Dekontaminace

Časopis pro klienty a pracovníky terénních programů a kontaktních center

Cesta hrdinů

Potemnělou ulicí se unaveně plouží sešlá stařena. Když tu parta výrostků v běhu srazí věkovitou ženu k zemi a naplive jí na shrbená záda. Vetché tělo se nezadržitelně klátí vstříc špinavé dlažbě. Náhle ze stínu vystřelí zdravě svalnatá paže s pěstěnými nehty a seniorku v letu zachytí, bez zakolísání postaví na chodník a rychlým pohybem očistí zašlý pláštík. Ve vlhkých stařenčiných očích se zrcadlí nevyřčený dík a touha zachránce odměnit. Ve stínu skrytý rytíř Dobra však praví: „Netřeba děkovat, matko. Kráčím k lepšímu životu, na této Cestě nesnesu pohledu na bezpráví! Dobrý pocit je mi odměnou.“ Po těchto slovech mizí tak náhle, jak se prve objevil.

Kdo byl ten ušlechtilý kráčející hrdina? To nikdo netuší. Víme toho o něm po hříchu málo.

KUDY A KAM?

Jisté je snad jen to, kde svou Cestu k lepšímu životu začal. Začal jí u sebe. Paži měl svalnatou a zdravou. To znamená, že každý den cvičí a snídá nízkotučné jogurty s ovocem. Nehty měl pěstěné. Pak tedy i o svůj zevnějšek pečuje, čistí si zuby, čistě se obléká, z úst mu nepáchne. Nesnese pohled na bezpráví. Vida! Je zdatný nejen fyzicky, ale i morálně! A ta vytříbená mluva! Jedna radost.

Náš hrdina ale ví, že cesta k lepšímu životu není lemována sobectvím a sebestřednou pýchou. Ví, že i kladný vztah k okolí a lidem se kterými žije, vede k vytouženému cíli. Sotva by se mu život odměňoval štěstím, kdyby žil na hromadě odpadků, kdyby den začínal hádkou či rvačkou s druhým člověkem, nedej bože kamarádem! Ví, že být lhostejný ke svému okolí, znamená být lhostejný sám k sobě. Ví, že tudy Cesta nevede. Proto pomohl nebohé stařence. A proto také, zavede-li jej Cesta do lesa, nebude trápit zvířátka, nebude les znečišťovat odpadky, nebude houštiny ohrožovat špatně založeným ohništěm, nebude pana hajného dráždit nevzhledným bivakem a hrubým slovem. Naopak! Zvířátkům, přírodě i panu hajnému ukáže, že je má rád, že si jich váží a chce s nimi žít v míru, lásce a porozumění. Nechce být jako Bratrstvo kočičí pracky! Chce být jako Rychlé šípy!

NÁŠ HRDINA, NÁŠ VZOR!

Cesta našeho hrdiny není snadná a vůbec ne pohodlná. Nejednou klopýtl a vyčerpáním padl na kolena. Vždy se ale znovu postavil a vykročil dál. Sílu mu dává cíl jeho Cesty – lepší život, vyšší ideál, kterému se snaží přiblížit. Bez ideálů by nebylo cíle, nebylo by kam kráčet. Hrdina by jen marně přešlapoval na místě. A takové pomyšlení on nesnese. Styděl by se pohlédnout na portréty svých vzorů, které po této Cestě kráčely před ním. A tak tedy jde neúnavně dál.

Kamarádi, pojďme našemu hrdinovi poděkovat. Vydejme se na Cestu, kterou nám ukazuje. Udělejme z našeho hrdiny náš vzor. To bude pro něho největší odměnou a nebude litovat ušlé vzdálenosti. Následujme jeho kroky!

{mastr}

SANANIM

REDAKCE:
Aleš Herzog (ALA)
Hana Laurentová (HANA)
Martin Strnad (MASTR)
Aleš Termer (TRMX)
Eva Přečková (KRCK)
Nikol Spůrová, Olga Hanková, Kateřina Černohorská, Vratislava Králová ...a tým TP SANANIM

GRAFIKA: www.xichtu.com

NÁKLAD: 6000 ks

Poděkování patří všem, kteří se na přípravě tohoto čísla Dekontaminace podíleli.

Finančně podpořeno RVKPP, MPSV ČR a MHMP

www.edekontaminace.cz

dekontaminace@sananim.cz

ANKETA

Jak přežít venku

ZEPTALI JSME SE VÁS, CO SE VÁM OSVĚDČILO A NEOSVĚDČILO PŘI TÁBOŘENÍ VENKU.

TOMÁŠ: „Doporučuju tábořit od půlky července do konce srpna. Jinak je to opruz.“

LUKÁŠ: „Když bydlet venku, tak jedině v autě.“

TOMÁŠ: „Když jseš na ulici, je dobrý mít v kapse kartu, abys mohl otvírat baráky.“

JIRKA: „Venku se dá žít kdekoliv. Důležitý je mít místo, kam se můžeš vracet. Nejlíp o kterým nikdo neví, abys tam mohl nechávat věci. Když je víc lidí, například na squatě, chce to nedělat bordel a mít respekt k lidem v okolí. Když je to někde přehnaný, lidi to začnou řešit a nakonec vás vyhoděj.“

RICHARD: „Mít obytnej autobus a bydlet s technařema. To seš v pohodě a podíváš se ven. Já jsem takhle byl ve Španělsku a bylo to úplně super. Tam bych klidně žil venku, tam je teplo, ale tady ne.“

ADÉLA: „Já jsem 10 let na ulici. Jak přežít venku? Chovat se slušně k lidem, který ti pomáhaj.“

MARTIN: „Při táboření ve městě je dobrý si jídlo pověsit do vzduchu, jinak ti ta sežerou potkani. Dokonce se prokoušou i do šlehací vody. Je potřeba mít dobrej spacák, ideálně péřák, ale nesmí zmoknout, pak je těžkej.“

MARTIN: „Jak přežít na ulici? Nemít okolo sebe zmrdy!“

HONZA: „Taky jsem žil nějakou dobu na ulici. Tam je základ jet každej sám na sebe. Maximálně to jde ve dvou, s přítelkyní, ale jinak ne. Na squatě, kde je deset lidí, to fakt nejde. To si ráno někde něco necháš, a když pak večer přijdeš, už to nemáš. A dohaduj se s víc lidma. Nic nezjistíš. Já říkám, každej sám za sebe, věřit jenom sobě.“

JIRKA: „Skrývat to místo před policajtama a jinejma lidma, co kradou. Má cenu mít sekyru a pilu. Vyplatilo se mít dřevo pod plachtou, aby proschlo.“

PETR: „Přes léto je to v pohodě, blbý je to v zimě. Když je člověk venku, chce to na spaní něco pod sebe. Dobrej tepelnej izolant je polystyren. Taky si člověk musí sundavat boty, některý lidi to nedělaj a akorát jim hnijou nohy a stejně jim je zima. Aby se udrželo teplo, je dobrý sundat si boty, vzít si teplý ponožky a do nich si dát polystyren rozdrcenej na kuličky. Taky je dobrý sehnat si takovou tu tepelnou deku z lékárničky.“

DAVID: „Pro přežití je nutný mít suchej erár. Jakmile je hnusně a zmokneš, musíš se mít do čeho převlíct. Navíc počítej s tím, že když jseš pod stanem, nemáš věci kde sušit, když to nejde venku. Musíš mít suchý ponožky a suchý spodky, prostě všechno. A to nepočítám, že ti nesmí pršet do stanu. Ideální je mít dvě plachty, jednu pod stan a jednu nahoru.“

{Krck a Ala}

SQUATTERŮ UBÝVÁ, TÁBORNÍKŮ PŘIBÝVÁ

Požádali jsme o rozhovor Miladu Černou (pseudonym), příznivkyni squattingu.

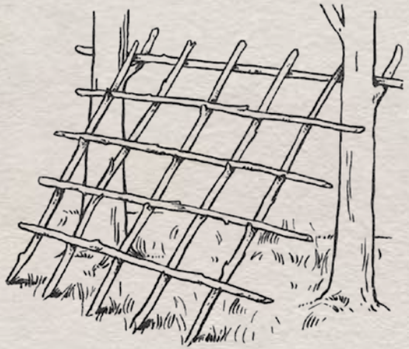
Přibývá lidí (uživatelů drog), kteří jsou v Praze vyloženě na ulici, nebo mají třeba jen stan. Čím myslíš, že to je?

V Praze se squatterské scéně dlouhodobě příliš nedaří. To platí už od konce 90. let, kdy byly postupně všechny squaty vyklizeny. Na rozdíl od řady zemí v západní Evropě, kde byla tradice squattingu budována desítky let, měla možnost lépe se etablovat do povědomí veřejnosti a vybojovat si svůj legální prostor v zákonech, u nás příliš nezdomácněla. Na druhou stranu zapomínáme, že i v zemích, kde je dodnes squatting rozšířen, byly začátky těžké. Nikde nepřišli zákonodárci s bílým praporem a „ahoj, to je bezva, že se teď o ten opuštěnej barák budete starat“. A i na západ od nás se podmínky pro squatting zhoršují. Při vyhánění lidí z nemovitostí policie často používá nepřiměřené násilí, a tak se ani nedivím lidem, kteří volí stan a přesouvají se z místa na místo. Znovu se zabydlovat, vytvářet něco, čemu alespoň trochu můžu říkat „doma“, a znovu o to přicházet, musí být frustrující. U nouzových squatů, kde je důvodem absence jiných možností bydlení, nikoli ideály a dobrovolně zvolené společenství, je to ještě složitější. Nikdo nechce sdílet společný prostor s někým, komu nevěří a koho si sám nevybral.

Jak je to v Čechách s možností squatování? V jakých objektech je větší šance, že člověk nebude hned vyhozen? Co pro to musí udělat?

Squatting v českých podmínkách legální není, lze na něj aplikovat zákon o Porušování domovní svobody s trestní sazbou až do 5 let. Násilné evikci a následnému trestnímu stíhání ale zpravidla předchází vykázání a čas na to opustit objekt bez dalších právních postihů. Osobně se domnívám, že policie postupuje jiným způsobem u squatu, kde je evidentní, že jde o nouzový způsob bydlení, než u akce s politickým přesahem. Na partu lidí u kamen zřejmě nebudou posílat zásahovku s vrtulníkem.

