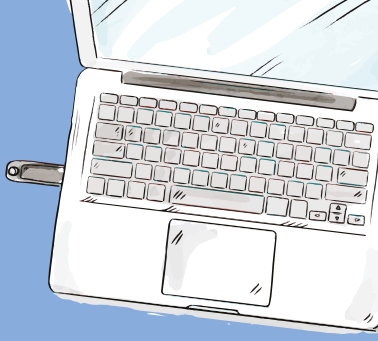
STORMlk

NOVEMBER 2018

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 11/2018 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 • IISSN 2454-0463 –
Redakčná rada: Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Andrea Hugáňová, Zuzka Zaťková, Nika Balázsová, Silvia Gajdúšková
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 novembri. Lístie padá, vietor fúka, chodiť po vonku je za trest hlavne v tom hnusnom daždi. Mňa osobne jeseň nefascinuje aj keď si uvedomujem, že je dôležitá pre prírodu. No oveľa viacej si uvedomujem dôležitosť vašich potrieb, ktoré narastajú s chladnejším počasím – teplé a suché oblečenie, teplé miesto na prespanie. V tomto čísle sa dozviete aké máte možnosti ubytovania, čo sa chystá, ale napr. aj ako získať peniaze na prespávanie v nocľaháreni. Samozrejme, okrem pracovania v ZÓNE, čítajte právne okienko. Andrejka štandardne ponúka rady hlavne babám na ceste, odporúčam prečítať a snažiť sa dodržiavať, čo najviac. Samozrejme, chápem okolnostiam, nie vždy to je ideál. Ak ste stále nerozmýšľali kam položiť hlavu počas chladných mesiacov, tak vás možno inšpirujú naši ostatní klienti, ktorí to majú premyslené. A niektorí aj nie, no nikdy nie je neskoro ☺ Pokiaľ by ste potrebovali pomôcť s ubytkom, alebo s hoci čím iným sme tu, stačí prísť a pýtať sa.

PS: nemáte prachy na ubytko, nechcete spať v nocľaháreni s cudzými ľuďmi, ale nechcete byť ani vonku? Poviem vám tajný tip ale pššt nikomu ani slovo.... skúste liečbu. Detox ıodní, strednodobá liečba 8 týždňov a zrazu bude po zime a ešte sa aj zregenerujete a prehodnotíte ďalší život. ☺

Palo

PRÁVO JEDNORAZOVÁ DÁVKA V HMOTNEJ NÚDZI

Blíži sa jeseň, s ňou aj sychravé počasie, dažde a nedostatok financií. Čo ak potrebujete rýchlo prachy na najnevyhnutnejšie potreby? Jedna z možností je napríklad začať pracovať u nás cez program 3P. Druhá možnosť je využiteľná raz za rok, ak máte trvalé bydlisko v meste kde žijete aj toto, kuk nižšie:

Jednorazová dávka v hmotnej núdzi je určená na čiastočnú úhradu mimoriadnych výdavkov členov domácnosti. Slúži najmä na zabezpečenie nevyhnutného ošatenia, bielizne, obuvi, nevyhnutného vybavenia domácnosti (postele, stola, stoličky, chladničky, sporáku, variča, vykurovacieho telesa, paliva, práčky, periny, posteľnej bielizne, bežného kuchynského riadu), mimoriadnych liečebných nákladov alebo školských potrieb. Poskytovanie pomoci v hmotnej núdzi a poskytovanie jednorazovej dávky v hmotnej núdzi sa navzájom nevylučujú.

O poskytnutí jednorazovej dávky v hmotnej núdzi rozhoduje obec, v ktorej majú členovia domácnosti, ktorým sa poskytuje pomoc v hmotnej núdzi, trvalý pobyt. Jednorazová dávka v hmotnej núdzi je financovaná z rozpočtu obce.

- **Poskytuje sa oprávneným občanom z vyčlenených finančných prostriedkov v príslušnom kalendárnom roku na daný účel z rozpočtu konkrétnej obce, resp. mesta;**

- **Pri jej vyplácaní sa uplatňuje tzv. individuálne selektívny prístup k dávkam, t. j. platiteľ posudzuje splnenie podmienok na jednorazovú dávku v každom prípade striktne individuálne;**

- **Platí princíp finality –** poskytnutie jednorazovej dávky nie je podmienené „odhalením“ príčin vzniku stavu hmotnej núdze na strane žiadateľa o túto dávku, len už reaguje na overenú existenciu stavu hmotnej núdze u žiadateľa;

- **Konkretizácia účelu,** na ktorý sa dávka poskytuje, je v dispozičnej právomoci konkrétneho platiteľa – príslušnej obce (mesta), ktorý ho môže upresňovať.

