

HOGYAN BULIZZ OKOSABBAN!

Itt 15+1 hasznos tippet olvashatsz arról, hogyan érdemes okosabban és tudatosabban bulizni!

1. A partizás egyik legfontosabb kiegészítője a friss, hideg víz!

Mivel egy partin a tested állandó mozgásban van, sokkal több energiát éget el, magasabb hőmérsékleten működik, ezért több folyadékra is van szüksége, mint általában. Ha pörgető szereket használasz, akkor ez hatványozottan igaz, ezért mindig pótolod folyamatosan az elveszett mennyiséget, de vízzel, mert az alkohol vízelvonó hatású!

2. A szőlőcukor az egyik legalapvetőbb, természetes és ráadásul legális energiaforrás!

Ha hirtelen megszédülsz vagy homályosan látsz, az attól is lehet, hogy leesett a vércukorszinted. Ilyenkor jól jön egy pár szem szőlőcukor, ami gyorsan felszívódó fruktózt tartalmaz, így hamarosan jobban leszel.

3. Tarts pihenőidőt, a tánc nem maratoni futóverseny!

Lehet, hogy te nem érzed a fáradtságot hosszú órák után sem, de ettől a testednek még szüksége van pihenésre, csak nem tudatosul benned. Figyeld az eltelt időt és pihenj néha. A pihenőidő segít abban, hogy ne fájduljanak meg az izmaid, ne szédülj el és feltöltődj picit energiával, folyadékkal és ásványi anyagokkal.

4. A friss levegő ingyen van!

Ha a partin rossz a levegő minősége, különösen fontos, hogy rendszeres időközönként kimenj, hogy tiszta levegőhöz juss, vagy keress a partin jobb levegőjű tereket és látogasd meg ezeket rendszeresen! Itt találkozhattok, pihenhettek a többiekkel is!

5. A pénznek bár nincs szaga, de fertőzni azért még tud!

Bankjeggyel szippantani veszélyes, mert tele van láthatatlan fertőzés forrásokkal. Sérült nyálkahártyádon keresztül pedig könnyen elkaphatsz valamit. Vigyázz, hogy ne használj közös szippantó eszközt sem!

6. A felület választásban soha ne légy felületes!

Azt a területet, ahova a csíkot húzod, mindig tartsd tisztán, ne használj ilyen célra soha wc tetőt, bútort, vagy bármi egyéb, nem steril felületet. Ha csíkot húzol valahova, azt előbb mindig tisztítsd meg alkoholos kendővel, csak egy mozdulat az egész és jelentősen csökken a fertőzés veszélye!

7. A több nem biztos, hogy jobb is!

Ha drogokat használasz, próbáld meg előre eltervezni, hogy mekkora mennyiség lesz az, amit az estére számsz. Ez azért is fontos, mert amikor a drog hatása alatt állsz, már sokkal nehezebb józan döntéseket hozni, könnyebben érzed úgy, hogy kellene még egy csík, még egy pohár vagy még egy adag.

8. A mixelést bízd a dj-re!

Soha ne keverd a drogokat! Mindig kockázatos többféle drogot használni, mivel nehezen lehet előre megítélni, hogy mi lesz a végén a hatás. Ha mégis élő emberkísérelt alanya akarsz lenni, akkor az adagolásban légy odafigyelőbb, használj kisebb mennyiségeket és várd ki a hatásukat. Az, hogy milyen lesz a hatása, nem csak a kémiai szerek összetételén, hanem az aktuális környezeteden és saját belső hangulatodon is múlik!

9. Merj kevesebbet!

Ahhoz, hogy fokozd a gyönyört, nem többet, hanem kevesebbet kell használnod. A mértéktelen használat elveszi az örömet, függővé tesz téged és rutinszerűvé teszi a fogyasztást is!