Pokud si člověk vybere objekt, kam by se rád nastěhoval, má v zásadě dvě možnosti. Obývat jej tiše a čekat na to, kdy ho vyhodí, nebo se pokusit domluvit s majitelem. Druhá varianta je podstatně obtížnější, ale pokud se probojujete k uspokojivé dohodě, znamená to alespoň dočasné řešení. Velmi často je problém majitele vůbec dohledat a upřímným dotazem zároveň upozorníte, aby si na nemovitost, o kterou se jinak nestará, začal dávat pozor. To všechno je ke zvážení. Pokud se rozhodnete postupovat legálně, nejjednodušší je podívat se na internetu na stránky katastru nemovitostí (http://nahlizenidokn.cuzk.cz), potom naťukat adresu objektu a zadat „vyhledat“. Řadu nemovitostí vlastní firmy s neexistující adresou, ale pokud budete mít štěstí a adresa majitele nebude zrovna na Seychelách nebo na Mauriciu, snadno jej dohledáte. Dobré je si před samotnou schůzkou připravit plán, co přesně v objektu hodláte dělat, a argumenty, proč by i pro druhou stranu mohla být spolupráce výhodná. Můžete



nabídnout údržbu objektu, jeho ochranu před nezvanými hosty a třeba zvelebování okolí.

Řada lidí touží po tom, mít v pronájmu svoji chatičku v zahrádkářské kolonii. Je to reálné? Co pro to musí člověk udělat?

U většiny zahrádkářských kolonií je cedule s informací, kdo ji spravuje, nebo je možné zeptat se někoho z místních. Také Český svaz zahrádkářů na svých stránkách občas nabízí volné pozemky. Problém je, že s masivní výstavbou nových projektů ve městě zahrádek ubývá a zájem o ně je vysoký. Někdy je také zakázáno chatičku obývat celoročně, většinou z hygienických důvodů, vzhledem k neexistující kanalizační síti. To je potřeba zjistit vždy u konkrétního objektu.

Co mohu udělat pro dobré sousedské vztahy?

Vždy je dobré udržovat pokud možno co nejlepší vztahy s okolím. Pokud se s majitelem dohodnu, je vhodné nejbližší sousedy obejít, představit se a říct, že se zde budu pohybovat. Vyhnete se tak zbytečným kontaktům s policií. Komunikovat se sousedy se ale vyplácí, i pokud o mojí přítomnosti v objektu majitel neví. Dřív nebo později si vás někdo všimne a je vždy lepší, když ví, co jste zač. Jinak platí běžné zásady vzájemného soužití, chovat se tak, abych ostatní neobtěžoval. Samozřejmě u nestandardních způsobů bydlení je někdy trochu těžší se obhájit, lidé mají spoustu předsudků, strach a někdy závidí, že oni si na svoje bydlení musí těžce vydělávat. Je fajn pomáhat lidem tyhle stereotypy bořit, být milý, mluvit s nimi, a když je to vhodné, třeba nabídnout pomoc.

Jak postupovat, pokud mě kontrolují policisté na místě, kde tábořím?

Platí, že na místo, kam nesmíte vy, nesmí bez souhlasu majitele ani policisté. Tenhle argument je ale celkem k ničemu, pokud nemáte dobré právní znalosti a prostředky se bránit. Pokud je to alespoň trochu možné, snažte se vždy v klidu dohodnout, vysvětlit, proč jste právě tam, kde jste. Jednejte v klidu a nikdy se nenechte vyprovokovat. Mějte vždy na paměti, že právo na důstojné bydlení je jedním ze základních práv každého člověka, příležitost nechat prázdný dům chátrat je jen smutným obrazem dneška.

{ala}

Pan Smažka - Tábornická rada

PAN SMAŽKA aneb následuj svého hrdinu

Mohlo by se zdát, že je titulek poněkud halucinogenní. Ale není. Je inspirován tábornickou pomůckou propagující zdravý životní styl. Upravili jsme tenhle „vybarvovací kalendář“ pro účely života toxikomanů. Možná vám to zní paradoxně, ale i toxík může žít a chovat se zodpovědně a ohleduplně. Život podřízený hlavně starostem o drogy často vede k tomu, že se zapomíná na mnoho věcí. Modrý toxiživot pomůže na tyto věci nezapomínat. Ve výsledku pak na vás nebude tolik poznat, že užíváte drogy.

Žíly budete mít pevnější a zdravější (pokud jste si je už nezdevastovali), nebudete svým zápachem obtěžovat okolí, nebudete tolik unavení a nemocní. Pravidelné zaznamenávání různých každodenních úkonů může přispět k tomu, čemu se říká „mít braní drog pod kontrolou“. Zkuste být svědomitými toxíky. Vytiskněte si tabulku z našeho webu, nebo si vytvořte vlastní, a vybarvujte jednotlivá políčka, pokud budete mít podle následujících bodů splněno.

Modrý TOXI Život

KONTROLA A DOPLNĚNÍ NÁDOBÍČKA, BEZPEČNÁ LIKVIDACE POUŽITÝCH BUCHEN

Každý den si zkontrolujte svou zásobu stříkaček a ostatních věcí potřebných k bezpečnému nástřelu. K tomu patří i vyčištění a dezinfekce rozdělávačky. Pořiďte si pěkné a nenápadné pouzdro, kde můžete mít všechno nádobíčko přehledně srovnané, v čistotě, pořádku a hlavně po ruce. Něco chybí či dochází? Běžte do káčka a všechno si doplňte a zbavte se „špíny“. Správný toxikoman má vždy své „oštěpy“ nové, čisté a ostré!

TRÉNINK A ÚDRŽBA ŽIL, STŘÍDÁNÍ ŽIL, CVIČENÍ S GUMOVÝM KOLEČKEM ČI TENISÁKEM

Žíla, která dává, štěstím každého toxikomana! Každý den si trénujte nástřely do různých žil na předloktí. Trénink doporučujeme až po „hlavním nástřelu dne“, abyste nebyli nervózní a nerušil vás absťák. Pokud užíváte stimulanty, mějte se na pozoru před zásekem. Neradi bychom, abyste se při tréninku rozbodali tak, že vykrvácíte. Tréninkový nástřel nemusí být zakončen vpichem! V dlani mačkejte gumové kolečko nebo tenisák. Pravidelné cvičení způsobí, že žíly na předloktí krásně vylezou. Po tréninku si vybarvěte další políčko.

MYTÍ RUKOU A MÍST K APLIKACI, DEZINFEKCE PŘED NÁSTŘELEM

Správné a hlavně účinné mytí rukou zvládá obtížně i „netoxík“. Nestačí si říct: „Vždyť mám ruce na pohled čisté“. Důkladným mytím rukou a míst, kam si dáváte, lze předejít mnoha nepříjemným infekcím (zánět žil, růže, absces, flegmóna, endokarditida). Mytí je vhodné před samotným vpichem podpořit použitím alkoholové dezinfekce. Zapojte tento očistný proces do svého obřadu přípravy „božského pokrmu“. Zaznamenávejte si do tabulky, jak jste důkladní!

FILTROVÁNÍ

Přefiltrování nášlehu patří k dobrým zvykům dokonalého toxíka. Ten totiž ví, že se filtruje každý nášleh. Dokonce i piko právě seškrábnuté z tálu. Důvod je přeci jasný. Co když tam napadá nějaké smetí pouhým okem neviditelné a to pak zacpe nějakou žilku v srdci či mozku? Nefiltruje jen ten, kdo si chce rozedrat srdeční chlopně a zničit vnitřek žil a pak umřít na nějakou pitomou infekci, která se v těch odřeninách usadí. Správný toxík nechce umřít. Chce žít!

PITNÝ REŽIM, ČERSTVÉ VITAMÍNY

Aspoň 2 až 3 litry vody v průběhu dne odstraní únavu a rozproudí krev! Dehydratovaný organizmus hůře zpracovává toxické látky. Zobněte si každý den trochu čerstvého droždí a snězte aspoň jeden kus ovoce. Doplníte vitamíny. Rány se budou díky vitamínu B z kvasnic lépe hojit, a vitamín C v ovoci udrží žíly pružné a pevné. Posílíte si imunitu a ta si snáze poradí s infekcemi. Modré políčko za každý kus ovoce či droždí!

ČISTÝ CHRUP, TĚLO A OBLEČENÍ

Mytí rukou jsme již zmínili. Je také potřeba pravidelně odstraňovat pot, prach a maz ze žláz, které má člověk různě po těle. Nesmrdět jako „bezdéčko“ znamená, se alespoň obden celý umýt mýdlem a šamponem. Zvláště pak v podpaží, mezi nohama a mezi ...ehm „půlkama“. Dámy by se samozřejmě měly mýt častěji. Vyvoněný toxík si vždy na čisté tělo obléká čisté oblečení. Správnému toxikomanovi také nesmrdí z pusy! Zuby je potřeba čistit denně. Dokonce i ty, které to mají zdánlivě za sebou!

SPÁNEK A ODPOČINEK

Pravidelný spánek je pro mozek občerstvující. Po perníkové jízdě je to pro něj někdy skoro znovuzrození. Na spaní je nejlepší postel nebo pohodlné klidné místo. Takovým místem určitě není lavička či trávník v parku, kde usnete po diácích nebo vyčerpáním po jízdě. Dlouhé stání či chození poškozuje oběh krve v nohou. To může, spolu s nepříliš zdravým životním stylem, časem vést k nepříjemným bércovým vředům. Dejte si občas nohy nahoru a vydechněte si!

SLUŠNÉ CHOVÁNÍ

Pamatujte, že personál v káčku je tu sice pro vás, ale neznamená to, že musíte vždy nutně dostat všechno, o co si řeknete. K dobrému vychování slušného toxíka patří slova jako „prosím“ či „děkuji“. Vždy po sobě všechno ukliďte. Na veřejnosti na sebe zbytečně nepoutejte pozornost. Toxiživot bývá drsný a na tomto světě je hodně věcí, které vás určitě dost štvou. Ostatní lidé však mají také své problémy a ne každý je zvědavý na ty vaše. Vybarvěte políčko, pokud jste se s nikým ten den nepohádali, byli jste milí, a nezůstal po vás nikde žádný binec.

{TRMX}

Hřeje ruce, barví tváře... OHEŇ

Text tábornické písně z titulku jistě znáte. A asi i víte, jak vypadají zbarvené tváře, když „pálíte měd“. Pálení plastů, tedy i plastových bužírek měděných kabelů, patří mezi největší „ohňová svinstva“, kterých se může člověk dopustit. Pálení plastů je dokonce zakázané zákonem.

Uděláme si takový minivýlet do tábornické praxe s ohněm. Nepředpokládáme, že začnete místo konzelínů na podpal používat březovou kůru. Měli byste ale vědět, že otevřený oheň i oheň v kamnech se dá provozovat bez puchu, čoudu a jedovatých výparů.
Toxikoman na výlety do přírody jezdí vzácně. Výjimkou jsou většinou letní toxikempy v křoviskách poblíž makových polí. Občas se ale bydlí v zahradních chatkách či objektech, kde se topí v kamnech. Byli jsme se tam na vás podívat, takže víme, čím jste schopni občas topit.