Nika

ZDRAVIE

Môže chladné počasie vplývať na závislosť?

Počasie nás často ovplyvňuje viac, než si uvedomujeme. Ponurý deň môže spôsobiť, že sa cítite unavení a menej motivovaní, kým zase slnečný deň vás môže povzbudiť, aby ste sa dostali z postele a urobili niečo aktívne. Ak je nálada a emočná pohoda silne viazaná na návykové správanie, potom je možné, že počasie môže ovplyvniť závislosť?

Vo viacerých výskumoch som sa dočítala, že aj vplyv počasia je ako všetko ostatné, čo zapríčiňuje závislosť. Môže to mať vplyv na negatívne správanie. Väčšina ľudí čo žije v chladných štátoch nemajú problémy so závislosťou a tí, čo sú v teplých krajoch, síce si denne užívajú slnečné žiarenie, ale bojujú so závislosťou.

A ak porovnáme čísla podľa stavu, niektoré teplejšie štáty majú v skutočnosti najväčšie problémy s drogami oproti tým, čo žijú na severe v chlade. Napriek tomu, je dôležité zvážiť všetky možné faktory, ktoré prispievajú k závislosti, keď premýšľate o sebe alebo o vašich blízkych čo užívajú. Priblížim vám, ako môže chladné počasie ovplyvniť váš stav.

- **Depresia** - väčšina ľudí zažíva epizódy depresie na konci jesene a v zime. To môže súvisieť so zmenami v hladine neurotransmiterov, ktoré sú spojené so svetlom. Krátke dni v zime, môžu byť deprimujúce, pre dobrú náladu človek potrebuje slnko.
- **Emocionálne zdravie** – zlé nálady sa častejšie vyskytujú v chladných, zamračených dňoch. Hlavne to vplýva na závislých, ktorí sú v procese liečby a resocializácie. Ideálne je, liečiť sa na jar alebo v skorú jeseň.

• **Fyzické zdravie** – tlak je nižší a tým pádom zhustne krv (ťažšia je injekčná aplikácia). Človek by sa mal viacej hýbať a cvičiť, čo je niekedy ťažké v chladných mesiacoch.

• **Sociálna izolácia** - ako má počasie vplyv na sociálne zdravie?

Závislí majú tendenciu izolovať sa, pretože sa dostanú do takej hlbokej závislosti, kedy ich už nikto iný nezaujíma. Je dôležité, aby si závislí znovu vytvorili dobré vzťahy s ostatnými a aby sa tešili zo sociálnej interakcie, keď sa vracajú do práce, do školy a každodenného života. Príliš veľa času môže viesť k negatívnemu mysleniu a nudy, čo zvyšuje riziko relapsu. Bohužiaľ, všetci máme zvyk tráviť viac času osamote a vo vnútri, keď je počasie chladné a zúfalé.

Hoci tie štúdie nepoukazujú na to, že ľudia žijúci v teplom, slnečnom podnebí sú šťastnejší než tí, ktorí žijú v chladnom, nepríjemnom podnebí, počasie je niečo, čo môže ovplyvniť naše nálady. Nemusí to byť dostatočne významné na to, aby zmenilo naše celkové šťastie a blaho, ale môže a má vplyv na náš bezprostredný emocionálny, fyzický a spoločenský stav. Nie je to ospravedlnenie pre závislých, ale malo by sa považovať za faktor, najmä pre závislých v procese liečby, ktorí potrebujú viac starostlivosti.

Vesna

sex biznis

Bŕŕŕ, čo povedať – je tu november.

Nie je šanca hovoriť, že je to príjemný mesiac. Dážď, hmly, vietor, sem-tam aj sneh. Dosť na ho-no podmienky na prácu na ceste.
Ak teda nepatríte k tým šťastnejším a nepracujete napríklad cez net alebo na súkromnom byte – odporúčame niekoľko základných rád, ako prežiť na ceste aj v takomto nečase.

