčko, sem tam sa napi, sem tam do parku... Voda je free napríklad v Trnave pri radnici, hocikde na hajzli, napríklad v Maxe. Fľaša do batoha a veselúčko do teplúčka za svojím biznisom...

PEŤA

Tradične by som odporučila hlavne veľa tekutín, najlepšie čistá voda a v najväčších horúčavách sa zdržiavať vo vnútri, prípadne v tieni ak sa dá. A nezabúdať tiež na opaľovacie krémy s vysokým UV faktorom, keď chodíte na slnko ;)
Tiež je fajn aj trochu oddychovať, nie len behať celý deň...

ZUZKA

Základ je mať možnosť sa nejako schladiť, takže si nájdi tieň a aspoň na chvíľu sa zastav. Nezabudni veľa piť, hlavne čistej vody a raz za čas si zaobstaraj aj minerálku. Uvidíš, že ti dobre padne.

OD VÁS PRE VÁS

Zápisky z liečby (1)

Píše sa 30. november 1999 a ja sa mám fajn.
Dnes som dobrovoľne nastúpil na liečbu drogových a iných závislostí v Pezinku. Zoznámil som sa s príjemne „uletenými ľuďmi“ - vlastne takými, ako som aj ja. Chcel by som im všetkým veľmi pomôcť, ale najprv sa musím dať do poriadku sám. Musím sa vyrovnať so svojím svedomím a nedopustiť, aby ma ovládala nejaká závislosť. Chcem byť závislý iba na myšlienke: „Mať chuť žiť pre seba alebo pre niekoho. Nie pre dealera!“
Liečebňa pôsobí dosť depresívne, ale to najdôležitejšie je fakt, že ľudia, ktorí v nej pracujú - sú tu pre nás. A depresia?
Tej je vonku oveľa viac ako tu.

30.11.1999, P.N.

ABY SI NEZABUDOL

Často sa spoločne rozprávame o tom, ako sa máš, čím žiješ a na čo myslíš. A na rozdiel od mnohých iných ľudí, my Ťa nehádžeme do jedného vreca so všetkými ostatnými užívateľmi. Práve naopak, my vieme, že aj Ty máš svoj vlastný príbeh. A toto je priestor, kde sa o svoj príbeh môžeš podeliť. Pretože Tvoj príbeh zaujíma nielen nás, ale aj ostatných, ktorí si tieto riadky čítajú. Zároveň viem, že to nie je ľahké, len tak napísať niečo od srdca. A preto si to môžeš skúsiť v zjednodušenej forme, vyplnením akéhosi denníka, kam napíšeš ako sa dnes máš, čo Ťa potešilo alebo čo plánuješ robiť zajtra. Je na Tebe do čoho sa pustíš a čo vyplníš.

Hárok s názvom Denník nájdeš priložený v každom Stormíku a ak by si chcel, môžeme Ti dať aj viac hárkov a môžeš si denník písať pravidelne. Získaš tak prehľad o svojom živote a budeš si môcť po nejakom čase prečítať, čo sa Ti stalo a čo Ti chodilo po rozume (a možno ešte stále chodí). A ak sa budeš chcieť podeliť o to, ako vyzerá Tvoj deň, vyplnený hárok nám môžeš dať a my ho v Stormíku uverejníme :)

Za to samozrejme získaš aj nejakú odmenu. Akú? Skús nám navrhnúť, čo by si si predstavoval/a. Doteraz sme dávali vždy nejaký materiál navyše - IS alebo kondómy, prípadne polievky či keksíky. Takže určite sa nejako dohodneme.

So svojimi zápiskami sa nemusíš deliť verejne v Stormíku, ak nechceš. No môže to byť fajn téma na rozhovor s nami v teréne alebo v Zóne, čo myslíš? :)

Zuzka

PÝTALI STE SA

1. MÔŽETE MI DAŤ BALÍČEK, KEĎ PÔJDETE CESTOU PREČ Z TERÉNU? KEĎ SOM VÁS NESTIHOL?

Odpovedá Zuzka:

Na výmenu alebo po prezervatívy si treba prísť na stanovisko, pretože mimo stanovisko nevydávame nič. Je to jedno z našich pravidiel, ktoré je dôležité preto, aby sme dodržali čas, ktorý máme na prácu v teréne. Ak by totiž chcelo viacero klientov či klientok, aby sme sa pri nich pristavili, mohli by sme byť v teréne pokojne aj o pol hodinu dlhšie, s čím ale nikto z nás neráta. Nemuseli by sme tak stíhať napr. spoje domov a podobne.

