STORMík

SEPTEMBER 2016

O TÝCH, ČO VEZMÚ AJ Z PONOŽKY

NIEKTO TI DÝCHA NA KRK (2.DIEL)

PRVÁ POMOC PRI PREDÁVKOVANÍ

„my Sme tu pre Vás"

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 18:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

KROK VPRED

KROK VPRED TRNAVA
(terénna služba, zelené bicykle)
Streda
18:30 – 20:15 Staničný park pri parkovisku autobusov
Štvrtok
18:30 - 19:45 Mikovíniho ulica, Pneubox
19:50 – 20:15 parkovisko pri SAD-ke
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202**
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

ZÓNA

ZÓNA
(kontaktné centrum)
Garbiarska 18, Sereď

Pondelok	09:00 - 13:00
Utorok	09:00 - 13:00
Streda	09:00 - 13:00

V čase pracovných dní: **0905 943 229**
Info aj na zona.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

OBSAH

ČASY A MIESTA SLUŽIEB	2	
OBSAH	3	
PONÚKAME	4	
PALOV PRÍHOVOR	6	Netradičná prvá pomoc
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA	7	Niekto ti dýchá na krk (2.diel)
KROK K ĽUDSKOSTI	8	Prvá pomoc pri kontakte s políciou
ZDRAVIE	10	Prvá pomoc pri predávkovaní
SUBSTITUČNÁ LIEČBA	12	Dokolečka dokola
KVÍZ	13	AAAAA Polícia, čo mám robiť?
PRÁVO	14	O tých, čo vezmú aj z ponožky
KULTÚRA	15	Americký zločin
VEDELI STE ŽE	16	Mýty a fakty
OD VÁS PRE VÁS	17	Veriacej hriešnici
ROZHOVOR	18	Rozhovor s Jankou
ČO SA DEJE	20	
ZÁBAVA	22	

EDITORIÁL

Združenie STORM

Pracovníci Združenia STORM nepodporujú žiadny rizikový spôsob správania sa ako napr. užívanie drog a iné. Programy Združenia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. Číslo 09/2016 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

VYDAVATEĽ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra
www.zdruzeniestorm.sk
zdruzenie.storm@gmail.com
www.e-poradna.sk
0905 943 229

REDAKČNÁ RADA: Pavol Ščasný, Petra Olšanská,Andrej Kern
Dada Halásová, Katarína Debnáriková,

FOTO: Združenie STORM

PRODUKCIA: INDIVIOR, Garmond Nitra

GRAFICKY SPRACOVAL: Tibor Ročiak

NÁKLAD: 100ks

PONÚKAME

Výmenu použitých **injekčných striekačiek** (inzulíniek, IS) za sterilné (čisté) na princípe kus za kus. Ak nedonesiete žiadnu IS, tak dostanete aspoň jednu čistú. **Momentálne máme obmedzenie na 30 ks BRAUNniek na človeka za službu. Neobmedzená je však výmena IS - KDčiek.** K IS dostanete aj alkáče (mokré tampóny), suché tampóny, askorbín (kyselku), škrtidlo (raz ročne), stericup (raz mesačne), filtre, vodičky, prezervatívy (gumy), rukavice. Lubrikačný gél, vreckovky a vlhčené vreckovky dostane každá žena v Seredi, v Trnave. Zásoby tohto matrošu sa nám podarilo obnoviť. Máte sa na čo tešiť.

Informačné letáky

Ak máte záujem o nejaké čítanie, z ktorého sa niečo dozviete, tak neváhajte a pýtajte si letáky od pracovníkov. Pripravených máme asi 20 druhov letákov o rôznych témach – žltačky, právomoci polície, kontakty na liečbu, tehotenstvo a užívanie drog pod. Ak nebudeme mať potrebný leták vyrobený, tak vám radi informácie zistíme a prinesieme na najbližšiu službu alebo sa dohodneme inak.

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, **môžete sa s nami dohodnúť na asistencii. RADI PÔJDEME S VAMI.**

NA ZNÁMOSŤ SA DÁVA!

Ak by ste mali chuť prispievať do STORMíka (príbeh, osobná spoveď, vtipy, obrázky a iné), tak neváhajte a prineste nám to na službu (výmenu k autu/bicyklu, do ZÓNY). Určite uverejníme. Za každý príspevok od nás dostanete odmenu (3 inzulínky alebo 3 prezervatívy alebo 3 ks jedla).