Určite nezabudnite:

- Oblečte sa radšej svetlejšie ako tmavšie. Rýchlo sa stmieva a v čiernej bunde budete neviditeľná a t.j. ľahko zraziteľná autom.

- Noste reflexné pásiky, baterku alebo si aspoň svieťte mobilom. Všetko držte v tej ruke, ktorá je bližšie k ceste, aby vás z auta mohli rýchlejšie zbadať.

- Oblečte si viacero vrstiev, rýchlejšie sa ohrejete ako v jednej hrubej bunde.

- Ak máte možnosť si vybrať topánky, uprednostnite hrubšie podrážky a kožušinku vo vnútri ako von. Ono vám to až tak veľmi nepomôže, ak nezvyknete chodiť po ceste hore dole, ale aspoň vám tak skoro pri postávaní nebude zima. Ak sa dá, dajte si aj dvoje ponožiek. Pri daždi môžu pomôcť sáčky na nohách, len si ich nezabudnite dať niekde v suchu dole, nech sa nerozmočia prsty a pod.

• Keďže je tma tak skoro, dávajte bacha, keď pôjdete so zákazníkom do auta. Aby ste sa z ničoho nič neocitli na nejakom neznámom temnom mieste. Radšej sledujte cestu a navigujte ho na nejake vám známe miesto.

• Pokiaľ sa dá, noste so sebou malú termosku s čajom. Keď ho vypijete, príďte si vypýtať od tereňákov.

• Určite využite možnosť sa ohriať aj v ZÓNE, spraviť si polievku, kávu či spomínaný čaj.

• Ak budete potrebovať, vždy sa dá ubytovať krízovo v nocľaháreni v Nitre. Nie je to úplne najjednoduchšie, ale ani spať v zime v noci nie je žiadna slasť. Ak potrebujete vybaviť ubytko – pýtajte sa nás.

• Ak by bolo extra zima – dávajte bacha na omrzliny. Ruky, nohy a iné končatiny treba priebežne ohrievať, hýbať nimi, šúchať si ich.

• A november sa spája aj s tzv. dušičkovým obdobím...ak by ste sa chceli o tom porozprávať – tiež sa na nás obráťte, budeme vás počúvať.

Držte sa, ohrievajte kde sa dá,
dávajte si pozor ;)

Andrejka

...MÁŠ AJ TY, TAKÚTO VÝBAVU NA ZIMNÉ CESTY ?

ROZHOVOR

Ubytko v zime, kde sa zohrejem, skryjem

Do nasledujúceho článku sme oslovili pani PhDr. Silviu Adamčíkovú, z organizačného oddelenia Mestského úradu, aby nám povedala pár slov k tomu, čo sa chystá a plánuje na zimu pre ľudí bez domova.O tom, že nie každý sa stane od neho závislý?

Aké ubytovacie možnosti plánuje? Chystá mesto nocľaháreň na zimu a kde sa bude nachádzať?

Mesto pripravuje budovu na Novomestskej ul., kde na poschodí sídli Klub zdravotne postihnutých Sereď, a v priestoroch zvýšeného suterénu by mohli byť poskytované služby nocľahárne. Momentálne riešime stavebný projekt a všetko budeme konzultovať aj s Úradom verejného zdravotníctva v Galante.

2. Bude to v spolupráci s inou inštitúciou, ktorá by prípadne ponúkla aj rozšírenie služby?

Nie, mesto bude samostatne poskytovať služby pre klientov bez domova, bez spolupráce s inou inštitúciou.

3. Ako bude možné ich využívať, budú nejaké obmedzenia /napr. miesto bydliska/ ?

Služby budú poskytované pre občanov s trvalým pobytom v meste Sereď.

4. Čo daná ubytovacia jednotka bude ponúkať pre klientov ?

Všetko je v štádiu prípravy, ak sa to podarí, budeme ponúkať služby v rozsahu nocľahárne, možnosť vykonať hygienu, oprať si šatstvo a základné potraviny – polievky, káva, čaj.

5. Odkedy a dokedy bude dostupná?

V zimných mesiacoch.

