

*de*KONTA minace 3

časopis o. s. SANANIM pro sekundární a terciární prevenci drogových závislostí

ROČNÍK 2

ČERVEN 1997

NEPRODEJNÉ



Kresba: Moroň

Hospodská polemika

- A: já bysem za to zavíral.
- B: si vůl, vole? dyť bys musel zavřít sám sebe!
- A: to právě ne, já bysem přestal hulit. stejně mi to už leze na mozek.
- B: to teda jo, jinak bys takový hovadiny neříkal.
- A: proč hovadiny? copak je normální, když prodávat fet je nelegální, ale fetovat se může? chcem přece do evropy, ne?
- B: takže jim polezem do zadku a místo dýlerů budem zavírat feťáky, vole, jo?
- A: to ne! tak sem to nemyslel. já to vidím takhle: když feťáka vychytáš, tak dostane záznam. bručet pude, až když ho chytíš třeba podruhý nebo popátý.
- B: moc čumíš na bednu, vole. to už říkal ten poslanec. ale přitom navrhoval pro feťáky basu.
- A: dyť to není pravda. von jenom chtěl, aby se museli léčit.
- B: co to meleš? ty vole, řekni mu něco?
- C: hm...
- A: no jistě že jo! chytneš je jednou – a musej na testy. když projdou, tak si je zapíšeš a podruhý nebo popátý jim to třeba už neprojde.
- B: a každej policajt se vysere na dýleru a bude honit jenom feťáky. kus jako kus, feťákům se to ale líp dokazuje.
- A: vůbec ne. když bude stanovený nějaký maximální množství, který můžeš mít u sebe...
- B: policajti jako budou chodit s váhami, vole, jo?
- A: ale hovno! policajti snad dělaj na dýleru zá tahy, ne? kdo bude mít drogu, toho seberou a řešit to budou až na stanici, vole. kdo bude mít málo, toho pošlou na vyšetření, a pak ho pustej. nebo zavřou do bohnic.
- B: copak sme ve středověku, vole? dyť feťáci sou přece nemocný! to jako kdybys zavíral ty, co maj chřipku nebo aic, vole!
- A: ale do léčebny, ty vole, ne do basy! to je snad normální, ne? no řekni, vole...
- C: hm...
- A: do basy pude jenom ten, kdo toho bude mít u sebe víc. pro vlastní potřebu ... nikdo nenosí dvě kila šitu nebo ejče, vole.
- B: já mám velkou potřebu!
- A: tebe bych zavřel jako prvního. ha ha ha.
- B: vole... stejně si myslím, že je to blbost. dyť ani vnitro a spravedlnost se nedokážou dohodnout a furt do sebe řežou.
- A: ale něco se dělat musí! hele, policajti dneska nemaj proti dýlerům šanci. někoho seberou, a i když všichni vědí, že prodává, tak ho musej zase pustit, protože mu to nikdo nedokáže. to je úplně vo ničem!
- B: ať si klidně existuje nějaká povolená hranice, ale to vostatní se přece dá řešit prevencí, ne? dyž budou sbírat i feťáky, vole, tak nikdo nepude do dropinu ani do káčka, vole. to je snad jasné. a všichni si budou šlehat jehlama zasranejma vod veškerých svinstev a všichni budou mít aic a žlutačku a celej stát pude do hajzlu.
- A: prevence je na prd. dyť to nikdo ne...
- B: tak se to naučej.
- A: a mezitím se bude veselé kšeフトovat... že jo, vole?
- C: hm...
- A: ty toho dneska nakecáš...
- B: nech ho bejt, dyť je sjetej jak hovado.
- A: tady aspoň vidíš, kam to spěje. vstávej, vole, slyšíš?! nebud' mrtvej!
- C: hm...
- A: tak sakra řekni taky něco!
- C: mně je to fuk. zákazníci se najdou dycí...

• virus



Vysmátý okýnko

Sejdou se ve vězení tři narkomani a přemýšlejí, jak se dostat ven.