Môžete sa u nás nechať **ošetriť**. Ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu. Rezné rany, kliešte, narazené časti tela, alebo aj napr. rany z vytláčania po riadnej namotávke. **Môžete sa dať aj otestovať na prítomnosť vírusu HIV, CHLAMÝDIE, SYFILIS a k dispozícii máme aj TEHOTENSKÉ TESTY.**

Môžete sa tiež dôjsť len tak **porozprávať, prísť si po radu** v rôznych veciacha spýtať sa na veci, v ktorých nemáte jasno alebo len tak prísť na čaj.

PREČO FOTÍME AKO BLÁZNI?

Celý program výmeny – všetko, čo vám vieme ponúknuť ako základ (výmena) a aj niečo navyše (kvízy, letáky, reflexné pásky a i.) kompletne stojí na **PENIAZOCH**, ktoré dostaneme za **PROJEKTY**, ktoré píšeme. A k písaniu projektov patrí aj ich vyúčtovanie a musíme dokázať, že sme peniaze minuli na služby, ktoré sme mali. A najlepší dôkaz sú **FOTKY, FOTKY, A ZNOVA FOTKY.**

Preto vás prosíme o vašu ústretovosť a pomoc. **NECHAJTE SA ODFOTIŤ**. Na fotkách môžete byť fotení zozadu, aby vám nebolo vidno tvár a bola zachovaná vaša **ANONYMITA** (môžete si aj jednotlivé fotky pozrieť a vybrať tie, ktoré môžeme použiť). Kam? Do správ pre tých, ktorí nam dali peniaze, STORMíka, článkov a pod.

ĎAKUJEME

DADA

PALOV PRÍHOVOR
NETRADIČNÁ PRVÁ POMOC

Ahojte. Aby sme všetko stíhali, tak tento príhovor píšem presne 9.8.2016 o 11:54. Teraz ale celom neviem, či vám mám popriať teplejší september alebo práve naopak odporučiť skrývanie sa do tieňa. No čo viem a je nemenné, tak to sú základy prvej pomoci, o ktorej ste počuli snáď miliónkrát a práve preto sa nebudeme venovať takej klasickej prvej pomoci.

Áno, správne ste si domysleli – budeme sa venovať neklasickej. Čo to znamená, pochopíte hneď pri prvých článkoch, v ktorých sa dočítate aký je postup „1. pomoci", keď vám polícia nájde zvyšky drog v kubíkovke, prípadne jednu, dve čáry v inzulínke. Taktiež ako sa zachovať počas exekučného konania a pod.

Verím, že po prečítaní STORMika nadobudnete nové základy prvej pomoci, tak ako ju nepoznáte. A tak dááále. Stačí len čítať a pochytiť rôzne zručnosti, ktoré sú pre vás tie dôležité.

A samozrejme nezabúdajte na kvíz ☺

Špeciálne ďakujem patrí našej klientke zo Serede, Zuze, ktorá sa zapojila do našej rubriky – Kultúra, kde bude mať pod palcom písanie krátkych recenzií a obsahov. ☺

PALO

BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA

NIEKTO TI DÝCHA NA KRK (2.DIEL)

V minulom čísle ste čítali o nebezpečnom prenasledovaní.

Tu je pár odporúčaní, ak sa ti niečo také deje:

- Preruš s prenasledovateľom všetky kontakty.
- Zhromaždi dôkazy o prenasledovaní (sms správy, e-maily, listy, darčeky a i.).
- Povedz o tom niekomu.
- Urob maximum pre svoju bezpečnosť a vypracuj si bezpečnostný plán.
- Ver svojej intuícii – keď sa ti niečo nezdá, bež medzi ľudí, volaj políciu (číslo 158).
- Meň svoje zvyky – iné než tie, ktoré pozná ten, čo ťa prenasleduje.
- Ak je možné mať doprovod inej osoby, maj ho.
- Dodržiavaj tieto veci kým prenasledovanie neskončí (môže trvať mesiace aj roky).
- Kontaktuj políciu a podaj trestné oznámenie na danú osobu.
- **V prípade, že máš obavu ísť na políciu, vieme ťa tam sprevádzať.**

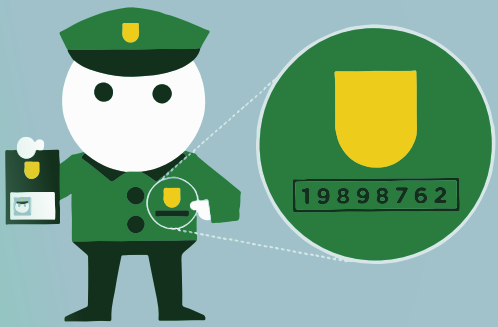
S podaním trestného oznámenia tiež vieme pomôcť – stačí prísť do ZÓNY alebo na výmenu v Nitre, Seredi alebo Trnave.