Ďakujeme za ochotu a poskytnuté informácie ☺. Radi by sme ešte vám naši klienti ponúkli alternatívu aj pre tých, čo nie ste priamo zo Serede a teda nemáte ani trvalé bydlisko v tomto meste. Čo môžete urobiť v tomto prípade a kam ísť, aby ste neostali na zimu bez strechy nad hlavou a teplúčka.

Trnavský kraj

Zriaďovateľ
Stredisko sociálnej starostlivosti

Adresa:
Coburgova 26, 91702 Trnava
Kapacita: 30
Kontakt: 033 /3236607; 033/3236601

Adresa:
Patria - Domov dôchodcov v Galante,
Švermova 1457/16, 92401 Galanta,
Kapacita: 10
Kontakt: 031/7822117

Nitriansky kraj

Adresa:
Diecézna charita Nitra,
Štúrova 57, 949 01 Nitra
Kapacita: 24
Kontakt: 037/7721792

Zriaďovateľ:
Organizácia sociálnej starostlivosti
Adresa: Partizánska 1, 927 01 Šaľa
Kapacita: 17
Kontakt: 031/7706084

Zriaďovateľ:
Mesto Nitra,
Štefánikova trieda 60, 949 01 Nitra
Adresa: Štúrova 55, 949 01, Nitra
Kapacita: 18
Kontakt: 037/6502111

Nika

čo sa deje

3P – pomoc, práca, podpora

O našom pracovnom programe ste už určite počuli a čítali veľa, tak nebudem nejak špeci písať konkrétnosti. Teraz by som však rád napísal o úspechoch nášho programu. Presnejšie o vašich úspechoch. V posledných mesiacoch ste sa do programu zapojili viacerí, pomohli nám s upratovaním, balením materiálu a pod.. Takto ste si zarobili na jedlo, okuliare, ale aj na 2 občianske preukazy, ktoré sa práve vyrábajú na okresnej polícii v Galante. Som veľmi rád, že nám spolupráca funguje. V programe budeme určite pokračovať aj naďalej, ak ste sa ešte nezapojili a potrebujete vybaviť doklady, tak neváhajte. Zároveň to má aj druhú mini výhodu, takto sa u nás môžete zdržať až 5 hodín, počas celej doby otváracích hodín. Nemusíte odchádzať po hodine a rozmýšľať, kam v tomto hnusnom počasí. ☺

Čo sa deje vo svete

Legalizácia marihuany v Kanade

Nepredstaviteľné sa stáva realitou – Kanada s 37 miliónmi obyvateľov sa stala druhou krajinou na svete, ktorá zlegalizovala marihuanu na rekreačné účely a povolila jej voľný predaj. Po celej krajine sa otvorilo najmenej 111 legálnych obchodov. Zároveň si ju môžu obyvatelia objednať aj poštou cez webové stránky. U nás by trávu roznášala Slovenská pošta, viete si to predstaviť? ☺ Zároveň zrušili minulé tresty za prechovávanie tejto drogy – všetci, ktorí požiadajú dostanú milosť. Pred legalizáciou samozrejme prebiehali rôzne prieskumy. Jeden z nich sa zameral na chuť experimentovať a užívať ju, keď bude legálna, no 70% obyvateľov sa vyjadrilo, že to nemajú v pláne. Veď ak by chceli, tak by užívali aj ilegálnu, ako to je aj vo zvyšku sveta, že áno.

Stále však platia rôzne iné zákony. Nemôžete šoférovať pod vplyvom, čo dá logiku, no nemôžete ju ani len tak prevážať v aute. Marihuana musí byť bezpečne uložená v kufri aby sa nááhodou nestalo, že by ste užívali počas jazdy, mysleli na všetko.

Palo

ANKETA

Riešite vopred príchod zimy?
Hľadáte si ubytovanie na zimu?

ANONYM 1

„Neriešim“

JURO

„Pomaly sa aklimatizujem s počasím.“

ĽUBO

„Ja už neriešim nič. Ak ma nezavrú tak budem v tej sociálnej ubytovni....neriešim nič...“

VLADO

„Nejak špeciálne sa nepripravujem, lebo mám 4 izbový byt, v ktorom som nebol od mája.“

STEVE

„Neriešim, bývam na byte s bratom a kamarátkou.“

ANONYMKA

„Veľmi zlé, lebo ma trafili vedľa...“

ANONYM 7

„Neriešim nič..
teraz som pri Váhu...