První navrhne: „Dáme extázi a skočíme z vokna! Třeba to přežijem...“

Druhý: „To je blbost, na vokně jsou mříže. Mám lepší nápad: Dáme lajnu a prokopem se ven! Když budem makat celou noc...“

Třetí: „To je eště věčí blbost, dyť nemáme vercajk. Dáme jointa... a ráno uvidíme.“

• • •

Jedou tři policajti na loďce. Kolik se jich utopí? (Šest. Tři ještě při rekonstrukci.)

• • •

Co udělá policajt, když má chuť na marmeládu? (Oloupě si kopejku.)

Zveme ženy a dívky od 15 let

do Káčka na
DÁMSKOU JÍZDU

• každý čtvrtek od 9 hodin •

Během dopoledne proběhnou

• KLUB •

• TEMATICKÁ SKUPINA •

Nechte se překvapit!

Haškova 16, 170 00 Praha 7
(vchod z Veletržní ulice)
Telefon/fax: (02) 37 52 82

Úvodník: Hospodská polemika	2
Profil: Lysohlávky (psilocybin)	4
Stalo se v dubnu	5
Chyť si svého draka	6
Metadon v A'dam	8
SANANIM: Terapeutická komunita	9
Vitaminy & minerály	10
Komix: Zá tah	12
Kus papíru	15
Stalo se v květnu	16
Luštěniny	18
Hudba	20

Karle, tady Norbert!

▪ Velmi důležité! Pro Markétu D.: Stýská se mi po tobě. Myslím, že to, co se stalo, nemělo zničit naše supr kamarádství.
Saša

LYSOHLÁVKY (PSILOCYBIN)

Charakteristika

Psilocybin je účinná látka hub rodu *lysohlávek*, latinsky *Psilocybe*. U nás se vyskytují druhy *lysohlávka travní* a *lysohlávka česká*. Účinná látka obsažená v houbách je chemicky: ester 4-hydroxy-dimetyl-tryptamin kyseliny fosforečné. Jedná se o látku chemicky příbuznou např. *serotoninu* (mozkový přenašeč – předává informace na mezineuronálních spojích).

Historie

Tato houba byla rituálně užívána Indiány. Ti se intoxikací uváděli do zvláštního stavu vytržení s halucinacemi, ve kterých spatřovali svá božstva a komunikovali s nimi. Místní název je *teonánacatl* – božská houba.

Lysohlávka se vyskytuje v podzimních měsících v některých lokalitách ČR. Požívá se většinou syrová, eventuálně sušená, lze ji kouřit, dávat do polévek apod. Pro intoxikaci stačí asi 4 exempláře, běžně se však užívá asi 20 exemplářů. Obsah účinné látky v houbách bývá různý.

Účinky drogy na organismus

Tělesné: Zrudnutí obličeje, změny tlaku a pulsu, ospalost, mydriasa (rozšíření zornic), poruchy koordinace.

Psychické: Euforie, zvýšená hovornost, optické halucinace s disproporcemi figurálních motivů (když si povšimnu cigaret, kterou držím v miniaturní ruce, je zprvu vzhledem k ruce příliš veliká...), depersonalizace (odosobnění), poruchy vnímání času, časté bývají halucinace barevných geometrických vzorů (když zavřu oči, vidím nádherné barevné vzory složené z drobných barevných plošek, které se



skládají do koncentrických útvarů...). Euforii může vyštídat deprese a úzkost. Stav trvá řadu hodin (čtyři až šest), délka se prodlužuje s velikostí dávky. Některé poruchy mohou přetrvávat i dva tři dny.

Rizika

Sebevražda v psychotickém útoku z kostí nebo depresí. Intoxikaci lze přerušit aplikací *neuroleptika*. Závislost nebývá popisována, ale experimentální intoxikace byly popisovány především u nestandardní populace (psychiatři a psychologové), u běžného toxikomana lze tedy vzhledem ke zcela odlišným sociálním vazbám očekávat odlišnou reakci. Přesto závislost nepatří mezi typické komplikace užívání *psilocybinu*.

Vyoše nebezpečná je kombinace s jinými psychoaktivními látkami, především s *pervitinem* a *marihuánou*.