DADA

Tento projekt bol v rámci Programu Domáce a rodovo podmienené násilie spolufinancovaný z projektového grantu z FM NFM, štátneho rozpočtu SR a Mesta Nitra.

KROK K ĽUDSKOSTI
PRVÁ POMOC PRI KONTAKTE S POLÍCIOU

Tento krát sa zameriam na vaše práva pri styku s políciou, čo si môže a nemôže policajt dovoliť pri prehliadke vašej osoby.



Prvý kontakt s políciou

V prípade, že vás zastaví policajná hliadka za účelom kontroly, má právo požadovať preukázanie totožnosti dokladom totožnosti. Ak odmietnete alebo sa nemôžete preukázať, môže vás policajt predviesť na policajnú stanicu za účelom zistenia totožnosti. Je potrebné si uvedomiť, že nosiť pri sebe identifikačné doklady je povinnosť vyplývajúca zo zákona a v prípade porušenia zákona musíte rešpektovať zásah polície. Po predložení dokladu totožnosti v teréne prebehne tzv. lustrácia - na základe mena a dátumu narodenia zistia, či nie ste hľadaní políciou, príp. súdom kvôli nedoručeným predvolaniam. Ak áno, policajti vás predvedú na oddelenie. Ak by policajt nezistil vašu totožnosť do 24 hodín od predvedenia na oddelenie, musí vás prepustiť na slobodu.

Bezpečnostná prehliadka

Pred predvedením na oddelenie môžu policajti vykonať bezpečnostnú prehliadku, ktorej cieľom je zistiť, či dotyčná osoba nemá pri sebe zbraň alebo iný predmet, ktorým by mohla ohroziť seba alebo policajtov (nielen strelná zbraň, ale aj napr. nožík). Táto prehliadka nesmie byť použitá na hľadanie vecí pochádzajúcich z trestnej činnosti (napr. drog), teda policajti sa ňou môžu iba presvedčiť, či dotyčný nemá pri sebe zbraň. Prehliadku môže policajt urobiť vizuálne, hmatom, či prístrojom.

Osobná prehliadka

Ak chce policajt vykonať prehliadku zadržanej osoby tzv. osobnú prehliadku, potrebuje k tomu **príkaz alebo súhlas prokurátora.** Bez príkazu alebo súhlasu môže policajt vykonať osobnú prehliadku len vtedy, ak prehliadku robia konkrétnej osobe, na ktorú majú vopred príkaz, pretože je podozrivá z trestného činu alebo je hľadaná. Prehľadaniu osoby predchádza výzva, že bude vykonaná osobná prehliadka. Vykonáva ju vždy osoba rovnakého pohlavia. Osoba opačného pohlavia môže byť pri prehliadke prítomná, pokiaľ nie je jej prítomnosťou zasahované do základných práv a slobôd - o takýto zásah ide napr. pri dôkladnej prehliadke, ktorá vyžaduje vyzlečenie prehľadávanej osoby.

Prvá pomoc a odporúčania:

- strpieť kontrolu policajta,
- byť pasívny, avšak reagovať na pokyny a výzvy policajta,
- poznať svoje práva v styku s políciou,
- žiadať číslo alebo meno zasahujúceho policajta (slušne),
- v prípade, že sú vám porušované vaše práva, upozorniť na to (slušne),
- máte právo si zabezpečiť čo najviac dôkazov (foto, video...)
- máte právo podať na príslušného policajta sťažnosť.