1 Nejdříve se pořádně rozmyslete, jestli oheň vůbec potřebujete. Připravte si všechny věci, které k udržování ohně potřebujete. Papír na podpal, tenké větvičky, silnější špalíky. Vyberte vhodné místo a připravte ohniště.

2 Dobré je ohniště mírně zahloubit. Vyrýpnout trochu hlíny a jamku obložit kameny. Doporučujeme kameny suché. Mokré kameny u ohně rády praskají. I malá exploze mokrého kamene může způsobit poranění očí. Rozlítané žhavé uhlíky navíc můžou zapálit něco hořlavého.

3 Otevřený oheň zakládejte jen v ohništi z kamenů. Ohniště by mělo být umístěné tak, aby byla malá pravděpodobnost, že i od velkého plamene chytne něco v blízkém okolí. Třeba stan, nebo rovnou celý les.

4 Než založíte oheň, udělejte si zásobu dřeva. Ideální je mít několik hromádek rozdělených podle velikosti větví. Vyhnete se tomu, že budete při skomírajícím ohýnku v noci bloudit po kraji a hledat nějakou větev.

5 Na podpal používejte suchý papír a tenké suché větvičky. Nelijte do kamen žádné hořlavé chemikálie. Jejich výpary můžou prudce „blafnout“. Pár lidí už při takovém podpalu uhořelo.

6 Do ohně nepřikládejte příliš tlusté větve. I suchý špalek, který se sotva vejde do ohniště, bude špatně hořet. Přikládejte z návětrné strany, aby se mezi polínka dostal vzduch. Oheň bude hořet rovnoměrně.

7 Do ohně nepatří nic, kromě dřeva a papíru. Papír do ohně neházejte ve velkých kusech. Má tendenci pak poletovat ve vzduchu a může něco zapálit. Použijte ho jen při podpalu, nebo když potřebujete trochu „přisvítit“.

8 Nespalujte odpadky! Nepalte plasty, gumu a ani obaly od potravin. Pokud chcete být na poli nenápadní, topte jen suchým dřevem. Nečoudí a nesmrdí. I ten nejvychytanější úkryt prozradí smrad a čmoud. Klobása pečená na staré botě taky není žádné gurmánské povyražení.

9 Pokud se rozhodnete na ohni vařit, pamatujte, že nejvyšší teplota plamenů je těsně nad jejich vrcholem. Když to správně vychytáte, můžete uvařit vodu na celkem malém množství dřeva.

10 Své odpadky po sobě ukliďte a nespalujte. Když jste si je přinesli na místo, můžete si je zase odnést a hodit do popelnice. Každoroční haldy bordelu v okolí makových polí svědčí o tom, že na místě tábořili samí dobytkové. Počítejte s tím, že kvůli tomu bude napřesrok jezdit na místo více policejních hlídek.

{TRMX}

Umřít v plynové komoře

Taková smrt nepatří jen k nacistickému běsnění. I v dnešní době mnoho lidí umírá na otravu plynem. Děje se tak nejčastěji oxidem uhelnatým (CO) či propan-butanem.

V sobotu 9. 2. 2014 byla na squatu v pražských Košířích nalezena mrtvá těla Kamily a Jirky, které jste možná znali z pražské drogové scény. Umřeli velmi pravděpodobně na otravu plynem. V uzavřené místnosti si přitápěli teplometem (tzv. talířem) na dvoulitrové plynové bombě. Otrava oxidem uhelnatým je častější a rychlá. Tento plyn se váže na červené krvinky (hemoglobin) lépe než kyslík. Ten je z krve vytlačen, chybí, a organismus zkolabuje. Pokud začnete cítit bolest hlavy, slabost, nutkání ke zvracení a šum v uších, vdechujete kysličník uhelnatý. Za pár minut už přestanete rozumně uvažovat. Je vám, jako by vás někdo praštil. Upadnete do bezvědomí a udusíte se. Umřít lze i ve stanu, pokud je utěsněný a začne třeba sněžit nebo pršet. Ročně zemře v ČR na otravu oxidem uhelnatým 140 až 150 osob.
Otrava propan-butanem se projevuje ospalostí, malátností, závratí, může se přidat dušnost. Stejně jako v případě oxidu uhelnatého upadnete do bezvědomí. Pomůže jediné – kyslík!!! Začít větrat a jít se pořádně nadýchat čerstvého vzduchu. Riziko se zvyšuje, pokud na noc přívod plynu přiškrtíte a hořák skomírá jen slabým plamenem. Obdobné je to, pokud topíte v kamnech a na noc je naložíte a uzavřete přívod vzduchu. Výsledkem je nedokonalé spalování a vznik oxidu uhelnatého a dalších škodlivin.
Také topení mokrým dřevem není bezpečné. Dřevo se nejprve začne vysoušet a nehoří. Teplota poklesne a opět dochází nedokonalým spalováním k tvorbě nebezpečných splodin.

{ALA}

Svůj zážitek s otravou plynem líčí Jirka takto: „Bydleli jsme v garáži a topili propan-butanovou bombou – talířem. V noci mrzlo. Byl tam docela průvan. Zeslabil jsem to na málo, aby to jen temperovalo. Měli jsme kliku, známý si pro něco přišel, začal tlouct na vrata a probudil nás. Bylo to, jako by ti někdo šlápnul na hlavu. Těžká silná migréna. Stačila chvíle, a už bychom to asi nerozchodili. Nechodil jsem rovně. Následně mi bylo den a půl špatně.“

POZOR:

- Pokud topíte či vaříte na plynu, hrozí vám otrava. Oxid uhelnatý i propan-butan jsou nebezpečné plyny.
- Při vaření a po jeho skončení vždy větrejte!
- Nespěte při puštěném teplometu, nepoužívejte teplomet dlouhodobě.
- Spěte na vyvýšeném místě, mějte hlavu výše než nohy.

DESATERO PŘEŽITÍ

Spaní pod hvězdami se snídaní v trávě může být značně romantické, ale taky značně nebezpečné. O to víc, když se vydáte do divočiny (ať už jsou to velehory nebo lesík za vesnicí).

Všem, kteří chtějí zdárně překonat zhoršené podmínky, bychom hned na počátku rádi nabídli několik pravidel, která jsou pro pobyt v drsné přírodě nejdůležitější:

1. NEZTRAŤ HLAVU
2. MĚJ PO RUCE KPZ
   (zápalky, škrtátko, zavírací špendlík, mapový náčrt na cigaretovém papíře, náplast, svíčku, jehlu, nit, pilkonůž, provázek, tužku – to vše ideálně ve voděodolném a nárazuvzdorném pouzdře)
3. NEJPRVE SE POSTAREJ O BEZPEČNOST
4. POMÁHEJ DRUHÝM
5. MĚJ REZERVNÍ ŘEŠENÍ
6. ŠETŘI VŠÍM
7. STÁLE SI HLEDEJ PRÁCI
8. HODNĚ PIJ
9. MNOHO NEMLUV
10. MĚJ ZDRAVÝ STRACH

Nadměrné vnímání složitých okolností a strach z budoucnosti vytváří u dospělých předpoklady ke zhroucení, což potvrzuje Bombardův výrok:

„Trosečníku, možná tě zabije hlad, ale rychleji tě zabije žízeň, ještě rychleji chlad a nejrychleji ze všeho strach.“

(Alain Bombard byl francouzský lékař a dobrodruh, který na gumovém člunu přeplul Atlantik)

Nemáme se nikdy ošklíbat nad hůře upraveným jídlem. Čím více se nám podaří přesvědčit sebe sama, že **„nic lepšího jsem ještě nejedl“**, tím větší bude morální výdrž jedinců i skupiny. Zlepší se tak i využití potravy. Často dokáže zlomit psychiku delší nepřízeň počasí. Proti tomu se lze utěšit jednoduchou filozofií: **„Příděl špatného počasí je třeba vyčerpat.“** Počet dnů se špatným a dobrým počasím je v dlouhodobém sledování shodný.

BIVAK

Vybíráme místo, které je suché nejen v době našeho příchodu, ale které nemůže být zaplaveno ani při dešti. Nejsušší jsou obvykle slunné jižní svahy, u východních zase méně kolísá teplota. Tam, kde nenajdeme suchou půdu, si zkusíme vypomoci štěrkem nebo něčím podobným. Bivakovat by se mělo nedaleko zdroje vody.

Pěkné místo „s kulisou“ přispívá k dobré pohodě i v tvrdých podmínkách. Dovede povzbudit svou krásou v těžkých chvílích.

Když nenajdeme žádný přírodní úkryt, například jeskyni, ani s sebou nemáme stan, musíme si přístřeší zhotovit sami. Je jen málo oblastí, kde nenajdeme žádný přírodní materiál ke stavbě přístřešků. Na improvizovaný stan nám stačí kus látky, igelitu nebo kůže, hůlka a několik provázků. K jeho upevnění lze využít stromů (i spadlých, ale ne těch „na spadnutí!“).

V případě větrného počasí nebo jeho rizika, doporučujeme použít kolíky, jimiž se stan či přístřešek upevní k zemi a je méně pravděpodobné, že odletí.

Při pobytu na jednom místě se snažíme po vybudování jednoduchého přístřešku ještě nashromáždit co nejvíce dobrých izolantů (suchá tráva, listí) a s nimi postupně zdokonalujeme svou tepelnou ochranu.

PRO BIVAK JE TŘEBA VOLIT MÍSTO:

- Co nejvíce chráněné před objektivním nebezpečím (kameny, laviny aj.).
- Co nejsušší (počítat s průtrží apod.).
- V blízkosti vody (v nouzi ledu nebo při nejhorším i sněhu).
- V pěkném prostředí.
- Vyhýbáme se táboření v místě ohroženém malými nebo velkými živočichy.
- Je třeba vybrat místo i se zřetelem k možnému přepadu, to znamená dle zásady vidět, ale nebýt viděn.

IZOLAČNÍ VRSTVY

Proti větru navlékáme na kalhoty ještě jedny ochranné, ze šusťákoviny. Místo spodního prádla je nejlepší volné triko s dlouhými rukávy. Další izolační vrstvou jsou svetry. Horní vrstvu tvoří větrovka, ideálně končící až nad koleny a s dlouhými rukávy, do kterých lze schovat ruce. Při chladnějších podmínkách je třeba obléci si péřovou bundu, nejlépe s kapucí. Důležitou součástí jsou ponožky, které lze zároveň použít jako rukavice. Je dobré mít jedny bavlněné a více párů teplých vlněných. Prodřou se asi za dva měsíce. Nelze podcenit ani výběr bot. Jen obrovská velikost spolehlivě chrání před omrznutím.