• Jakub Minařík • kresba Moroň

STALO SE...

... v dubnu '97

- Toluen s marihanou jsou podle informací **Krajské hygienické stanice** v Ostravě po *pervitinu* nejčastěji užívanými drogami na severu Moravy.
- Téměř třicet rockových kapel vystoupila na koncertu nadace **Drop In**.
- **Hepatitidou typu C**, proti které neexistuje očkovací látka, je neléčitelná a v devadesáti procentech končí smrtí, onemocnělo loni v Praze 107 lidí, z toho 51 toxikomanů.
- Osm tisíc úmrtí ročně má v USA na svědomí *hepatitida C*.
- V Řevnicích u Prahy začne koncem dubna fungovat středisko ministerstva školství pro pomoc mládeži ohrožené drogami **Cesta**.
- Bývalý velitel mexické protidrogové jednotky generál **Jesús Gutiérrez Rebollo** vydělal obchodem s drogami půl miliardy dolarů!
- Expert OSN na boj proti drogám **Bernard Leroy** podpořil záměr českého ministerstva vnitra zavést trestnost držení úrkotik.
- Vláda přijala závazný materiál, v němž jednotlivým ministrům nařizuje podniknout konkrétní kroky v boji proti drogám.
- Plná tisícovka ze 73 000 obyvatel běloruského Svetlogorska je *HIV pozitivní*. Nákazu údajně rozšířili narkomani.
- Okresní soud v Olomouci osvobodil tři majitele nakladatelství **Votobia** obžalované z šíření toxikomanie. Státní zástupce se proti rozsudku odvolal.
- Loď **Kamýk**, která se počátkem ledna zčásti potopila a musela být převezena do doku na opravu, se vrátila zpět na své místo u Švermova mostu v Praze.

▪ Zřízením regionálního soudu přímo na česko-německé hranici hodlá Bavorsko urychlit řešení pohraniční kriminality.

- Američtí vědci objevili mechanismus, kterým proniká virus *HIV* do buňky. Nyní zkoumají možnost, jak objevu využít v medicíně.
- Dva ukrajinskí dělníci zemřeli na otravu *toluenem* ve sklepě jedné z restaurátorských firem.

▪ **Zadržení, stíhání:**

- Praha: Řidiče, který prodával *pervitin* a hodil cihlu po strážníkovi, obvinil vyšetřovatel z útoku na veřejného činitele a držení drog.
- Rybitví (Pardubicko): Policie stíhá skupinu čtrnácti mladých lidí, kteří v jednom bytě vařili *pervitin*.
- Na německo-českých hranicích zabavili loni celníci a policisté 203 kg *heroinu*, což je dvakrát více než v roce 1995.
- Praha: Při záťahu na hledané a pohřešované osoby zadrželi policisté na náměstí Republiky, kde se často pohybují dealeři drog a toxikomani, dvanáct osob.
- Rozvadov: Němec pašoval z tuzemska jednu dávku *marihuany*.
- Jmenovaný Němec byl podle agentury **Splašená kachna** odsouzen k trestu smrti. Amen.
- Vsetín: Mladík nutil čichat *toluen* dvanáctiletého chovance pastýřského.
- Cheb: Patnáct lidí je podezřelých z výroby *pervitinu*, devět z nich bylo obviněno.
- Rozvadov: Němečtí celníci zadrželi muže z Plzně, který pašoval do Bavorška jeden kilogram *heroinu*.
- Brno: Tři a půl tisíce tablet *amfetaminy* a kilogram podomáčku vyrobené plastické trhaviny nalezli v osobním automobilu u dvou Moravanů a jednoho Poláka policisté.

• *virus*

Chyt' si sv

„Kouření“? To je jen pro blbce. Ale časy se mění. Na prvním místě bezpečnost.

Proč většina uživatelů *heroinu* ve vyplývajících zemích západní Evropy ho kouří z aluminiové fólie? Odpověď je více než jasná.