2. JE STÁLE MOŽNOSŤ ODROBENIA SI V ZÓNE ZA 3E?

Odpovedá Vesna:

Áno, stále môžete prísť a odrobiť si v ZÓNE (3,50e/hod.) Stanovíte si účel, za čo si chcete odrobiť (napr. za občiansky, za potraviny, za kredit…), odrobíte si koľko potrebujete a následne niektorý z pracovníkov ZÓNY pôjde s vami na nákup alebo vybavovanie dokladov. Nemôžete si však kúpiť legálne alebo ilegálne drogy.

3. ČO MÁM ROBIŤ KEĎ ZISTÍM, ŽE MÁM CÉČKO?

Odpovedá Vesna:

Keď zistíš, že máš Hep C, hneď treba ísť za tvojím lekárom, aby ti nastavil resp. predpísal protivírusovú liečbu, ktorá pozostáva z pegylovaného interferónu alfa-2a a ribavirínu. Podľa odborných štatistík sa tisíce ľudí vyliečili pomocou tejto liečby. U ľudí s rizikovým správaním, liečba trvá dlhšie, lebo pečeň sa stále poškodzuje, či už fajčením, alkoholom alebo pokračovaním v užívaní drog. Treba zmeniť aj stravovanie a vyhýbať sa rizikovému správaniu. Ak chceš nastúpiť na liečbu hepatitídy C, podmienkou je, že musíš byť čistý minimálne jeden rok. Taktiež dávaj bacha aj na ostatných, nepožičiavaj ihlu, roztok s drogou, pri sexe používaj kondóm.

4. KEĎ MÁM CÉČKO, MÔŽEM ÍSŤ K LEKÁROVI AJ KEĎ MÁM DLH NA ZDRAVOTKE?

Odpovedá Vesna:

V prvom rade si treba vyriešiť dlh v zdravotnej poisťovni, aby ti vedela hradiť liečbu Hep C, ktorá je veľmi drahá. Dlh si vieš vyriešiť s poisťovňou tak, že ti nastavia splátkový kalendár, ktorý keď pravidelne splácaš, máš právo na úhradu všetkých zdravotných výkonov, ktoré daná poisťovňa prepláca.

5. AKO FUNGUJE NOCĽAHÁREŇ V NITRE?

Odpovedá Nika:

Diecézna charita v Nitre – nocľaháreň - je nízkoprahová a majú do nej prístup aj ľudia pod vplyvom alkoholu či iných drog. Jedinou podmienkou je, aby neboli násilní. Prevádzkový čas nocľahárne je od 19 - 7 h. Poplatok za nocľah je 50 centov, zariadenie však môže prijať aj ľudí, ktorí nemajú peniaze na zaplatenie nocľahu. Počas dňa môžu bezdomovci zostať v susediacom dennom centre, ktoré poskytuje stravu, sociálne poradenstvo, prípadne výdaj šatstva či potrebné ošetrenie.

PÝTAJTE SA ,
PÝTAJTE SA....

ZÁBAVA

Sudca vraví obžalovanému: ,,Chcete uviesť nejaké poľahčujúce okolnosti?“ ,,Áno. Už trikrát som bol trestaný a vôbec to nepomohlo!“

Do holičského salónu vojde mladík s dlhými mastnými vlasmi. Holič sa ho pýta: ,,Budeme aj strihať alebo len vymeníme olej?“

Jeden kamarát sa pýta druhého: ,,Počul som, že máš novú frajerku, aká je?“
,,Je pekná, má super postavu a dračica v posteli!“
,,A koľko má rokov?“
,,42.“ ,,Šibe ti, však by mohla byť tvojou matkou!“
,,Mohla, ale je tvoja.“

Otecko sa pýta pani učiteľky, prečo jeho syn dostal 5 zo Zemepisu? Učiteľka odpovedá: ,,Lebo hľadal Rimavskú Sobotu v kalendári.“

Muž dostane strašný smäd a pretože leží pri stene, opatrne prelieza ženu a chce sa ísť napiť. Tá si myslí, že sa chce milovať a potichu hovorí: ,,Počkaj, malý ešte nespí.” Po 3 minútach muž znova skúša preliezť cez ženu, pretože sa smäd zväčšuje. Žena: ,,Hovorila som ti počkaj, než malý zaspí!” Muž ešte chvíľu čaká, ale potom sa rezolútne zdvihne a ide rovno do kuchyne. Chce sa napiť minerálky, ale žiadnu nenájde a tak vytiahne z chladničky šampanské. Žena počuje buchnúť zátku a kričí: ,,Čo tam preboha robíš?” A na to sa z detskej izby ozve päťročný syn: ,,Vidíš, nechcela si mu dať, tak sa zastrelil.”

NEBUĎ LEMRÁÁÁÁ A POTRÁP MOZOČEK

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.

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

Čítal si ???

....že nie ?!

...no šup šup
čítaj aby ťa
nepripieklo!

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