Zdroj: Plán B

„Realizované s finančnou podporou MZVaEZ SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd LP/2016“

Správne odpovede: b, c, a, c

ZDRAVIE
PRVÁ POMOC PRI PREDÁVKOVANÍ

Príznaky predávkovania:

Dôležité je mať na pamäti, že predávkovať drogou sa môže každý. To znamená, že to môže byť človek, ktorý prvýkrát užil drogu, ale tak isto to môže byť dlhodobý užívateľ drog. Záleží na viacerých faktoroch, ktoré to ovplyvňujú. K predávkovaniu dochádza vtedy, ak človek užije väčšie množstvo drogy alebo kombináciu drog (aj liekov) než je jeho telo schopné zvládnuť. V dôsledku toho prestáva jeho centrálna nervová sústava ovládať základné funkcie. Čiže človek môže stratiť vedomie, prestať dýchať, môže dôjsť k zástave srdca alebo môže dostať silný záchvat a kŕče.

Príznaky predávkovania:

Opiáty (heroín, tovar, subáč): osoba je pri vedomí, ale nemôže rozprávať, je spomalená činnosť srdca a pulzu, má pomalé dýchanie, prítomné je zmodrenie pier a nechtov, strata vedomia, zvracanie, ochabnuté telo, bledá farba pokožky.

Stimulanty (piko, kokaín, extáza): typická je pena v okolí úst, zrýchlená činnosť srdca a pulzu, rýchle dýchanie, bolesť na hrudi, náhly kolaps, strata vedomia, tras, kŕče, infarkt, mŕtvica.

Čo robiť v prípade predávkovania?

- Volaj záchranku na čísle 155 alebo ak je treba tak všetkých 112 (Záchranná služba, Hasičská služba, Polícia).
- Urob dýchanie z úst do úst – ak predávkovaný ťažko dýcha alebo nedýcha vôbec, je nutné čo najrýchlejšie zabezpečiť prísun kyslíka do pľúc.
- Použi naloxon (ak ho máte k dispozícii) – naloxon sa používa proti predávkovaniu opiátmi, aplikujte ho predávkovanej osobe do svalu nad lakťom (bicepsu alebo tricepsu) alebo do stehna. **Dôležité je si zapamätať, že naloxon účinkuje iba pri opiátoch čiže pri predávkovaní heroínom.**
- Zhodnoť situáciu. Nikdy nechávaj predávkovanú osobu samú, ak začala dýchať, daj ju do stabilizovanej polohy a počkaj na pomoc. Ak nedýcha, zopakuj jednotlivé kroky.

Čo určite nerobiť?

- Nenechávaj predávkovaného človeka osamote, mohol by prestať dýchať a zomrieť.
- Nedávaj ho do vane s vodou, mohol by sa utopiť a nijako mu tým nepomôžeš.
- Nedávaj mu nič piť ani nevyvolávaj zvracanie, mohol by sa zadusiť a nijako mu tým nepomôžeš.
- Nepichaj mu nič iné ako naloxon, veľkým mýtom je, že pomáha slaná voda – tá určite nie, mohla by celú situáciu zhoršiť.

Ako predísť predávkovaniu?

- Je dôležité poznať svoju mieru tolerancie na drogu.
- Nemiešaj dokopy rôzne drogy. Ani drogy s alkoholom či liekmi na predpis alebo aj s voľne dostupnými liekmi.
- Ak si drogu zaobstarávaš od nového dealera alebo neznámeho zdroja, vezmi si prvýkrát menšie množstvo a počkaj ako zaúčinkuje.
- Ak je to možné, drogy neužívaj osamote. Je dobré, aby bol niekto pri tebe v prípade predávkovania.
- Ak drogu šnupeš alebo fajčíš, je pravdepodobnosť predávkovania nižšia ako pri injekčnej aplikácii.

Zapamätajte si prosím, že nič také ako „bezpečná dávka" neexistuje. Uvedomte si tiež to, že ak ste sa už niekedy v živote predávkovali, je u vás väčšie riziko, že sa vám to stane znovu.

Zdroj: Sdružení SCAN

PEŤA

SUBSTITUČNÁ LIEČBA
DOKOLEČKA DOKOLA

Určite ste si viacerí všimli veľmi podobný, miestami rovnaký text článkov o substitučnej liečbe. Nebola to náhoda, ani dokonca to nebola moja lenivosť pri písaní článkov. Má to jednoduché vysvetlenie a to, aby ste to mali stále na očiach, aby ste vedeli na koho sa obrátiť, aby ste vedeli, že vám môžeme pomôcť aj v tejto liečbe. Najdôležitejšie info z minulých článkov bolo a stále je:

Kde sa s nami môžete dohodnúť?