Další izolační vrstvou je spacák. Ve vlhčím podnebí a pro pohodlnější lidi je lepší duté vlákno, do sušších klimatických podmínek a pro pečlivé turisty je výhodnější peří. Jako podklad poslouží karimatka, na ochranu nejchoulostivějších částí těla je dostačující rozměr 40 × 80 cm. Jako nouzová podložka může sloužit batoh nacpaný zmačkanými oděvy, odpadky, prostě všemi materiály s malou vodivostí, u nichž nehrozí nebezpečí rozdrcení.

BEZPEČNOST

Je třeba zdůraznit, že nejčastější příčinou nehod je:

- Zakopnutí nebo uklouznutí. Nemáme-li přitom rezervní řešení ve formě zajištění na laně, následuje pád.
- Nedostatečná výstroj.
- Nebojácnost nevědomých.
- Bouřky jsou zvláště v horách nepříjemnou záležitostí, protože obrana proti nim je nejistá.

Na začátku bouřky snížíme pravděpodobnost zásahu tím, že sestoupíme z hřebenu ve směru od přicházející bouřky. Úkryt hledáme v místě s co nejméně vodivým podkladem a zároveň alespoň 15 metrů od místa, které může sloužit jako hromosvod – skály, kamenné věže, vysoké stromy.

- Při chůzi po ledovci je bezpečné jen to místo, které jsme předtím, bezpečně zajištění, prosondovali.
- V případě nehody jednají trosečníci hned a s rozhodností, mnohdy tím svému kamarádovi zachrání život.

LÉČBA

Základní léčebná nařízení:

- Léčbu nikdy neodkládej, malá otlačenina se léčí rychle, kdežto velký puchýř pomalu.
- Sedej si vždy na podložku, vyhneš se mnohým potížím (opruzeniny, houser, ledviny apod.).
- Cvič si psychickou odolnost vůči hladu a žízni.

{Klára}

Z JEDNÝ VODY NA ČISTO

Sehnat pitnou vodu ve městě asi nebude velký problém. Obtížnější to bude při delším výletu do přírody. Třeba tehdy, když se vydáte na pár měsíců na maková pole. Ty jsou sice většinou v blízkosti větších aglomerací, a tedy i zdrojů pitné vody, ale kdo ví, třeba se dobrodružnější povahy vydají hledat ráj do divočejších oblastí naší domoviny. Zásoby vody v plastu dojdou, do civilizace bude daleko a žízeň nesnesitelná... Po ruce budou jen pochybné bystřinky, umrlé tůně a nevábné kaluže. Vodu z nich je potřeba před vypitím zbavit drobných obojživelníků a jiných nečistot (zákalů, bakterií, chemikálií atd.). A teď jak na to.

A VAREM

Základním způsobem úpravy vody je její převaření. Tento způsob je osvědčený, účinný a všeobecně dostupný (pokud máte zdroj plamene). K likvidaci většiny běžných choroboplodných zárodků postačí vaření vody při 100 °C po dobu 5 až 15 minut. Veškeré zárodky pak zahubí var trvající déle než 1 hodinu. Pokud zabloudíte do vyšších horských poloh, pak pamatujte na to, že s rostoucí nadmořskou výškou klesá bod varu a proto je třeba čas úpravy vody adekvátně prodloužit. Nevýhodou úpravy vody varem je její časová a energetická náročnost. Převařením také vodu nezbavíte zákalu a znečištění chemikáliemi.

B CHEMIÍ

Vodu lze dezinfikovat i chemickými prostředky, zpravidla ve formě tablet. Nejběžnější je úprava vody chlórem nebo jódem. Tablety jsou cenově dostupné, ceny začínají kolem 100 Kč. V případě použití chlórových tablet je dobré před požitím vodu zase chlóru zbavit, třeba varem nebo kyselinou askorbovou. Nevýhodou použití chemické úpravy vody je její nepříjemná pachuť po úpravě, a u chlóru i jeho krátkodobý sterilizační účinek. Problém krátkodobého sterilizačního účinku a pachuti řeší použití přípravků s ionty stříbra.

C FILTRACÍ

Posledním způsobem ošetření vody je její filtrace. Podotýkám, že je dobré vodu přefiltrovat pomocí hustě tkané textilie i před použitím výše uvedených metod úpravy vody. Tato rychlá filtrace zbaví vodu pevných látek, částečně zákalu, a koneckonců i těch žab a jiné havěti.
Pokud zrovna žízní neumíráte a máte dostatek času, můžete si v přírodě bez zásadních obtíží vytvořit i sofistikovanější filtrační zařízení. Jako základ poslouží například roura, barel nebo jiná nádoba (upravená tak, aby umožňovala průtok vody). Filtr vytvoříte vrstvami různého filtračního materiálu v následujícím pořadí (uvedeno zdola): textilie (nebarvená), dřevěné uhlí (menší kousky), hrubý písek, jemnější chrastí, jemný písek. Pod filtrační zařízení nezapomeňte před použitím dát nádobu, do které budete přefiltrovanou vodu chytat.
Samozřejmě se dají pořídit i epesní cestovní filtrační zařízení. Zásadní nevýhodou je jejich nákladnost, ceny začínají na cca 1700 Kč.

I když jsou možnosti, jak závadnou vodu upravit, přesto věnujte výběru vodního zdroje velkou pozornost. Zrovna nedávno naši dva kolegové neuváženě ochutnali na výletě v Brdech doušek vody z potůčku, a pokud neumřeli, mají průjem dodnes.
Dejte si tedy na čas a pečlivě hledejte. Voda z rybníčku, na jehož hladině poklidně pluje ropná skvrna nebo zdechlá ovečka, vám zaručeně nebude chutnat, ani když jí stokrát přefiltrujete.

{mastr}

SNADNO DOSAŽITELNÝ IDEÁL: PŘEFILTROVÁNÍ PŘES ČISTOU HUSTĚ TKANOU LÁTKU, PŘEVAŘENÍ PŘI 100 °C PO DOBU 5 AŽ 15 MINUT (IDEÁLNĚ 60 MINUT)

Znojmo – věznice aneb Hradby nejsou střelnice

Očima pohlížím.
známou postavu vyhlížím.
postava 3 hodiny nikde.
z 15 minut několik hodin bude...

Kámoš na Káčko běží.
s krosnou ho stíhám stěží.
Volám terén a moc brzy.
z větru nám tečou slzy.
kámoš pět set podává.
moje verše a pecka mě zmáhá....

Po pivu na Káčko směr.
bez čistých nemám na výběr.
po výměně se dělíme.
své cesty hned nespojíme.
nevím jak on.
...ale za věznicí jsem uklouz...

Sedím na hradbě. není úterý.
rozhled na věznici a Gránický údolí.
venku slunko. teplo a jaro kvetlo.
teplota v těle vzlétla...
Komu pecku dáti?
Nerad se zandání vzdáti.
trocha vody tu a tam.
do lesa se nechystám.
došel list papíru.
ruka čeká na díru.
prvý raz. druhý raz.
zandal jsem péřo zas...

Nikdo nikde. pecka čeká.
Macka se sehnat nedá.
místo Macka dá si Host.
z jeho pecky bude minulost.
Nebo že by né?
Když nepřijde a nezbyde.
dojde na hradby za lapák.
jen tak obyčejný chlapák.
sedne až nahoru.
s báglem do rohu.
malej infarkt má. když na Mars odlítá.

Ten. co tyto hovna veršuje.
je Mucha a jen se zesměšňuje.

Počkám na Hosta?
Někdo na mě kouká z Šatovského mosta.
zub. voda. buchna a vál.
víc by si Host nepřál.
Vodu odlomím a buchnu
rozbalím. hrot od vody na
chvilku odstavím.
kámen v zubu. s ním zatopím.
pístem těžce rozbíjím.
na to vodu v gel proměním.
z 12 na 26 uvádím.
pod hradbou se dobře odpálím.
další odlet. host nevalí.
protože se na vál nestaví.

Nutně zaběhl jsem na terén.
jen ať host je třeba Máca a né kretén.
S Mackem byl scuk na braní.
nedošel. asi měl velké sraní.
Odjezd žádné hraní.
je dnes čtvrtek a valčík k mání.
marně čekám na hosta dál.
kočka tu obhlíží kraj.
v zubu na tu trochu čeká bál.
z pár kamenů vytvoří vál.
Jen prase by je sál.
já radši koktejl udělal.
jehla. píst. žíla a dál.
nájezd v těle ještě mám.
pusť tam celý vál.

V lese potom čeká háj.
zopakuj přepal dál.
na JIPce čeká ráj...

Z čekání na Hosta nebude nic.
nikdo nedošel a tak odjel jsem jí.
jak nic.

Mucha

(Báseň poskytlo KC Netopeer Sdružení Podané ruce)

Pan Smažka na hřišti

PAN SMAŽKA aneb následuj svého hrdinu

GUERILLA GARDENING

GUERILLA GARDENING, JAK UŽ NÁZEV SÁM NAPOVÍDÁ, JE PARTYZÁNSKÉ ZAHRADNIČENÍ. CÍLEM JE VYLEPŠIT NAŠE OKOLÍ, MÍT Z NĚJ RADOST. TAKÉ SE SNAŽÍ UPOZORNIT NA NEEFEKTIVNÍ ZPŮSOB VYUŽÍVÁNÍ PŮDY.

Jde tedy i o provokaci a společenský protest. Patří sem i radost z odvedené práce, když se zelené dílo podaří. Někteří guerilloví zahradníci prostě jen rádi zahradničí nebo mívají umělecké sklony. Často je vede pocit, že je ve městech všechno šedivé, chybí barvy a zeleň. A protože se jim to nelíbí a nechtějí pouze nadávat, rozhodli se sázet.
Výsadba na cizích pozemcích je nezákonná, proto se většinou provádí potají a v noci. Guerilla gardening tak má i svůj punc zakázanosti a při činnosti rozhodně nechybí adrenalin.

Guerilla gardening je neorganizovaná aktivita a její šiřitelé se často znají jen z internetu. Jedná se o jednotlivce či skupinky. Své kořeny má tento způsob zahradničení v Americe. Liz Christy, mladá umělkyně z New Yorku, zde v 70. letech našla pozemek plný haraburdí, odpadků a smetí, a jala se jej čistit. S přáteli vysázela na místě květiny a stromy. Obyvatelé byli nadšeni a z guerillové zahrádky se stala zahrada komunitní, o niž se dodnes všichni místní starají. Nápad se dále šířil, až se partyzánské zahradničení postupně dostalo do celého světa.