Jak každý z nás jistě ví, je aplikace drog injekční stříkačkou přímo do žil tou nejnebezpečnější možností jak drogy užívat. Nekonečné problémy se žilami, nebezpečí snadného předávkování, stálá hrozba infekčních nemocí jako *HIV/AIDS* a *zloutenky B, C* a věčné starosti se sháněním sterilního nádobíčka. Možná to jsou ty hlavní důvody, proč se kouření těší stále větší oblibě.

Je mnoho způsobů, jak změnit způsob aplikace. Mnoho lidí kouří, jen když musí, například když nemají žádnou čistou jehlu nebo stříkačku, když si chtějí dát s kamarádem a mají jen jednu čistou, mají-li čistou stříkačku i jehlu, ale použitou lázni, když mají v kapse horké zboží a k tomu nastupující absňák. To je chvíle, kdy kouření je ta nejbezpečnější varianta. Trochu si zakouřit, zahnat absňák a získat čas, abys mohl sehnat sterilní nádobíčko. Pak si zbytek dávky můžeš dát mnohem bezpečněji, jestliže opravdu chceš.

Kouření je také výborný způsob, jak dávku otestovat. Když si šlehaš celou dáv-

ku do žily najednou, můžeš se předávkovat. Pak už neexistuje cesta zpět. Při kouření zjistíš, jak je dávka silná a kolik si jí můžeš vzít. V tom může být ten rozdíl mezi předávkováním a dobrou jízdou.

Chasing the dragon

Slovo *chasing* (chytání, pronásledování) pochází z Čínského *chui long* a znamená

to používat trubičku k inhalování kouře z Al fólie. *Heroin* se vypařuje, protože nemůže hořet tak, jako tabák v cigaretě. Teplo plamene ze zapalovače dosahuje 500 – 600°C. Při této teplotě se droga může spálit na uhel nebo se může rozložit vlivem teploty na molekuly a droga může ztratit svůj účinek. Je tedy lepší fólii velmi opatrně zahřívávat po celé její ploše. Trubičkou potom sleduj kapku taviny a vdechuj její výpar.

Tato technika vypadá jednodušší, než ve skutečnosti je. Zpočátku je třeba trpělivost a „nácvik“, jedině tak bude mít kouření

žádaný efekt. Nedávej na fólii příliš mnoho, je to zbytečné plýtvání; dásli příliš mnoho, špatně se ti pak bude s fólií manipulovat.

Fólie

Fólie by měla být tak tenká, jak je to možné. Tenčí fólie vedou teplo lépe a může se



ého draka

stát, že droga začne hořet. Je také snadnější propálit do ní díru. Nejlepší fólie je allobal (v obchodech ALSAM), který se používá v kuchyni. Jedna její strana je stříbrná a druhá matná. Ta stříbrná je pokryta vrstvičkou oleje, aby se snadněji rozbaloval a nelebil se. *H* je lepší si dát na tu matnou stranu, aby se olej neodpařoval a vy jste ho nevdechovali spolu s *H*. Také fólie z čokolády je docela vhodná. „Stříbrný papír“ z cigaret je opravdu až příliš tenký a ještě ke všemu se z něj musí opálit papír.

Nejprve je dobré přetáhnout fólii nad plamenem, aby se zní opálili všechny nečistoty.

Trubička

Troška drogy vždy zůstane na stěnách trubičky. Průměr trubičky bývá obvykle 0,5 až 1 cm a délka až 15 cm.

Nejlepšími materiály pro výrobu trubičky jsou:

- Al fólie. Po použití ji můžeš rozrolovat a použít zbytek, který zůstal na stěnách.
- Papír. Na stěnách zůstane daleko méně, než když ji uděláš z Al fólie. Zbytek musíš seškrábnout než papír znova použiješ. Uděláš si tak zásobu na příští ráno. Papírovou trubičku je také dobré ještě něčím obalit, aby dobře tálly.
- Plastikové brčko. Lépe se oškrábe, nevýhodou je, že spolu s *heroinem* můžeš inhalovat také výparы z umělé hmoty.