LOPO

„ Bojím sa toho, čo bude. Nechcem sa dopredu zamýšľať, bojím sa, že ostanem takto v stane, keď som už doteraz nič nevybavil, odkedy som z basy vyšiel.“

ANONYM 8

„ Budem v charite, alebo pôjdem k mame.“

ANONYM 2

„Zima to vyrieši za mňa. Budem v charite, ubytovni a tak.

ANONYM 3

„Neriešim, žijem zo dňa na deň, neriešim budúcnosť...nenastúpil som na výkon, tak asi budem inde zimovať.“

ANONYM 4

„Neriešim.“

ĽUBO

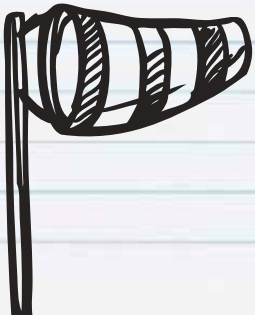
„Určite áno. Nainštalujem kachle a k tomu potrebné náležitosti.“

ANONYM 5

„Neriešim nič.“

ANONYM 6

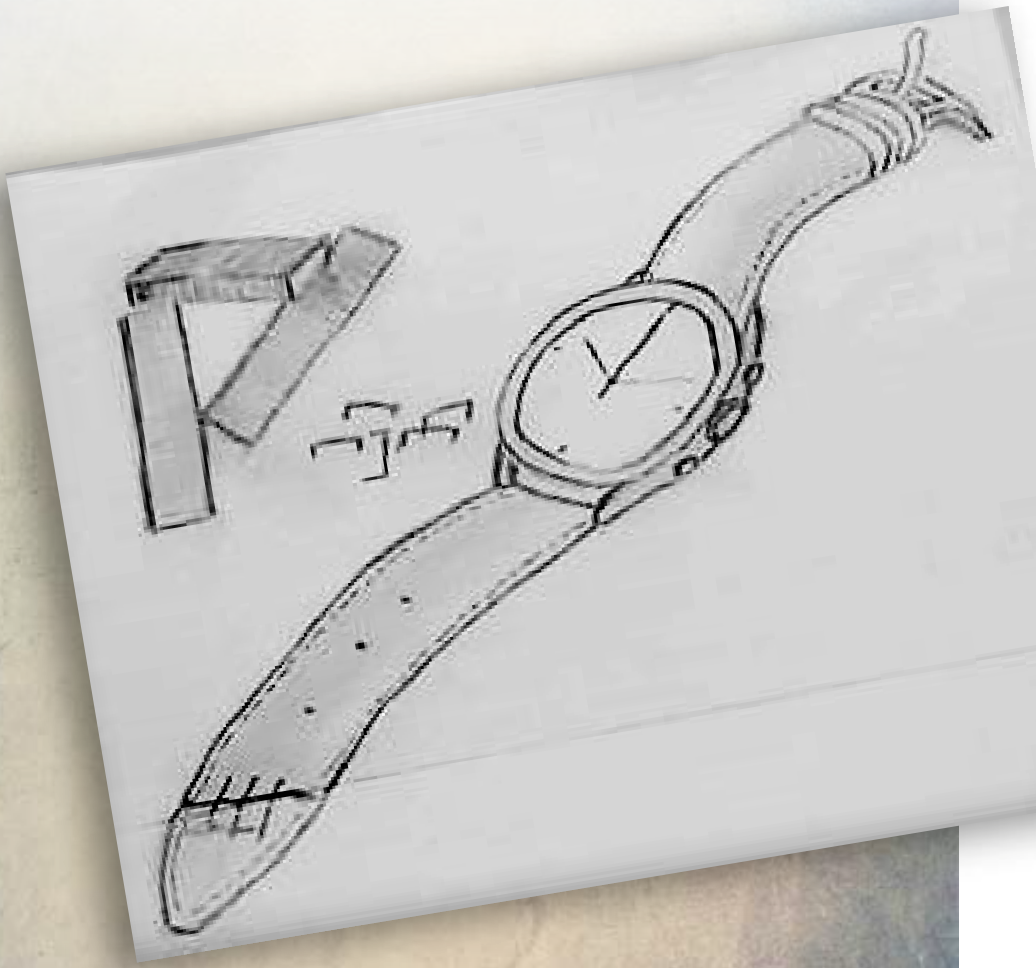
„Buď ma zatkni, alebo pôjdem bývať k rodičom.“