Ač je u nás guerilla gardening nezákonným zasahováním do cizího majetku, magistráty větších měst se dosud nesetkaly s problémy a guerilla gardening sice nedoporučují, ale ani neodsuzují. Podle slov Jiřího Hromádky, specialisty investic městské zeleně pražského magistrátu, je guerilla gardening „zajímavá aktivita fungující v různých zemích světa“. Její funkčnost a přínos pro společnost a veřejný prostor však podle Hromádky záleží zejména na lidech, kteří ji v dané zemi zastupují: „Můžou tedy nastat dva případy jejího přijetí. Buď bude příkladným obohacením a zpestřením veřejného prostoru, nebo naopak jeho bezmyšlenkovou destrukcí.“
Čeští partyzánští zahradníci si vesměs také nikterak nestěžují a uvádí spíš pozitivní zkušenosti. Kladné reakce často mívají rodiče dětí a chodí kytičky zalévat. Jiní si zase vůbec nemusí všimnout, že nejde o oficiální výsadbu, ale o soukromé dílo partyzánského zahradníka. Problémy se samozřejmě objevují také. Zahrádky občas přejede auto nebo kytky někdo otrhá a odnese. Opět je to jen otázka toho, jak moc si lidé všímají svého okolí a nakolik jsou ochotni do něj „investovat“.

Rostliny se nemusí sázet jen na opuštěná místa, ale různě kolem supermarketů, podél chodníků, cyklostezek a řek. Někteří zasadí po jedné květině na různá místa a pak je nechají svému osudu, jiní se na místo vracejí a o své dílo pečují. Zkuste se koukat kolem sebe, třeba si někdy všimnete na autobusové zastávce kytičky, která zde zdánlivě nemá co dělat. Může jít právě o dílo tajného zahradníka-dobrodruha.
Zaujala vás tato myšlenka? Zkuste také zvelebit své okolí. Udělejte si kolem sebe pořádek, i když bydlíte ve squatu či venku, a zasázejte okolo květiny. Uvidíte, že vám hned bude lépe na duši, neboť květiny nám dodávají pocit klidu a krásy světa.

{krck}

Kamila JIRÁSKOVÁ

DNE 9. 2. 2014 TRAGICKY ZEMŘELA ČLENKA TÝMU XTP SANANIM KAMILA. BYLA RESPEKTOVANOU STÁLICÍ MEZI EXTERŇÁKY. ZEMŘELA SPOLU S PŘÍTELEM JIRKOU NA SQUATĚ V KOŠÍŘÍCH. ZEMŘELI NA OTRAVU OXIDEM UHELNATÝM PŘI TOPENÍ PLYNOVÝM TEPLOMETEM. VZPOMÍNÁME.

Z odlesky, každý z nás v očích má,
uvnitř jsme zničeni, navenek se usmíváme,
v srdci po všem zůstala velká černá díra.

Ty v den plný bolesti v pološeru umíráš.

Připadáme si tak sami, smutkem omámený
a stále doufáme, že jen spíš.

Jak říct všem, že se už nevzbudíš?

Díváme se k obloze, srdce plné prázdnoty,
a v prachu zůstanou jen vzpomínek šlápoty.

Vzpomínky na Tebe, přestože tys odešla.
Srdce nás všech kořeny zarostla.
Závojem smutku stále zahaleni,
avšak už víme, že nejsme sami.

V těch vzpomínkách budem Tě nosit napořád.

A ty v srdcích za námi budeš přec vždycky stát.

Vzpomínky nekončí, vzpomínky zůstanou,
i když kvítky života navěky uvadnou.

Tak stojíme teď nad Tebou v závoji smutku
a do tmy šeptáme:

„Kamčo, odpočívej v pokoji.“

Tým XTP

JAK SE MÁM V TÉ ZPRÁVĚ OD DOKTORA VYZNAT?

Tak už to máte za sebou, absolvovali jste ošetření u doktora, který vám skoro nic neřekl, vzali vám krev, něco píchli, chtěli po vás poplatek a pak vám do ruky vrazili jakýsi papír, kde je napsáno, co vám vlastně je. Jenomže jak tomu rozumět, když je to napsané ve svahilštině? Abychom byli přesní, tak většina slov je napsaná v latině, což je sice mrtvý jazyk, ale mezi zdravotníky je stále živý. Oni to berou víceméně jako svou mateřštinu, zatímco pro vás je to španělská vesnice. Zde uvádíme několik základních slůvek, která byste mohli ve své zprávě od doktora zahlédnout:

A	abusus	zneužívání, škodlivé užívání - např. abusus alkoholu, abusus pervitinu, atd.
	analgetika	léky tlumící bolest
	anémie	chudokrevnost - málo červených krvinek
	antiemetika	léky potlačující zvracení
	antipyretika	léky snižující horečku
	apendektomie	operativní odstranění slepáku
	apendicitida	zánět "slepáku"
	arytmie	nepravidelný srdeční rytmus
B	bpn	zkratka - bez patologického nálezu
	bradykardie	pomalý srdeční rytmus - pod 50 tepů za minutu
C	ca	zkratka - carcinom - neboli zjednodušeně řečeno rakovina - např. ca jater, ca žaludku, ca prsu atd.
	calcium	vápník
	cefalea	bolest hlavy
	CMP	cévní mozková příhoda
D	diuretika	léky podporující tvorbu moči
	DM	to není drogerie :-) ale zkratka pro diabetes mellitus alias cukrovku. Většinou tam píšou DM I. typu nebo DM II. typu.
E	ebrieta	opilost
	epi	neoficiální zkratka pro epilepsii, epileptický záchvat
	ery (erytrocyty)	červené krvinky
	ethylik	alkoholik

F	fisura	trhlina
	fraktura	zlomenina
G	gastritida	zánět žaludku - člověk většinou zvrací a bolí ho břicho, může mít teplotu
	gastroenteritida	zánět žaludku a střev - člověk většinou blije a má průjem, může mít teplotu
	GIT	zkratka - gastrointestinální trakt - neboli trávící trubice (ústa - konečník)
	glykémie	hladina cukru v krvi - norma 3,3 - 6,0 mmol/l
H	hemateméza	zvracení krve
	hemoptýza	vykašlávání krve
	hemorhagie	čerstvá krev (červená) ve stolici
	hepatitida	zánět jater
	horror mortis	hrobové ticho - neslyšitelná činnost střev při jejich neprůchodnosti - závažný stav
	HR	to není harm reduction :-) ale zkratka - srdeční frekvence - počet tepů za minutu, norma u dospělého člověka 60–80.
	hyperglykémie	zvýšené množství cukru v krvi
	hyperkalémie	zvýšené množství draslíku v krvi
	hypernatrémie	zvýšené množství sodíku v krvi
	hypertenze	vysoký krevní tlak - např. 180/100
	hypoglykémie	snížené množství cukru v krvi
	hypokalémie	snížené množství draslíku v krvi
	hyponatrémie	snížené množství sodíku v krvi
	hypotenze	nízký krevní tlak - např. 70/40
	hypotermie	podchlazení

I	iatrogenní	způsobené poškozením zdravotníka (např. ti omylem vypíchne oko) - iatrogenní vypíchnutí oka :-)
	ileus	neprůchodnost ("zauzlení") střev - závažný stav
	intaktní	neporušený
J	jícnové varixy	"křečové žíly" v jícnu - způsobené špatnou funkcí jater. Když prasknou, začnou masivně krvácet - člověk zvrací krev - no je to pěkná chuťovka. Závažný stav.
K	kalium	draslík - nezbytný pro funkci srdce
L	laparoskopie	endoskopická operace dutiny břišní při minimálním porušení kůže - do břicha vám "zapíchnou" tři "tyčky", se kterými se operuje, a "tyčku" s kamerou, která to vše kontroluje. Dá se s tím např. vyoperovat appendix, žlučník, atd.
	leu (leukocyty)	bílé krvinky
M	malnutrice	podvýživa
	malhygiena	nízká úroveň hygieny
	melena	černá stolice (jak dehet) - je to natrávená krev z horního trávícího traktu - žaludek a výše - tzn. že pacient tam krvácí - např. z žaludečních vředů - závažný stav
N	natrium	sodík
	nauzea	nevolnost
	NCA	zkratka - neurocirkulační astenie - neboli hyperventilace - člověk se předýchá kyslíku a vydýchá si oxid uhličitý - obvykle když se rozruší - díky tomu se mu točí hlava, bolí ho na hrudi, brní mu prsty, rty. Stav obvykle spontánně odezní, když se dotyčný uklidní. Pomáhá dýchání do pytlíku (získání zpět oxidu uhličitého).
	NSA	zkratka - nesteroidní antirevmatika - často tento termín píšou doktoři v závěru jako doporučení, ať pacient užívá NSA - jsou to léky typu ibuprofen.
P	PAD	zkratka - perorální antidiabetika - léky, které snižují hladinu cukru v krvi, berou je lidi, kteří nemají tak vážnou cukrovku. Můžete se setkat se spojením DM II. typu na PAD - člověk, který má cukrovku a užívá prášky.
	pankreatitida	zánět slinivky břišní

P	peritonitida	zánět pobřišnice - velmi závažný stav, člověk šílí bolestí, má prknovitě tvrdé bolestivé břicho
	polymorbidní	pacient má mnoho nemocí
	polytrauma	vícečetné poranění, z nichž alespoň jedno přímo ohrožuje život
R	rectum	konečník
S	sinus	pravidelný rytmus - tento termín se používá většinou u srdečního rytmu - sinusový znamená pravidelný, což je dobře
	skelet	kostra
	spasmolytika	léky tlumící křečovitou bolest
	SpO2	saturace kyslíku - neboli procentuální množství kyslíku v krvi. Norma je 95–100 %.
	stp.	status post - stav po
T	tachyarytmie	nepravidelný srdeční rytmus a navíc rychlý
	tachykardie	rychlý srdeční rytmus - od 100 tepů za min.
	TIA	zkratka transitorní ischemická ataka - neboli "přechodná" mozková mrtvice - člověk na chvíli přestane mluvit a cítit půlku těla, pak se to spraví. Je třeba jej hospitalizovat na JIP na pozorování.
	TK	krevní tlak - ideální v klidu 120/80
	trombocyty	krevní destičky
	TT	tělesná teplota - 36,6 °C norma
U	UZ	zkratka - ultrazvuk
V	VCHGD	zkratka - vředová choroba gastroduodena - neboli žaludeční vředy
	vertigo	závrať, točení hlavy
	vitální funkce	životní funkce - mezi ty základní patří - dech, tep, teplota, SpO2, vědomí, krevní tlak
	vomitus	zvracení

Bohužel těch výrazů je tolik, že jsou na to celé slovníky o několika tisících stranách a všechny se pochopitelně do Dekontaminace nevejdou. Neváhejte proto požádat teréňáky a káčkaře o pomoc s „překladem“.

{Vraťka}

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Táboření, bivakování & nocování

Postavíte si skvělý, improvizovaný příbytek v remízku za městem. Nikde není žádný plot ani cedule, nikoho neobtěžujete, vlastně o vás asi ani nikdo neví. Chováte se slušně a dokonce občas odnášíte odpadky. A pak se najednou objeví policista a vy nevíte, zda na vás křičí oprávněně. Může se to, nebo ne?