10. A kaméleon dizájnerek!

Az elmúlt időben új drogok jelentek meg a partikon is. Jó ha tudod, hogy ezek a növényvédőnek, fürdőszónak álcázott drogok semmivel sem biztonságosabbak attól, hogy legálisan hozzáférhetőek. Senki sem tudja, hogy ezek milyen szerek, mi az élettani hatásuk és hogyan lehet csökkenteni az általuk keltett problémákat!

11. MDPV-t használj (empé, dodó, kristály, pentha, 3FA)

A legerősebb szer jelenleg a piacon, használata kockázatos! A tiszta MDPV-ből egy késhegynyi mennyiség elég a hatás eléréséhez. Ha szorongást, ürességet, rosszkedvet érzel az nem az elvonás, hanem a hatása annak, hogy túl sokat nyomtál. Ha erre az állapotra szúrsz még, csak a negatív hatások erősödnek (zavartság, para, hallucináció, szorongás, mozgáskoordinációs zavar, kézremegés). Ne szúrj addig, míg el nem múlik a hatása (3-5 óra), mert csak a negatív hatást fogod fokozottan megérezni! Ha már MP-t használasz, használj minél kevesebbet és minél ritkábban! Mindig nagyon kevéssel kezdj, ha új helyről vásárolsz, vagy valakitől kapod a szert, mert nem tudhatod, hogy mennyire tiszta!

12. Az izomláz és a görcs elkerülhető!

Ha partizás után fáj a vádli vagy görcsök gyötörnek, az gyakran a magnézium hiányából adódik. Ezt könnyen megelőzheted, ha már a partizás előtt magnéziumot viszel be a szervezetedbe, majd a parti alatt és a végén is újra megteszed ezt!

13. Sex & drugs

Ha drogokat használasz, előfordulhat, hogy könnyebben mész bele olyan szexuális kalandokba, amelyek nem terveztél előre! Ezért használj mindig jó minőségű és sértetlen csomagolású óvszert: ha jól használod, akkor megvéd egy csomó nem kívánt és veszélyes helyzettől!

14. Éj haza biztonságosan!

Tervezd meg a hazajutást is, mindig maradjon pénzed tömegközlekedési eszközre, taxira vagy legyen a társaságban józan sofőr! Indulás előtt szánj időt a "lecsendesedésre" maximum pörgésben volán mögé ülve rosszabbak lehetnek a járművezetői készségeid.

15. Figyelj oda másokra!

felelősséggel tartozol saját barátaidért, tágabb partizó ismerőseidért, hisz mindannyian egy zenei szcénához tartoztok. Ha valakin azt látod, hogy fáradt vagy rosszul van és nem elég neki a friss levegő, víz-szőlőcukor kombó, hogy jobban legyen, akkor hívd a Bulisegély munkatársait! Ha az illető nincs magánál, pulzusa/légzése felületes, akkor ne késlekedj mentőt hívni! A mentőorvosnak titoktartási kötelezettsége van! (a mentők hívószáma 104)

15+1 Légy őszinte önmagadhoz!

Az, hogy használasz, tényleg segít jobban érezned magad vagy csak elkerülsz vele a rossz érzést, és enyhíti a feszültséget, amit a használat hiánya miatt éreznél? A kettő nem ugyanaz!



Keress minket a Facebook-on!

INDIT Közalapítvány, Bulisegély Szolgálat, alapítva 2000.

BE SMART - PARTY SMART!

15+1 useful tips to help you make conscious decisions while partying, and so make partying safer.

1. Fresh, cold water – your best friend while partying!

At a party, your body is constantly moving, burning more energy, at a high temperature – and so requires more fluids than usual. This is more pronounced if you are using excitatory substances, so it's important that you drink enough water to replace the missing amount. It's important that the fluid be water, because alcohol drains water from your body.

2. Glucose tabs are one of the most essential, natural and furthermore: legal sources of energy.

If you suddenly feel faint or start to see dimly, maybe your blood-sugar is low. The glucose tabs contain fast-absorbing fructose, eat a few, and you will quickly feel better.