ZÁPISKY Z LIEČBY (3)

Tak, dnes odišli ďalší a zasa prišli noví. Každodenný kolotoč, riskovanie, bezradnosť, ľútosť a reverzy. Martin nebol asi na liečbu dostatočne „pripravený“ – chcel stále utekať pred svetom, ktorý nakoniec vždy vyhráva. Pri odchode sme si podali ruky a v jeho očiach som uvidel strach z voľného priestoru a neistoty z opätovného sebazničenia. Chcelo sa mu plakať a ja som tam len tak nečinne zostal stáť. Vnímal som iba buchot dverí a cvaknutie zámku. Kiež by som reverzoval namiesto neho ja a on by tu mohol zostať. Drž sa, Martin! Cez deň som chcel napísať list kamarátke, nemohol som. Neviem, čo napísať. Že každý deň strácam ľudí, ktorí sa mi zdôverujú, prežívajú so mnou najťažšie chvíle života a naopak? Večer sme sa Milkou opravovali Peťovi roztrhnutý remienok na hodinkách. Bol nešťastný, že ich nemôže nosiť na ruke. Opravili sme ho „cvakačkou“ na papier. To je sila! Ten chalan mal z toho takú radosť ako malý chlapec. S Milkou sme sa na seba usmiali – v tej chvíli sme boli šťastní z Petrovho nadšenia. Keby tú „operáciu remienok,“ uvidel hodinár, asi skolabuje. Skrátka deň plný smútku a šťastia.

2. 12. 1999, P.N.



PÝTALI STE SA

PREČO MÔŽEM BYŤ V KONTAKTNEJ MIESTNOSTI V ZÓNE IBA HODINU A NIE CELÝ ČAS POKIAĽ MÁTE OTVORENÉ? A AKO JE MOŽNÉ, ŽE NIEKTO JE TAM AJ 3 HODINY?

Odpovedá Nika:

Od začiatku sme sa snažili stanoviť si čas, ktorý je optimálny. Stihnete sa najesť, oddýchnuť si, vybaviť si maily, správy na počítači a pod.. Chápeme, že by ste potrebovali v zimných mesiacoch možno aj viac času, zohriať sa, ale k tomu sú uspôsobené iné zariadenia. Ak ale máte záujem u nás byť dlhšie, je to možné v prípade, ak si u nás odrobíte vami vybranú dĺžku času cez program 3P, prípadne za ihly alebo balíček potravín - výber je na vás. Ďalšia možnosť je, ak by ste sa rozhodli riešiť si liečbu, detox, hľadanie práce, písanie životopisu a pod. záležitosti určite vás po hodine nepošleme preč a necháme vám čas, aby ste si to doriešili. V prípade, ak máte záujem riešiť niečo individuálne, je tu možnosť aj štvrtkového poradenstva, čo vám tu uvádzam ako dodatkovú možnosť. Budeme sa tešiť ak vás tieto možnosti zaujmú a viete si potom spojiť príjemné s užitočným ☺

V prípade nejasností pýtajte sa, sme tu!

PREČO PRI VÝMENE, KEĎ PRÍDEM DRUHÝKRÁT DOSTANEM O 3 KS IHIEL MENEJ, KEĎ SOM UŽ RAZ MENIL A NEMAL SOM ŽIADNU IHLU?

Odpovedá Peťa:

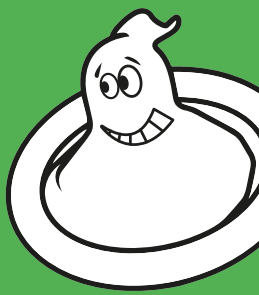
V poslednej dobe sme sa už viackrát stretli s tým, že máte pocit, že dostanete menej ihiel ako by ste mali, ale nie je to tak. Keď sa zamyslíme nad tým, aký je kľúč výdaju ihiel - meníme ihly kus za kus. Čo znamená, že koľko ihiel prinesiete toľko dostanete. A zároveň, ak prídete na výmenu s tým, že nemáte žiadnu ihlu, tak dostanete 3 kusy. A teda ak prídete v ten istý deň znova na výmenu a chcete si opäť vymeniť akýkoľvek počet ihiel, dostaneš o 3 kusy menej, pretože ste na začiatku dostali v podstate 3 ihly zadarmo, bez toho, že ste nejaké priniesol a hodili do bandasky. Inak by to nebolo fér voči ostatným, ktorí dostali len toľko ihiel, koľko priniesli. Verím, že som vám zrozumiteľne vysvetlila, keby nie spýtajte sa aj ostatných pracovníkov ☺

ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ MI KÔRNATEJÚ ŽILY NA RUKÁCH A NEMÁM SA KAM INAM UŽ PICHNÚŤ?