Může mi někdo zakázat pohybovat se v místě, které není opleceno, nebo tam není zákaz vstupu?

V ČR platí právo vstupovat do lesa, pokud je les, nebo jeho část, běžně přístupný veřejnosti, a to bez ohledu na vlastnictví. Volný přístup do krajiny je zákonem zajištěn na pozemky ve vlastnictví či nájmu státu, obce či jiné právnické osoby za stanovených podmínek, pokud jsou respektovány oprávněné zájmy vlastníka či nájemce. Toto právo se nevztahuje na zastavěné či stavební pozemky, dvory, zahrady, sady, vinice, chmelnice a pozemky určené k farmovým chovům zvířat. Orná půda, louky a pastviny jsou z oprávnění vyloučeny v době, kdy může dojít k poškození porostů (např. odkvétající maková pole) nebo při pastvě dobytka.

TÁBOŘIT (dlouhodoběji pobývat) se v ČR nesmí: ● v lese na území obce, pokud to zakazuje obecní vyhláška ● na místech a takovým způsobem, kdy tím vzniká újma vlastníkovi pozemku

Je možné v ČR legálně tábořit, to znamená postavit si stan někde v přírodě a tam přebývat?

Spíše nikoliv nebo jen někde. V lese je obecně zakázáno táboření mimo vyhrazená místa přímo ze zákona č. 289/1995 Sb. o lesích. Totéž platí o chráněných krajinných oblastech a národních parcích, ale i o přírodních rezervacích. Bezpodmínečně je zakázáno les poškozovat a rozdělávat nebo udržovat otevřený oheň až do vzdálenosti 50 metrů od okraje lesa. „Táboření“ je oficiálním pojmem používaným legislativou a znamená *„souhrn různých činností umožňujících vícedenní pobyt v přírodě spojených s možností přespání, a to obvykle ve stanech nebo jiných přístřešcích (stavění stanů, příprava stravy, hygiena, likvidace odpadků apod.).“*

Zákon č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny, neupravuje problematiku táboření, bivakování a nocování ve volné krajině mimo les a výše vyjmenovaná zvláště chráněná území. Lze tedy vycházet ze zásady, že co není zákonem zakázáno, je dovoleno. Avšak i zde dojdeme k mnohým omezením, která možnost táboření značně zkomplikují. Základem je nutnost respektování vlastnických práv k pozemkům a zde zmíněný zákon zajišťuje pouze právo volného přístupu do krajiny, jinými slovy by v této části krajiny byla i možnost táboření, pokud by nebyla způsobena touto činností újma vlastníkovi pozemku. Obecně lze tedy vyvodit, že tábořit lze na místech, na která lze i vstupovat, pokud však nepůsobíme vlastníkovi pozemku prokazatelnou újmu. Některé obce ovšem přijaly vyhlášky, které zakazují i stanování a nocování. Např. v obecně závazné vyhlášce Hlavního města Prahy č. 6/2001 Sb., o ochraně veřejné zeleně, je v § 3 odst. 2 písm. b) stanoveno, kromě jiného, že v ostatní veřejné zeleni je zakázáno stanovat a nocovat, rozdělávat a udržovat otevřené ohně, nechat volně pobíhat psy atd.

BIVAKOVAT (krátkodobě pobývat) se v ČR nesmí: ● na území obce, pokud to zakazuje obecní vyhláška ● pokud bych to dělal takovým způsobem, kdy tím vzniká újma vlastníkovi pozemku

A jde jen jít a přespat, třeba pod celtou?

Co se týká bivakování, to je možné v lese i v krajině. Tedy bivakovat a nocovat lze na místech, na která lze i vstupovat, pokud však nepůsobíme vlastníkovi pozemku prokazatelnou újmu. **Pokud tedy ležím někde ve spacáku, či si jednorázově postavím stan a nerozdělám oheň, neměl by mne za to policista pokutovat, protože jen bivakuji. To se bohužel netýká území v obcích, kde to často ještě upravuje vyhláška a zakazuje to.**

V ČR platí právo na volný vstup do krajiny. Toto právo se nevztahuje: ● na zastavěné či stavební pozemky, dvory, zahrady, sady, vinice, chmelnice ● orná půda, louky a pastviny jsou z oprávnění vyloučeny v době, kdy může dojít k poškození porostů nebo při pastvě dobytka

Mohou policisté za táboření udělit pokutu v blokovém řízení?

Spíše nikoliv. Za táboření, kde to vyhláška hl. m. Prahy zakazuje, je možné uložit blokovou pokutu podle § 46 zákona o přestupcích. Ukládají je ale příslušné správní orgány, kterým tyto přestupky orgány policie podle § 58 odst. 1 zákona o přestupcích oznamují. Nicméně často mohou policisté udělit pokutu za jiný skutek, např. znečistění okolí odpadky, rušení nočního klidu, poškození veřejně prospěšných zařízení, poškozování lesa.

Mohou policisté nařídit ukončení táboření či vyklizení prostoru?

Pokud osoby táboří na místech, kde je to vyhláškou zakázáno, příslušný správní orgán (typicky obecní úřad na základě podnětu policie) rozhodne o ukončení táboření a o vyklizení prostoru. Vykonání tohoto rozhodnutí bude provedeno za asistence městské policie.

{ala}

Regulační poplatky

Regulační poplatky jsou pro vás mnohdy strašákem a 30 Kč je neuvěřitelné jmění, bez něhož byste neměli na subáč. Jenže jde přece o vaše zdraví, no né?

A tak si pojďme říct, jak to vlastně s těmi poplatky je – kdy je musíte platit, kdy se platí 30 Kč a kdy 90 Kč, kolik se platí za pobyt v nemocnici – a jak to vlastně bude, protože se šušká, že se prý mají úplně zrušit. Tenhle článek píši na konci ledna 2014 a zrovna nastupuje zbrusu nová vláda, která s poplatky ještě pěkně zamíchá. Proto třeba v tu chvíli, kdy tenhle text čtete, už nemusí být aktuální…

Jak je to teď (k 31. 1. 2014):

Regulační poplatek ambulantní (30 Kč) – platí, a to při návštěvě lékaře v pracovní dny (pondělí až pátek) mezi 7.00 a 17.00.

Regulrční poplatek pohotovostní (90 Kč) – platí, a to při návštěvě lékaře o víkendu a státních svátcích a kterýkoli den mezi 17.00 a 7.00.

Pozor: *Výše poplatku v ambulancích s nepřetržitým provozem se odvíjí od momentu, kdy jste přišli do čekárny a zaregistrovali se u okénka (sestry atd.), ne kdy jste přišli na řadu. Např. přicházíte na chirurgii v 16.45, ale do ordinace se dostanete až v 18.15 – platíte 30 Kč. Nebo jste naopak došli v 6.00, ale na řadu se dostanete až v 7.00 – platíte 90 Kč.*

U ambulancí, které mají otevřeno jen klasicky ve všední dny, se platí vždy 30 Kč.

A abyste v tom měli pořádný guláš, tak nová vláda má v plánu 30 Kč poplatky zrušit a ponechat jen ty pohotovostní. Kdy to ale bude, to je otázka. Prý během tohoto roku.

Poplatek za pobyt v nemocnici (100 Kč/den) – je od 1. 1. 2014 zcela zrušen a není v plánu jej znovu zavést.

Jsem bez peněz

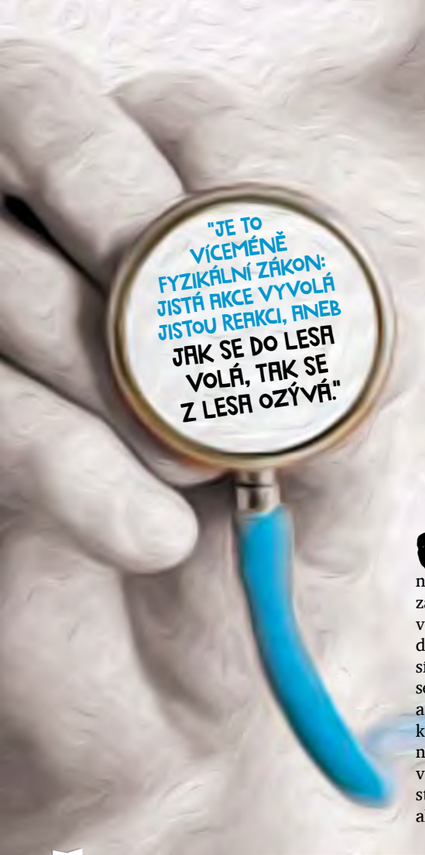
Může se stát, že potřebujete akutně ošetřit a zkrátka ty peníze nemáte. Rozhodně se nenechte odbýt sestrou, že bez zaplacení regulačního poplatku vás nevezmou.

Zdravotnické zařízení vás **musí ošetřit a nesmí odmítnout**, bez ohledu na to, zda máte u sebe peníze nebo ne. Po ošetření vám vystaví fakturu, tzv. dlužní úpis, který je vyhotoven ve dvou kopiích – jeden pro ambulanci, který jim podepíšete a ten si nechají, a jeden s razítkem nemocnice, který je pro vás. Máte tam napsané veškeré informace, do jakého data máte poplatek uhradit a také způsoby platby.

Pokud pobíráte hmotnou nouzi, ukážete jim potvrzení, které si okopírují a založí do dokumentace, a vy nic neplatíte. Pokud ho nemáte zrovna u sebe, tak vám personál tu fakturu vystaví a vy s ní potom půjdete na příslušnou sociálku to zpětně vyřídit.

Na aktuality se pejte teréňáků a káčkařů. Určitě budou vědět, jak se naši páni ministři nakonec rozhodli.

{Vraťka}



"Je to víceméně fyzikální zákon: jistá akce vyvolá jistou reakci, aneb jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá."

Taktika u lékaře

„A jéje, ten absces je tak děsnej, že musím jít k doktorovi. Sám se mi nezahojí a v káčku nemaj podmínky na to, aby mi ho vyřízli.“ Tohle je situace, ve které se určitě ocitla většina z vás a nemuselo jít jen o absces, ale i různé vyrážky, flegmóny, bércáky atd. Variant vašich onemocnění je celá řada a mnohdy už váš imunitní systém selhal a vy potřebujete pomoc lékaře. Jenomže se vám tam ukrutně nechce, protože na vás budou zase hnusní.