Plíce

Kouření je bezpečnější a „zdravější“ než šlehání, protože droga musí projít přes dvě bariéry. První překážku tvoří hleny a mikroskopické vlásky, kterými je pokryt vnitřek ústní dutiny a vzduchová trubice – ty zachycují nečistoty a prach. Druhou překážkou jsou játra, která jsou sama o sobě výborným filtrem. Když si šleháte,

vše jde přímo do krevního oběhu. Nejen dávka, ale také nečistoty a příměsi, bakterie, viry. Výsledky jsou notoricky známé – abscesy, třesavka, žloutenky a AIDS. Samozřejmě, že kouření *H* není opravdu zdravé, ale droga (*H*) neobsahuje žádný dehet, a je tedy v tomto ohledu „bezpečnější“ než kouření cigaret. Kouř z *heroinu*, stejně jako z cigaret, dráždí dýchací cesty. Může způsobit také vleklé záněty dýchacích cest. Zánět se může rozšířit až do plic a způsobit podobné problémy jako zánět plic.

To se však stává lidem, kteří jsou celkově ve špatném zdravotním stavu. *Heroin* také tlumí kašlaví reflex (to je také důvod, proč byl prodáván na konci minulého století jako lék proti kašli). Kouření může být nebezpečné pro lidi, kteří mají astma.

Rizika jsou však nižší než u injekční aplikace.

• Mainline, G • kresba Eva

Metadon v A'dam

V roce 1990 bylo v Amsterdamu 6267 evidovaných uživatelů drog. 3000 z nich si aplikovalo drogy do žil, 1000 jich bylo HIV pozitivních.

Začátek distribuce *metadonu* v Amsterdamu se datuje začátkem 60. let. Jednalo se o jakýsi první experiment s *metadonem*.

V té době se drogová scéna v Amsterdamu točila okolo čínské čtvrti, která byla proslulá levným a kvalitním *opiem*. Tamní policie po krátké době opiový trh zcela zlikvidovala, a Číňané nahradili *opium* ještě levnejším *heroinem*.

V 70. letech se objevil další velmi závažný důvod hovořící pro *metadon*: AIDS.

Tento první experiment začínal bez jakýchkoliv pravidel, byl podmíněn pouze léčbou. Hlavními důvody bylo zmapování poptávky po *metadonu*, navázání kontaktu a kontrola lidí, kteří *heroin* užívají.

Vznikla první centra pro toxikomány, která kromě jiných služeb a terapie podávala *metadon*. Bylo ho možné získat i na předpis u obvodního doktora.

Léčba *metadonem* byla závislá na jiné psychosociální pomoci (výměna sterilních stříkaček a jehel, rozdávání kondomů a terapie). V této době dříve levný a poměrně čistý *heroin* se stával vlivem represe stále dražším. Cena rostla do závratných výšek, maxima dosáhla v letech 80., kdy bylo možné gram *heroinu* koupit až za 1000 guldenů (1 gulden je asi 16 českých korun). Mnoho lidí si v té době nemohlo sehnat patřičný obnos na denní dávku, tím pádem rostla kriminalita. *Metadon* se v této chvíli stal atraktivním nejen pro uživatele samotné (potlačuje příznaky abstinencního syndromu), ale i pro společnost (lidé závislí na *heroinu* si nemusí opatřovat peníze na denní dávku krádežemi, protože společnost jim dá *metadon*).

Důvody, jako sociální stabilizace a snížení poptávky po nelegálních drogách v čele s vysokou kriminalitou a AIDS, se

staly pádným argumentem pro opravdu legitimní distribuci *metadonu* v Amsterdamu.

Metadonové programy se tedy staly samostatnými a nabídlly relativně levzpusob redukce sociálního narušení to komanů.

Vznikají metadonové stanice, v ulicích jsou vidět metadonové autobusy a vše je podrobeno striktním pravidlům pro distribuci *metadonu* – počínaje dlouholetou registrací, kontrolami moče a videokamerami v místech, kde se rozdává *metadon*, konče.

V současnosti člověk žádající o *metadon* musí splnit dvě základní podmínky: být občanem Nizozemí nebo mít trvalý pobyt a být závislý na *opiátech* nejméně dva roky. Situace na první pohled vypadá lákavě – žádné příkazy a zákazy. Ale i tento metadonový model má svá úskalí.