Odpovedá Vesna:

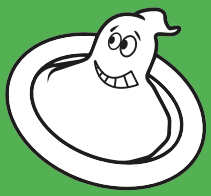
Ľudia, ktorí injekčne užívajú drogy majú väčšinou jedno/dve obľúbené miesta na vpichy - miesta, ktoré sa považujú za pohodlné, ľahko dostupné. Môže sa to zdať nevhodné, ale je dôležité naučiť sa aplikovať aj na iné miesta, ktoré sa zdajú menej dostupné. Nehovoríme zbytočne - striedaj žily. Stvrdnuté či kôrnaté žily sú zapálené, nemali čas zregenerovať sa a cirkulácia krvi je v nich narušená. Ošetrujú sa protizápalovými mastičkami, ako je napr. gáfrová masť, ktorú vám ponúkame aj my. Skús si vždy s novou injekčnou striekačkou vyskúšať aj nové miesto na vpich a na staré miesta sa vracaj až potom, ako im dopraješ čas na obnovu. Samozrejme v prípade potreby sa môžeš nechať ošetriť u nás na výmene alebo v Zóne.

ZÁBAVA



Slepý muž vstúpi do baru a nájde si cestu k barovej stoličke. Po objednaní nápoja, slepý chlapík vykríkol na barmana: „Hej, chcete počuť blondinkovský vtip?“ V bare to okamžite stíchne. Žena vedľa neho hovorí: „Skôr než ho poviete, mali by ste niečo vedieť. Barman je blondín, vyhadzovač je blondín a ja dva metre vysoká, sto kilo vážiaca blondínka s čiernym pásom v karate. A čo viac, sedí vedľa mňa blondínka a je to vzpieračka. Žena vpravo je blondínka a ona je profesionálny zápasník. Myslite na to vážne, pane. Stále chcete povedať ten vtip o blondínkach?“ Slepý chlap hovorí: „Ani nie, ak ho budem musieť vysvetľovať päťkrát.“

Janko a Marienka sa hrajú v pieskovisku. Zrazu Janko siahne Marienke pod sukňu a zhrozene sa pýta: „ Marienka! A ty si chlapček?“ „Nie, ja kakám.“



Jeden kamarát sa pýta druhého. „Už si mal niekedy sex v trojke?“ – „Nie, nemal.“ – „Tak šup-šup domov, možno to ešte stihneš!“

Starší taliansky muž podišiel k svojmu farárovi a spýtal sa, či si vypočuje jeho spoveď. "Samozrejme, môj syn," povedal kňaz.
"No, otče, na začiatku druhej svetovej vojny krásna žena zaklopala na moje dvere a požiadala ma, aby som ju ukryl pred Nemcami, schoval som ju v podkroví a oni ju nikdy nenašli."
"To je úžasná vec, môj syn, ale nič z čoho by ste sa museli spovedať," povedal kňaz.
"Je to horšie, otec, bol som slabý a povedal som jej, že musí platiť za prenájom podkrovia sexuálnymi láskavosťami," pokračoval starý muž.
"No, bolo to veľmi ťažké, a vy ste na seba vzali veľké riziko - mohli by ste strašne trpieť, ak by Nemci zistili, že ju ukrývate, viem, že Boh vo svojej múdrosti a milosrdenstve vyvažuje dobré a zlé a súdi vás láskavo, " povedal kňaz.
"Vďaka, otče," povedal starý muž.
"Môžem položiť ďalšiu otázku?"
"Samozrejme, môj syn," povedal kňaz.
Starý muž sa spýtal: "Musím jej povedať, že vojna už skončila?"

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.

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

Čítal si ???

....že nie ?!

...tak čítaj,
a porádne nech ti
neumrzne.....!

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