Je pravda, že kolikrát nemusíte říct ani slovo a už vás zdravotníci odsoudí a jsou na vás nepříjemní, aniž byste jim dali nějakou záminku. Tak to prostě je, a jak vám docela často říkám, je to daň za to fetování. S tím se musíte zkrátka smířit. Ale mnohdy se to dá ovlivnit a jistou taktikou a etiketou si lékaře a sestry naklonit. Vím to naprosto bezpečně, protože dělám s vámi nejen v terénu, ale právě i na té druhé straně „bojové linie“ – tedy na akutní ambulanci.

Nějaký ten pátek se už ve zdravotnictví pohybuji, a tak vám přináším takový malý návod, který u mých kolegů celkem funguje.

Chystáte-li se jít k lékaři:

- Umyjte se, a pokud možno si oblečte čisté oblečení – dobrý první dojem je vždy důležitý.

- Poproste káčkaře, aby vám napsali doporučení, kde bude jasně a srozumitelně vylíčeno, jakou máte potíž. Jednak se do toho vysvětlování u okýnka ve špitále nezamotáte a taky budete mít polehčující okolnost v podobě toho, že se o sebe staráte a někam docházíte.

- Nezapomeňte si s sebou vzít občanku a kartičku pojišťovny. Pokud ji nemáte, tak poproste v káčku, aby vám to připsali do doporučení – např. že pracujete na vyřizování. Takhle budou mít v nemocnici alespoň trochu ověřeno, že to jste skutečně vy a nečerpáte zdravotní pojištění na někoho jiného.

- **Buďte pokorní, nechovejte se hlučně a arogantně – zkrátka buďte milí.** Já vím, že kolikrát máte nervy na dranc, když s vámi sestra jedná jako s idiotem. Ale když jí to nebudete oplácet a místo konstatování, že je kunda, si to jen pomyslíte, věřte, že ji to za chvíli přestane bavit (protože jí nedáte příležitost se pohádat). Tento bod je nejdůležitější a dopomůže ke zdárnému výsledku návštěvy!

- Obrňte se trpělivostí. Může se stát, že strávíte v čekárně třeba tři hodiny, obzvlášť, přijdete-li neobjednaní. Nevyšilujte, raději s tím počítejte a zařiďte se předtím tak, abyste neměli absťák.

- Mějte u sebe nějaké peníze – na regulační poplatek a na případný recept. S tím počítejte a předem si ty peníze sežeňte. Předejdete tím kecům typu: „Tak na drogy máte, a na doktora né, jo?“ Ale hlavně to uděláte pro sebe. Mnohdy se ten absces či flegmóna bez antibiotik prostě nezahojí. Abyste měli rezervu, tak mějte u sebe alespoň stovku (o regulačních poplatcích píšeme na jiné straně).

Těchto šest doporučení opravdu zabírá. Vím to od nás z ambulance a vím to také od vás nešťastníků. Tak se inspirujte a hlavu vzhůru.

{Vraťka}

Svaly jako pepek námořník?

Pepek námořník? Ne, to opravdu nejsou svaly. Jde o zanedbaný absces, který vznikl aplikací do svalu. Potřebuje ošetření na chirurgii.

Než ovšem Pepek stihl vyhledat chirurgickou péči, absces se sám provalil a vytekla z něj spousta hnisu. I tak je vždy dobré vyhledat péči teréňáků nebo káčkařů, kteří vám poradí, jak o ránu nejlépe pečovat.

{Nikol}

Němec v centru Prahy nabídl drogy policistům v civilu ★ POHŘEBÁK PRODÁVAL DROGY NA POHŘBECH, FET VOZIL V RAKVÍCH ★ Narkoman pokousal policistu ★ PĚSTITELÉ MARIHUANY Z KRAJE POMÁHAJÍ LESNÍKŮM ★ Šokující zjištění: Na Facebooku jsou závislé tisíce Češek a Čechů! ★ DO NĚMECKA PUTUJE AŽ DESETKRÁT VÍCE ČESKÉHO PERVITINU. V PLECHOVKÁCH I PROTÉZÁCH ★ Narkoman vykradl byt v Brně, zdrogovaného ho našli spát přede dveřmi ★ MUŽE S KONOPÍM PROZRADIL HLAD ★ Použitá injekční stříkačka se v ulicích Kolína nejde zhruba co třetí den ★ JDU SE LÉČIT. TAK SE NA OSTRAVSKU ROZHODUJE STÁLE VÍCE NARKOMANŮ ★ Policie chce dostat narkomany z centra, bude jim zabavovat drogy ★ DEGUSTÁTOR RUMOVÝCH PRALINEK NABOURAL V PRAZE TŘI AUTA ★ Drogy v klubech? Bere je každý druhý

SPECIÁLNÍ HAPPY MEAL

byl v lednu k dostání u McDonalda v americké Pensylvánii. K hračce a hamburgeru dostal zákazník na vyžádání i svou porci heroinu. Stačilo znát správné heslo a vyhledat správnou prodavačku (k výdeji údajně docházelo zejména u okénka pro motoristy, tzv. McDrive). V USA jde již o druhý odhalený případ tohoto způsobu distribuce drog, o ceně výhodného menu ale zdroje nehovoří.

LAMAČ DÍVČÍCH SRDCÍ

a výkvět české superstar Ben Cristovao se ve své poslední skladbě Molly rozhodl společnost informovat o úpadku české smetánky: ”Třetí sloka je pro dámy, co kouřej starý banány, jen aby měly na životní styl Dolce & Gabany, ty keše a káry, ty kluby a bary, ty zlato-kopky z Prahy a Blavy, čaute baby, neviem čo ste si dali, ale poďte radšej s nami, oni ho majú Molly!” V překladu: ”Nepřímo se snažíme upozornit na problém rozšíření nebezpečné návykové látky MDMA mezi mladými lidmi.”

BULHARSKÉ DROGOVÉ ZÁKONY

prošly počátkem roku zásadní proměnou a nutno říci, že na jihovýchodě Evropy pro uživatele přituhuje. Zatímco dřív mohla být člověku za držení návykové látky udělena mimo jiné i peněžitá pokuta (případně podmíněný trest), nyní by měl automaticky putovat za mříže, a to bez ohledu na množství drogy či účel jejího přechovávání. Konec má být také s nástupem léčby jako alternativou trestu.

Na podobném principu jako u nás funguje NOVÝ PROSTOR, začal koncem loňského roku v Dánsku vycházet ČASOPIS ILLEGAL! Zaměstnává především drogově závislé. Vydavatel Olsen, původně sociální pracovník, otevřeně přiznává, že jeho prodejci výdělek využívají především k nákupu drog. Chce jim však nabídnout možnost vydělávat si legálně. Na příkladu ”průměrného” kodaňského toxíka na heroinu vypočítává, že aby získal prostředky na svou denní dávku, musí denně prodat 15 až 30 čísel časopisu.

ČÍM KDO ZACHÁZÍ,TÍM TAKÉ SCHÁZÍ

Dalším důkazem budiž osud slavného Marlboro Mana, který americkou značku cigaret propagoval po celém světě v 70. a 80. letech. Eric Lawson byl jedním z prvních kovbojů, který svůj drsňácký vzhled na billboardech podporoval cigárem v koutku, kouřit začal ve 14 letech. Zemřel v důsledku takzvané chronické obstrukční plicní nemoci.

SHIITAKE

HOUBY TAK TROCHU JINAK...

Dubová houba, zimní houba, voňavá houba, houževnatec jedlý, elixír života či houba dlouhověkosti. Toto všechno označuje houbu shiitake. Pozor, nejedná se o halucinogenní houbu, ale o houbu zdraví prospěšnou. Podívejme se na ni trochu blíže.

Shiitake je houba pocházející z jihovýchodní Asie. Nejen, že proslavila japonskou a čínskou kuchyni, ale také obsahuje látky příznivé pro lidský organismus. Ne nadarmo je přezdívána jako "virový zabiják". Shiitake stimuluje a posiluje imunitní systém, má antibakteriální a antivirotické vlastnosti (obsahuje přírodní interferon). Shiitake je vhodná také pro léčení nemocí horních cest dýchacích, špatného krevního oběhu, potíží s játry, při vyčerpání a slabosti.

VYPĚSTUJ SI SÁM

Po žampionech je shiitake nejčastěji pěstovanou houbou. Pro pěstování se používá dřevo listnatých stromů, nejlépe dubu, buku nebo břízy, asi dva měsíce po poražení. Kmen se navrtá a do otvorů se vkládají špalíčky sadby. Chcete mít čerstvé houby přímo z vlastní úrody? Pořiďte si minipěstírnu. K pěstování postačí mini-skleník (tzv. pěstební blok) a substrátová kostka. Houby ke svému růstu potřebují dostatek světla, teplotu 15 – 18 °C a vlhkost. Asi do týdne po umístění bloku do vhodného prostředí dojde k uzrání hub. Z jednoho bloku je možné vypěstovat 500 až 750 gramů hub.

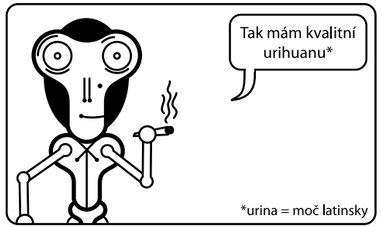
USMAŽ SI SÁM

Shiitake můžete upravovat všemi tradičními způsoby. Můžete je dusit, smažit, grilovat, fritovat, zapékat a případně i udit.

Pro užívání z léčebných důvodů jsou houby dostupné také ve formě prášků, tablet a jiných extraktů.

{Nikol}

PAN SMAŽKA aneb následuj svého hrdinu — Pan Smažka a zlepšovák



O PSÍCH HRDINECH

KDYŽ SE ŘEKNE „PSÍ HRDINA“, KAŽDÉHO NAPADNOU FIKTIVNÍ POSTAVY, JAKO JE TŘEBA LASSIE NEBO KOMISAŘ REX. V NÁSLEDUJÍCÍM ČLÁNKU VÁM ALE CHCI PŘEDSTAVIT PŘÍBĚHY SKUTEČNÝCH PSŮ. KDO JE TO VLASTNĚ HRDINA? KTERÉ CHARAKTERISTIKY URČUJÍ HRDINSTVÍ? JE TO TEN, KDO JE SILNÝ? NEBO TEN, KDO SE NEBOJÍ?

Různých definic a vymezení hrdinství najdeme mnoho. Většina z nich se ovšem shoduje v tom, že hrdinu určuje hrdinský čin, který může odrážet odvahu, vynalézavost, záchranu lidského života… Zkrátka něco neobyčejného a významného. Jedná se tedy o nesobecké jednání, které si zaslouží obdiv a uznání. Každý hrdina ztělesňuje klíčové rysy svojí kultury. To je důležitá věc. Proto slovo hrdina znamená pro každého něco jiného.