Na každej výmene vonku v teréne v Seredi, Nitre, Trnave.
Na každej službe v kontaktnom centre ZÓNA v Seredi.
Na telefónnom čísle 0905 943 229.
Mailom krokvpred.storm@gmail.com, zona.storm@gmail.com.
Na facebooku Združenie STORM.

Čo potrebujete?

Kartičku poistenca – ak ju nemáte, tak vám ju vydajú na telefonickú, písomnú (list, internet) alebo osobnú žiadosť do 30 dní. Pokiaľ nemáte doručovaciu adresu, tak si ju môžete dať poslať na našu – Združenie STORM, kontaktné centrum ZÓNA, Garbiarska 18, Sereď 926 01. Táto adresa sa týka aj iných poštových zásielok – súdy, úrady, rodina a pod.
Zdravotná dokumentácia by tiež pomohla.

Hotovosť na výber min. jednej krabičky liekov cca 16,50 ☺.

Čo vám môžeme dať my?

Zaplatiť CESTOVNÉ, pokiaľ sa rozhodnete ísť s nami.
Podporu a prítomnosť pri kontaktoch so psychiatrom, samozrejme na vaše vyžiadanie.

PALO

KVÍZ

AAAAA POLÍCIA, ČO MÁM ROBIŤ?

Základ kvízu je jednoduchý – prečítajte si STORMíka a ak správne odpoviete na 3 otázky, tak od nás môžete získať jeden malý darček podľa vášho výberu (3 ihly, 3 kondómy, polievku, keksík alebo kašu). Na otázky môžete odpovedať v ZÓNE alebo počas každej výmeny. Prajem veľa úspešných kvízov.

Ak vás polícia zastaví môže požiadať o:

- ☐ A: vyloženie všetkého, čo máte vo vreckách
- ☐ B: doklad totožnosti
- ☐ C: vaše vyzlečenie

Ako dlho môžete byť držaný na policajnej stanici za účelom zistenia vašej totožnosti?

- ☐ A: 12 hodín
- ☐ B: 20 hodín
- ☐ C: 24 hodín

Cieľom bezpečnostnej prehliadky je:

- ☐ A: zistiť, či dotyčná osoba nemá pri sebe zbraň
- ☐ B: zistiť, či je dotyčná osoba pod vplyvom drog
- ☐ C: zistiť, či dotyčná osoba nemá pri sebe ilegálnu drogu

Kto môže urobiť osobnú prehliadku?

- ☐ A: vždy iba dvaja policajti
- ☐ B: vždy iba jeden policajt
- ☐ C: vždy iba osoba rovnakého pohlavia

Správne odpovede nájdete v rubrike KROK K ĽUDSKOSTI.

PALO

PRÁVO
O TÝCH, ČO VEZMÚ AJ Z PONOŽKY

V tomto čísle čosi o tých, o ktorých moc dobré chýri nefrčia. Exekútori. Však to asi poznáte. Párkrát ste si nekúpili lístok na vlak, bus či električku. Možno ste dlžili pár eur zdravotke, sociálke alebo bývalej za výživné. Z pár eur sa stala postupne pekná kopa peňazí.

Čo teda robiť? Aká je prvá pomoc?

Hlavne komunikovať s exekútorom. A nepchať hlavu do piesku. Ak ste dostali list od exekútora o začatí exekúcie, máte 14 dní na to, aby ste vyrovnali svoj dlh. Ak sa na to totiž vykašlete, ono vás to tak či tak dobehne v čase, keď to budete najmenej čakať. Banky, pošta, poisťovne sú totiž povinné oznámiť čísla a stavy účtov, výplaty poistných plnení či sumy, ktoré prichádzajú dlžníkovi poštou a to aj po rokoch, keď niečo získate, napr. sa zamestnáte alebo čosi zdedíte.

Robte však veci bezpečné a dôkladne zvážte svoje možnosti a nenechajte sa zlákať reklamou, či „nákupnou horúčkou" z nebankovky či od „kamoša, čo má hrubý krk", pretože ako isto viete, každý dlh raz treba zaplatiť.

Ak už máte zmätok, koľko, kde, komu a začo dlžíte, existuje centrálny register **www.centralnyregisterexekucii.sk** Potrebné je pre zistenie stavu zaregistrovať sa na Slovenskej komore exekútorov. Maximálna suma, ktorú za to zaplatíte sú 2 eura.