V Nizozemí existují lidé, kteří berou *metadon* i 25 let a každý den musí chodit do stanice pro svou denní dávku. Když se opozdí, může se jim stát, že o svůj *metadon* přijdou i na několik dní. Metadonové stanice si velmi dobře hlídají své klienty, protože za každého z nich dostanou od města Amsterdamu zaplaceno. Každý nový zájemce dostane dávku o něco vyšší, a chce-li pak svou dávku v budoucnu snížit, musí podstoupit spoustu nepříjemností, kromě jiného i silný abstinencní syndrom. Může se dokonce stát, že klient je zcela vyškrtnut z metadonového programu. Dalo by se říct, že toxikoman je vydán na milost a nemilost *metadonu*. Nebo spíš lidem, kteří v metadonových stanicích a autobusech pracují.

• G

S a n a n i m

SERIÁL O JEDNOTLIVÝCH SOUČÁSTECH OBČANSKÉHO SDRUŽENÍ SANANIM

(IV) Terapeutická komunita

Terapeutická komunita v Němčicích v jižních Čechách, založená v roce 1991, je nejstarší součástí občanského sdružení SANANIM.

V němčické komunitě probíhá dlouhotrvající léčba závislostí na nealkoholových drogách. Trvá 15 měsíců a je určena pro toxikomány starší 18 let. Léčení v Němčicích je alternativou klasické ústavní léčby v psychiatrických léčebnách. Od té se liší nejen délkou pobytu, ale i počtem klientů a způsobem práce s nimi. Sananinská komunita je pro šestnáct lidí, kteří spolu žijí v jednom domě, mají společnou kuchyni, kde si sami vaří. K domu patří malé hospodářství, o které komunita peče. V rámci léčby se tedy klienti starají společně o dům, políčko, psa, prase a kozu.

Léčba je rozdělena do tří fází. Ty se odlišují mírou práv, povinností a zodpovědnosti, které klient přijímá. Po celou dobu léčby platí tzv. *kardinální pravidla*, jedním z nich je *pravidlo čistoty* – během léčby je zakázáno užití drogy. Klient je součástí komunity, podřizuje se jejím pravidlům a režimu a s ostatními klienty i zaměstnanci se podílí na každém důležitém rozhodnutí. Kromě kardinálních pravidel platí zde pravidla pro jednotlivé fáze.

Klient, který nastoupí, absolvouje 24 hodinovou *klausuru* – stráví den o samotě. Během ní sepíše důvody, které ho do komunity přivedly. Když s nimi seznámí komunitu, dostává se do *první fáze*, která trvá zpravidla 3 měsíce. V této fázi se seznámuje s fungováním komunity, nemůže ji opouštět a nemůže komunikovat s vnějším světem (dostává dopisy, ale nemůže telefonovat, nepřijímá návštěvy); jeho úkolem je uvědomit si, co ho do komunity

přivedlo a co v ní chce pro sebe udělat. Ve druhé fázi (obvykle 7 měsíců) přibývá klientovi zodpovědnost za fungování komunity. Zastává funkce důležité pro řízení (šéf domu/kuchyně, hospodář), stává se starším bratrem/sestrou nově příchozím; může vycházet ven, přijímat návštěvy. Jeho úkolem je naučit se zodpovědně fungovat ve skupině lidí, objevit své schopnosti i slabosti a naučit se s nimi zacházet. Třetí fáze je přípravou na opuštění komunity, kdy klient hledá zaměstnání a bydlení, může vyjíždět do školy či za prací, do komunity se vrací např. jen na víkend.

Léčba v Němčicích vychází ze skupinové terapie. Skupina se schází každě ráno a večer, jednou týdně je velká skupina, jednou měsíčně komunita, na které se odehrávají důležité momenty léčby jako přijímání nových klientů, přechody z fáze do fáze. Dalšími prvky léčby jsou například ženská skupina nebo výjezdy mimo komunitu – týdenní pobyt na kolech, vodě, skalách, arteterapie i práce v lese.