Krásně se to dá demonstrovat na příbězích dvou německých ovčáků, Athosovi a Brekovi. Athos je tzv. bombař, pes vycvičený na hledání min. Je ve službách armády, a nutno podotknout, že je ve svém řemesle skutečně dobrý. 30. září 2012 byl Athos vážně zraněn při raketovém útoku v afghánském Lógaru. Naštěstí se do jeho záchrany vložily americké jednotky. V americké armádě má totiž pes stejnou hodnotu jako člověk. Američané ho na vlastní náklady převezli vrtulníkem na svou základnu v Afghánistánu, pak do Německa, kde byl operován, a nakonec do České republiky na doléčení. Za neuvěřitelnou vůli k životu od Američanů dostal deku s nápisem „Jsi náš hrdina!“. A hrdina byl tedy na světě. V lednu tohoto roku dostal Athos vyznamenání od tehdejšího ministra obrany.

Příběh psa Breka se v dnešním měřítku liší. I on byl ve službách armády a byl ve svém řemesle výjimečně dobrý. Brek žil v 50. letech dvacátého století a pomáhal bránit hranice tehdejšího Československa proti narušitelům. Ano, v praxi to znamená, že Brek byl stopař a lovec lidí. Brek je považován za legendu, protože pomohl zadržet 62 narušitelů státní hranice! Jeho psovod byl vyškolen v SSSR. Za výjimečnou službu státu dostal Brek za odměnu možnost dožít (dříve se psi ve výslužbě utráceli) a po smrti byl vypreparován a vystaven v muzeu (dosud ho najdete v Muzeu Policie ČR). Dnes by byl Brek sotva považován za hrdinu, spíše za antihrdinu, nemyslíte?

Jsou to tedy vždy lidé, kultura, potažmo ideologie, kdo vytváří „psí hrdiny“. Ten, kdo byl dříve hrdina, může být dnes považován za zloducha a naopak. Psího hrdinu utváří hrdinský čin a ten zas určují lidé, situace, podmínky.

{Hana}

KONTAKTNÍ CENTRA V KRAJSKÝCH MĚSTECH.

Možnost výměny i poradenství u terénních pracovníků či v kontaktním centrech je možná v řadě měst na celém území ČR. Kontakty na lokální terény a KC najdete na www.drogy-info.cz v Mapě pomocí nebo na www.drogy.net/databaze-kontaktu

K-CENTRUM SANANIM
Na Skalce 15, Praha 5 , tel.: 283 872 186, So–Po 13–20, Út–Pá 9–20

K-CENTRUM DROP IN
Karolíny Světlé 18, Praha 1, tel.: 222 221 431, Po–Čt 9–17.30, Pá 9–16

K-CENTRUM STAGE 5
Mahenova 4, Praha 5 , tel.: 257 217 871, 605 319 926, Po–Út 13–18, St–Pá 10–18

K-CENTRUM BRNO
Vídeňská 3 , tel.: 543 246 524, Po–Pá 10–16, první středy v měsíci zavřeno

K-CENTRUM ČESKÉ BUDĚJOVICE
Tř. 28. října 1312/16, tel.: 387 201 738, Po–Pá 10–18

K-CENTRUM, HRADEC KRÁLOVÉ,
Říční 1252/3A , tel.: 495 513 977, Po–Pá 9–18

K-CENTRUM JIHLAVA
U Větrníku 862/17, Tel.: 567 310 987, 736 523 675, Po–Pá 12 - 16

K – CENTRUM KARLOVY VARY
Sportovní 32, Drahovice tel.: 353 222 742, 604 420 646 Po - Pá 8 - 12 13-16.30

K-CENTRUM LIBEREC
Rumunská 5/A, tel: 482713002, 775624246 Po-Pá 8–12 12:30–16:30

K-CENTRUM OLOMOUC
Sokolská 48, tel.: 774 991 625, 585 220 034, Po, Út, Čt 9–17, St 9–18, Pá 9–12

K-CENTRUM OSTRAVA
Halasova 16/661, Vítkovice, tel: 595 627 005, 602 670 789, Po–Pá 9–16

K-CENTRUM PARDUBICE
Češkova 2701 tel.: 466 265 207 Po–Pá 9–18

K-CENTRUM CPPT PLZEŇ
Havířská 11 tel.: 377 421 374, 731 522 288 Po–Pá 10–18

K-CENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM
Velká Hradební 13/47 tel.: 475 211 483, 475 210 626, Po–Čt 8–18, Pá 8–16

K-CENTRUM ZLÍN
tel.: 774 256 540 Gahurova 1563/5 Po–Pá 9–12 a 13–17

K-CENTRA VE STŘEDNÍCH ČECHÁCH

K-CENTRUM MLADÁ BOLESLAV
Ptácká 162 tel.: 326 303 468, Po, St, Čt, Pá 10–17,Út 12–17

K-CENTRUM KOLÍN
Kutnohorská 17 tel.: 321 715 004, 777 847 071 Po–Pá 10–18

K-CENTRUM BENEŠOV
Tel.: 317 728 880 Nová Pražská 399 Po–Pá: 8–17

K-CENTRUM PŘÍBRAM
Žežická 193 Tel.: 318 622 010 Po–Pá: 9–17

TERÉNNÍ PROGRAMY V PRAZE

TP SANANIM
Út, St, Pá 14–19 Centrum Prahy Po, Čt 14–18 Sanitka, Vrchlického sady tel.: 603 209 948, Út, Pá 14–19 P2 a P13, tel.: 774 002 235

TP NO BIOHAZARD PROGRESSIVE
Po 9.30–14.00 St, Čt, So, Ne 15.00–19.30 Praha 1, 2, 5, 7, 8; tel.: 605 883 994

STREETWORK DROP-IN
tel.: 731 315 214 Po–Pá 12–17 Centrum, Praha 5 Po, Čt 21–23 Centrum So, Ne 14–16 Centrum

TP ESET-HELP
tel.: 721 240 191 Po Praha 11, 4 a 10 St Praha 14, Pá Praha 8 a 7

Mandala

PNKM

Léčba založena na principech terapeutické komunity. střednědobá (4-měsíční) léčba.

NABÍZÍME SÍLU KOMUNIT

Ačkoliv je Mandala oddělení v léčebně, funguje na principech terapeutické komunity. A proč tomu tak je? Jsme přesvědčeni o tom, že členové komunity si vzájemně mohou být velmi prospěšní. Přestože komunita zatím funguje krátce, měli jsme již mnoho možností se o této obrovské síle přesvědčit. Nabízíme vám ji, abyste ji využili ke své změně.

VÁLENÍ U TELEVIZE SE U NÁS NENOSÍ

„Bez práce nejsou koláče.“ I léčba stojí úsilí. Program na oddělení Mandala je strukturovaný, začíná budíčkem v 6.00 a končí večerkou ve 22.00. Čekají vás zde komunitní setkání, psychoterapeutické skupiny, dramaterapie, socioaktivizační činnosti, sportovní činnosti, relaxace a další. Pro potřeby změny chování je zde, mimo jiné, používán systém odměny a trestu, kdy odměny jsou výhody a tresty úkoly navíc. Odměnou může být třeba telefonní hovor, vycházka do města, nebo volno v různém rozsahu (1–3 dny). Léčba je rozdělena do 4 fází.

ODDĚLENÍ LÉČBY NEALKOHOLOVÝCH ZÁVISLOSTÍ V KROMĚŘÍŽI

MANDALA. oddělení léčby nealkoholových závislostí. Psychiatrická nemocnice v Kroměříži. Havlíčkova 1265. Kroměříž 767 01

S SEBOU MOTIVACI A DOKLADY

Co pro to, abyste mohli nastoupit k nám do léčby, potřebujete? Hlavně musíte opravdu chtít! Pak už stačí jen registrace na úřadu práce (nebo pracovní neschopnost, pokud jste v zaměstnání), telefonické objednání u nás, sbalit si „svých pět švestek“ (doma nechat alkohol, drogy a zvířátka) a vyrazit na cestu. Kouření tabáku je u nás dovoleno.

OD DETOXU PO LÉČBU

Ačkoliv po vás před nástupem na oddělení chceme detox, jsme schopni vám ho zajistit v naší nemocnici. Po detoxu budete přeloženi na oddělení Mandala, kde se již budete moci plně věnovat své léčbě. Pokud však nechcete, po předchozí domluvě si detox můžete zajistit v jiném zdravotnickém zařízení.

Detoxifikace ženy: 573 314 218 (oddělení 8B) **Detoxifikace muži:** 573 314 215 (oddělení 10A) **Oddělení 17B Mandala:** 573 314 239. 17bmandala@plkm.cz **Primář/lékař:** prim. MUDr Adéla Stoklasová. stoklasovaa@plkm.cz. 573 314 381 **Psycholog:** PhDr Markéta Brunová Meluzínová. meluzinovam@plkm.cz. 573 314 266 **Adiktolog:** Bc. Marika Pošvancová. posvancovam@plkm.cz **Staniční sestra:** Michal Hladil. hladilm@plkm.cz. 573 314 228 **Web:** www.pomocvzavislosti.cz. www.plkm.cz

KUDY NA DETOX

KÁČKO (ROZCESTÍ) 2 Km
PSYCHIATROVO PANSTVÍ 5 Km
DOLNÍ METADON 7 Km
HORNÍ METADON 9 Km

ZMAŠTĚNÁ VYHLÍDKA 2 Km
SJETÁ LHOTA 4 Km
ROZPADLÁ RODINA (ŽST) 5 Km
TROSKY (ZŘÍCENINA) 9 Km

KÁČKO (ROZCESTÍ) 1 Km
DETOX (HORSKÁ CHATA) 4 Km
ČISTÁ HLAVA 6 Km
JINEJ ŽIVOT (VYHLÍDKA) 9 Km

Ústí nad Labem
477 113 127

Liberec
485 312 229

Kosmonosy
326 715 959

Petrohrad
muži 415 236 110
ženy 415 236 113

Praha Apolinář
224 968 200

Praha Bohnice
muži 284 016 144
ženy 284 016 208

Praha pod Petřínem
257 197 148

Nechanice
495 832 317

Pardubice
466 016 607

Bílá Voda
722 110 395

Opava
muži 553 695 149
ženy 553 695 147

Plzeň
377 103 156

Svitavy
461 569 341

Šternberk
585 085 478

Ostrava
597 374 235

Klatovy
376 335 808

Lnáře
383 495 101

Havlíčkův Brod
569 478 540

Olomouc Vojenská nemocnice
973 407 320

Olomouc Fakultní nemocnice
588 443 509

Havířov
596 491 196

Třinec
558 309 587

Jihlava
567 552 319

Červený Dvůr
380 309 135

Jemnice
568 450 728

Brno Bohunice
muži 532 232 071
ženy 532 232 068

Kroměříž
573 314 218

Znojmo
515 215 741

Brno Černovice
548 123 339

Vytvořeno na základě podkladů od Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti (2014).