Ak sa moc nekamošíte s PC či úradníčinou, požiadajte pracovníkov zo ZÓNY, prípadne v teréne. Radi vám s tým pomôžu. A na záver, nech ste v obraze úplne, tak pre info.

Čo vám môže exekútor vziať resp. z čoho môže získať peniaze:

- zrážkami zo mzdy a z iných príjmov,
- prikázaním pohľadávky,
- predajom hnuteľných vecí,
- predajom cenných papierov,
- predajom nehnuteľnosti,
- predajom podniku,
- príkazom na zadržanie vodičského preukazu.

Ak si práve hovoríte, že super, ja z vyššie uvedeného nemám nič, z času na čas čosi hodím do ponožky, nepoteším vás, tieto môže nájsť exekútor pri prehliadke bytu. Dlhy proste treba platiť, opakujem. Držím palce, nech sa moc s týmito dámami a pánmi často nestretávate.

KATKA

KULTÚRA

AMERICKÝ ZLOČIN

Dráma / Krimi / Životopisný
USA, 2007, 92 min

Je film podľa skutočnej udalosti a je to prvý oficiálny prípad týrania detí, ktorý sa dostal do povedomia celého sveta. Príbeh sa odohráva v malom mestečku, kde žije slobodná matka 4 detí. Je duševne oslabená a chudobná, tak sa začne svojpomocne liečiť a lieky majú nežiaduce účinky, ktoré nakoniec ponúka ako ospravedlnenie toho, že 13 ročné dievča uväzní v pivnici svojho domu a učí svoje deti ako sa trestajú tí, ktorí odporujú jej príkazom. 13 ročná Viera je v pivnici ubitá a utýraná na smrť. Tri mesiace ponižovania a posmechu detí z celej ulice končí smrťou. Dievča zomiera pred očami vlastnej mladšej sestry, ktorá sa bezmocne prizerá a z obavy o vlastný život sestre nepomôže. Najmladší 10 ročný iniciátor fyzického napádania je prvý najmladší odsúdený v histórii a potrestaný. Odpykáva si trest rovnako ako desiatky mladých ľudí, ktorí sa na nechutnom utýraní podieľali. Film plný trápenia útočí na ľudí a snaží sa ukázať, aký kritický vie byť nielen život ale hlavne ľudia.

ZUZA
(klientka zo Serede)

VEDELI STE, ŽE...

MÝTY A FAKTY

- 1. Studené obklady pri **krvácaní z nosa**... MÝTUS. Účinnou pomocou je **tlak na nosové krídla najmenej desať minút** bez prerušenia.

- 2. **Zlomenina?** Použijem konáre, lyže, dosky... MÝTUS. Kto má skúsenosti so **znehybňovaním, odporúča šatky**, kto je fanúšikom akčných filmov, bude odporúčať konáre, dosky...

- 3. **Poštípanie hmyzom** – cibuľa na štípanec, je taktiež MÝTUS. Pomôže lokálne chladenie (ľad na ranu), ktoré spomalí vstrebávanie.

- 4. **Kliešte** – točiť, vykývať, nezabíjať, ale ani nenechať. Kopa MÝTOV **Najlepšie na nich** platí vzduchotesný obal (olej, maslo, masť...) a po 20 min len zotrieť tupým predmetom, napr. kartičkou poistenca.

- 5. **Privolanie pomoci** je poskytnutie prvej pomoci... NIE, taktiež mýtus. Dôležite je aj **zotrvať s ohrozenou osobou** do príchodu sanitky, prípadne postupovať podľa telefonického návodu z dispečingu prvej pomoci.

- 6. Niečo medzi zuby pri **epileptickom záchvate**... TO NEROBTE, taktiež mýtus. Kŕč žuvacieho svalstva (ústa, zuby) vzniká v momente pádu na zem, čiže ešte pred tým, ako si ktokoľvek uvedomí, že sa začína epileptický záchvat. Najlepšie je len **odstrániť predmety v oblasti pádu**, aby si človek neudrel končatiny, hlavu a podobne. A hlavne privolať RZP a počkať.