Během patnáctiměsíční léčby by si měl klient nejen objasnit, proč a jak chce abstинovat, ale také naučit se převzít zodpovědnost za sebe a za skupinu lidí, v níž žije. Nepodaří-li se klientovi absolvovat léčbu napoprvé, má možnost se do Němčic (nejdříve za tři měsíce) vrátit. Po dokončení léčby v komunitě, je klient „předán“ do péče **Doléčovacího centra SANANIM**, o kterém se dozvíte více v příštím čísle.

Zaujal-li vás popis léčby v Němčicích a máte-li dojem, že by vám Němčice mohly pomoci abstinenovat, kontaktujte **K-centrum SANANIM**, které vám léčbu v terapeutické komunitě může zprostředkovat.

• blko

VITAMINY A MINERÁLY

Vitaminy jsou biochemické sloučeniny, které do těla přicházejí spolu s potravinami – tělo je vyrobit neumí. Existují dva typy vitaminů: první jsou rozpustné ve vodě (**vitamin B, C**), v těle se nehromadí, a proto se jimi nelze předávkovat; druhé se rozpouští jen v tucích (**vitamin A, D, E, K**) a organismus si tvoří jejich zásoby.

Minerály jsou anorganické prvky, které jsou důležité pro strukturální a regulační funkce těla. Denně se z těla vylučují v potu, moči a stolici.