3. Take a break – dancing is not the marathon!

Maybe you don't feel tired even after long hours of dancing, but that doesn't mean your body doesn't need rest, either. Keep track of time and take a break once in a while. The rest will help you regenerate with fluids and mineral nutrients, keep your muscles from hurting and keep you from getting dizzy.

4. Fresh air is free!

If the air at the party is used, foul, it's especially important that you regularly go outside for fresh air, or look for a place at the party where it's fresher. You can meet up with the others at these places and chill out together.

5. Money may not be dirty, but it can cause infections!

It's dangerous to snuff through banknotes, because it's full of invisible sources of infection. You can easily catch something through your injured mucous membrane. Be careful not to use the same appliance for snuffing with anyone.

6. Choose your surface well!

Always make certain that the area you put your streak of powder is clean. Don't use the tops of toilet seats, furniture, or any other non-sterile surface. First, always clean the surface with alcohol: just one quick movement, and you've radically reduced the risk of infection.

7. More is not necessarily better!

If you're using drugs, try to figure out in advance the amount intended for the evening. This is important because when under a drug's influence, you will find it much harder to make a conscious, sober decision; you might easily feel the need for just another streak, glass or dose.

8. Leave the mixing to the DJ!

Never mix drugs! It is always very risky to use different kinds of drugs, because it's hard to predict the combined effect. If you do want do this risky experiment on yourself, be careful, keep the doses low and wait for the effect. The final effect is the outcome of not just the drugs' chemical content, but also your surroundings and your own frame of mind.

9. Dare to use less!

You need to use less, not more, to feel better, experience more joy. When you use in excess, it kills joy, makes you dependent and makes your using become routine.

10. The trap of the "designer drugs"

Recently, new drugs have sprung up at parties and elsewhere. Regarding these drugs disguised as pesticide and bath-salts, it is important to know that they are not safer, just because they're legally accessible. No one knows what these drugs are, what are their longterm effects, and how to reduce the problems they cause.

11. Do you use MDPV (dodo, crystal, cloud nine)

It's currently the strongest drug on the market, using it is very risky! When using pure MDPV, a knife-tip dose is enough for the desired effect. If you feel anxiety, emptiness, or are in low spirits, it's not the effect of withdrawal, but of too big a dose. If you use more in this state, it will only accentuate the negative effects (disorientation, fear, hallucination, anxiety, trouble with movement coordination, hand trembling). Don't use again, until you can feel the effects wearing off, because you will only heighten the negative effects! If you use MP, use it as rarely and in as small doses as possible! When buying from a new source, always start in small doses, because you can never know how pure it is.

12. Muscle strain and cramps can be avoided

If your calves hurt or you have cramps everywhere after a party, it's often from lack of magnesium. This can easily be avoided by taking magnesium before, during and after the party.

13. Sex & drugs

When using drugs, you may say yes more readily to sexual activities that you did not plan. Always use condom of good quality and unopened package: it can save you from a number of dangerous situations and diseases.

14. Get home safe!

Always plan your way home: have enough money left for transportation, or have someone sober to drive you home. If you do drive after using, always give yourself time to "quiet down" – the drug can take a toll on your skills as a driver.

15. Pay attention to others!

You are responsible for your friends, your other acquaintances at the party, since all of you belong to the same scene if music. If you notice that someone is tired, sick, or nauseous, and fresh air, water and glucose tablets don't help, call a member of the Party Service. If the person in need is not conscious, is barely breathing or you can barely feel a pulse, don't hesitate to call an ambulance. The obligation of confidentiality requires the attending doctor to treat everything confidentially. (The telephone number of the ambulance is 104.)

15+1 Be honest with yourself!

Is using drugs really a way to help you feel better, or are you just avoiding negative thoughts and feelings, and reducing the anxiety of withdrawal? The two are not the same!



Follow Us!