Palo

OD VÁS PRE VÁS

Veriacej hriešnici

Zmietajú sa...
V pocitoch viny, či vôle neľudskej?
Nevie a predsa to chce...
Snáď raz uzrie svetlo sveta
tá láska nedozretá a bôľ
sa stratí navždy...
Veď on je taký, taký...
„Ľúbim ho?" alebo...
„Neviem". Je to ťažké a
predsa sa tvárim akoby nič.
Tá nekonečná pretvárka citov,
tá alej ľudských vášní končiaca v nedohľadne...
Kedy konečne príde ten deň, keď ruka v ruke
budú kráčať preč, len tak...
Bez pohľadu cudzích (snáď uplakaných)
očí smejúcich sa závisťou i radosťou zároveň.
Príde ten čas, keď povie mám ťa rád,
radšej ako...
Horúci čaj v treskúcej zime, keď
hreje láska, ju cítime...
a adrenalín stúpa v krvi
jeden pohľad.
Neutajíš vôbec nič, lásku nikdy.
A načo aj?
Je hriech tajiť niečo také krásne?
Tak nehreš!!!

(už to vie každý...)

Jenny

Príspevok je staršieho vydania, autorkou je naša klientka.

ROZHOVOR

ROZHOVOR S JANKOU ☺

Majka, pracuješ ako právnička v mimovládnej organizácii Plán B. Predstavila by si prosím v skratke činnosť vašej organizácie?

Nezisková organizácia Plán B poskytuje pomoc a podporu predovšetkým pri riešení právnych a sociálnych problémov, ktoré užívanie a zneužívanie nelegálnych drog so sebou prináša. A to nielen samotným užívateľom, ale aj ich blízkym, okoliu a celej spoločnosti. Poskytujeme právne a sociálne poradenstvo prostredníctvom e-mailu, telefónu, v individuálnych prípadoch aj osobne. Taktiež sa snažíme byť aktívne v drogovej politike. Čiže komunikujeme najmä so štátnymi orgánmi a vytvárame tlak, aby sa niektoré veci mohli meniť k lepšiemu.

Témou septembrového čísla je prvá pomoc. Mohla by si našim čitateľom ponúknuť pár rád prvej pomoci, ako sa správať, postupovať, keď im policajti pri prehliadke nájdu IS, ktorá nie je prázdna?

Ak Vám už nájdu IS, ktorá nie je prázdna, možnosti prvej pomoci sú dosť obmedzené. Vtedy zvyčajne polícia látku zaistí a pošle ju na expertízu do Kriminalistického a expertízneho ústavu PZ, kde vyhodnotia, koľko obvykle jednorázových dávok sa dá vyrobiť zo zadržaného množstva a následne vyhodnotia, či to mohlo byť pre vlastnú spotrebu a aký trest hrozí. Bolo by ideálne, ak by mal ihneď každý svojho advokáta, ale na to má možnosti asi len málokto.

Takže v rámci prvej pomoci by mohla byť rada nad zlato, že „Vždy si čítajte zápisnicu, alebo si ju dajte prečítať, predtým ako ju podpíšete. Či už je to zápisnica z výsluchu, z osobnej prehliadky, pri ktorej Vám zadržali IS, či z iných úkonov polície. Keď raz niečo podpíšete, môže to slúžiť ako dôkaz a Vy by ste to iba ťažko popreli. A prípady, kedy sa v zápisnici objavili skreslené alebo neúplné informácie, nie sú zriedkavé."

„bacha na to čo podpisuješ"

Ak môžeš, prezraď čitateľom, čo sa ti na tvojej práci páči.

Na mojej práci sa mi páči úplne všetko. Teda až na to, že Plán B nemá dostatočnú finančnú podporu na svoje fungovanie a tak poskytujem právne poradenstvo v organizácii už druhým rokom ako dobrovoľníčka. Ale nič to nemení na tom, že poskytovanie poradenstva užívateľom, experimentátorom alebo blízkym osobám je veľmi potrebné a som toho názoru, že včasným riešením situácie sa dá prejsť vážnejším škodám. Každá časť mojej práce ma napĺňa, posúva ďalej a utvrdzuje v tom, že služby, ktoré poskytujeme my alebo aj STORMáci sú naozaj prospešné, žiadané, nevyhnutné a robia svet lepším.

Čo by si chcela odkázať našim čitateľom?

Spoznávajte svoje práva. Ak vieme, aké sú naše práva, vieme sa lepšie brániť pred ich porušovaním.

Majka ďakujem za rozhovor a želám všetko dobré.

Mgr. Mária SEGEŠOVÁ od skončenia právnickej fakulty v Trnave pôsobí v neziskovej organizácii Plán B ako právna poradkyňa. V súčasnosti pracuje v tíme bankovej ombudsmanky Evy Černej ako právnička. Venuje sa mimosúdnemu riešeniu sporov medzi klientmi a bankami.

KATKA

ČO SA DEJE

Zmena v otváracích hodinách
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA (Wilsonovo nábr. 82 Nitra):

Pondelok	09:00 – 13:00 právne poradenstvo
Utorok	09:00 – 13:00 špecializované sociálne poradenstvo
Streda	16:00 – 18:00 skupinová sociálna práca
Štvrtok	09:00 – 13:00 špecializované sociálne poradenstvo
Piatok	09:00 – 13:00 špecializované sociálne poradenstvo on-line

Peťa

IHLY v meste
Nebudem sa príliš rozpisovať, no základom tohto textu je, že v Nitre relatívne často nachádzam voľne pohodené ihly. Prevažne to je v okolí Mlynov a intráku Mladosť. Chcel by som vás poprosiť o spoluprácu. V prípade, ak v týchto alebo iných miestach nájdete kajky, tak ich prosím zodvihnite a prineste na výmenu. Odmenou vám bude čistá ihla a dobrý pocit, že ste sa pričinili o ochranu verejného zdravia. Ďakujem.

Palo

Upratovanie, pomôžete nám?

Ak by ste mali záujem o špeci nádielku jedla (horálka, paštéta, rybičky, atď...), tak stačí jednoduchá vec. Príďte do ZÓNY v Seredi a popýtajte sa na nejakú drobnú prácu, za ktorú vás veľmi radi odmeníme jedlom. Samozrejme vyvážene v pomere jedlo – práca. Najpotrebnejšou činnosťou je zametanie a umývanie podlahy v centre, ktoré využívame všetci spoločne. Budeme veľmi radi, ak naše spoločné priestory budú pravidelne upratované a ešte radšej budeme, ak si nájdete chvíľku a možno aj takouto činnosťou aspoň na chvíľu vypnete od každodenného naháňania sa.

PALO

ZÁBAVA

Horí dom. Žena na piatom poschodí stojí v okne a vystrašene plače. Susedka na ňu kričí: Skoč! Môj syn je brankár, ten ťa chytí! Žena sa odhodlá a skočí. Brankár ju nestihne poriadne chytiť, preletí jej medzi ruky a rozpleskne sa na betóne. Ženin muž volá z balkóna: Góóóóóól! Góóóóóól!

Aký je rozdiel medzi nohavičkami a tangáčmi? Odsunieš nohavičky, zbadáš riťku. Odsunieš riťku, zbadáš tangáče.

„Ako sa má Peter po tom, čo ho opustila manželka?“ „Celkom dobre, ale zo začiatku sa bál, že sa vráti.“

Ľudožrút sa zdôveruje novinárovi: „Najhoršie zo všetkého je nájsť nejakú vegetariánku, ktorej by sme mohli zveriť naše deti, keď chceme ísť so ženou do kina.“

Viete aký je rozdiel medzi padákom a prezervatívom? Keď sa roztrhne padák, je o jedného menej a keď prezervatív, tak je o jedného viac.

Mišo vyjde z krčmy a hneď pri chodníku začne močiť. Okoloidúca pani sa pohoršuje: „Ach, taká hrubosť!“ Mišo sa na ňu otočí a hovorí: „A čo tá dĺžka?“

Keď si myslíš, že 7 rokov nešťastia za rozbité zrkadlo je veľa skús roztrhať kondóm.

Dedo sa vracia na voze z mesta do dediny. Za mestom stopuje mladá žena a pretože nič iné nejde, stopne si dedka. Cesta vedie hustým lesom. Keď sa už blíži ku koncu, mladá žena si zhlboka vydýchne. „A čo ste si tak vydýchli, mladá pani?“ pýta sa jej dedo. „Bála som sa, že ma v tom lese znásilníte...“ „Prŕŕ, koníci,“ zvolá dedo a pleskne sa po čele. „Tá skleróza! Skoro by som zabudol!“

SUDOKU

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.

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

nebuď lemra a

ZAPOJ MOZOG

STORMík

SEPTEMBER 2016

Čítal si?

...že nie?

...tak čítaj, nech víš čo robiť s polišom...