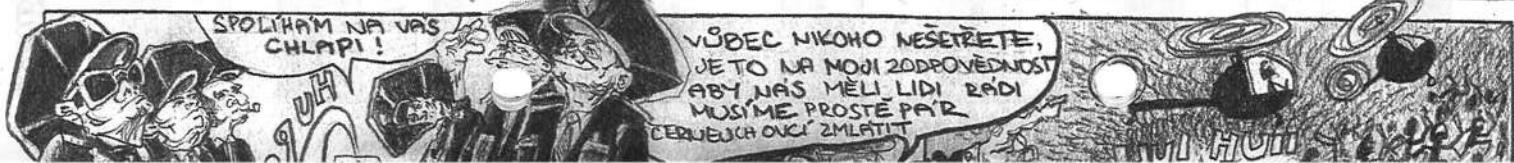
• Ifka

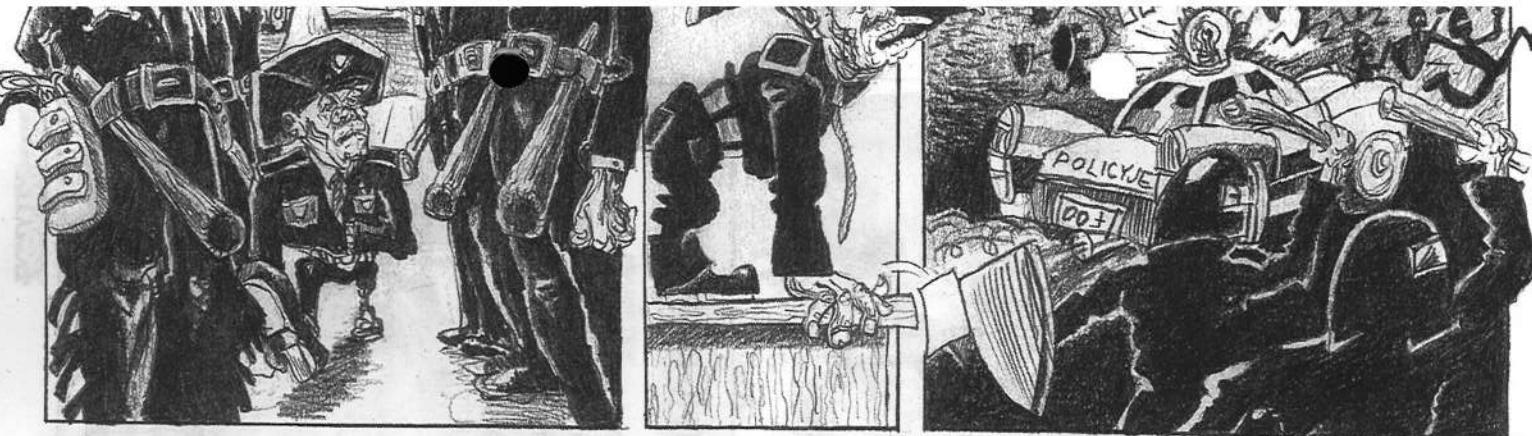
Vitamin	Funkce	Příznaky nedostatku	Zdroje
A	brání narušení funkce těl. žláz (hlavně brzlíku a nadledvinek), zlepšuje zrak a elastičnost pokožky	poruchy zraku, průjem, vysoušeňí pokožky, ztráta čichu a chuti	ryby, játra, rostlinné tuky, vejce, hrášek, řeřicha, menušky
B₁	uvolňuje energii z uhlohydrátů při trávení	nechutenství, únavu, apatie, ochablé svalstvo, deprese, náladowost	mléko, fazole, obiloviny, maso, kvasnice
B₂	napomáhá tvorbě hormonů a červených krvinek, chrání činnost nadledvinek	afty v ústech, citlivost na prudké světlo, retardace	mléko, sýry, maso, játra, brokolice, hl. salát, vejce, luštěniny, obiloviny, klíčky
B₃	zajišťuje plynulý krevní oběh	apatie, ztráta veselosti	játra, vejce, mléko, kvasnice, libové maso
B₅	mětabolismus tuků, cukru a bílkovin, tvorba leukocytů	deprese, nižší odolnost vůči stresu	pšenice, kuřecí a vepřové maso
B₆	tvorba hemoglobinu (krevní barvivo), důležitý pro zdraví zubů, dásní a kůže	anémie (chudokrevnost), slabá imunita	maso, vejce, ryby, brambory, banány, ořechy, pivovarské kvasnice
B₁₂	tvorba krve, syntéza a dělení buněk	perniciozní anémie, degen. nerv. tkání, bolesti končetin, ztráta duš. rovnováhy	maso, vejce, sýry, mléko, kvasnicové výrobky
B₁₅	donátor tkáňového kyslíku	předčasná impotence	kvasnice, pecky meruní
C	významný pro zdravou tkáň a tvorbu zubů, zabezpečuje funkci mozku, CNS a nadledvinek, přispívá k rozvoji duševních schopností	krvácivost dásní, pomalá hojivost až kurděje	ovoce a zelenina (zvl. rajčata, nové brambory, papriky, jahody, černý rybíz, citrusy, šípky, zeli)
D	důležitý pro využívání fosforu a vápníku (stavbu kostí)	křivice	rybí tuk, ostatní tuky, vaj. žloutek, mléko, tvoří se v pokožce půs. slun. záření
E	produkce pohlavních hormonů, uklidňuje a obnovuje pokožku	při velkém nedostatku úbytek krvinek	rostlinné oleje, ořechy, obiloviny, pšeničná zrna
H	metabolismus glycidů, činnost slin. břišní a nadledvinek, tvorba krvinek a kožních buněk		vejce, mléko, zelenina, játra

Minerál	Funkce	Příznaky nedostatku	Zdroje
Lecitin	nejdůležitější fosfatid	nekvalitní sperma	vejce, syrové ořechy
Draslík	reguluje tělesné tekutiny, zpevňuje nervy a svaly	nechutenství, deprese, svalová slabost, křeče	obiloviny, zelenina, ovoce
Fluor	posiluje zubní sklovinku	kazivost zubů	losos, makrela, sojové bobly, čaj
Fosfor	reguluje tělesné tekutiny, tvorba enzymů, kostí a zubů	měknutí kostí, únavu, nechutenství	maso, ryby, ořechy, mléčné výrobky, obiloviny, fazole
Hořčík	uvolňování energie, pevná nervová a svalová soustava	podrážděnost, nervozita, průjmy	mléko, obiloviny, fazole, hráč, ořechy
Chrom	důležitý pro využití glukózy	zvýšené riziko diabetu, zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, srdeční onemocnění	zelenina, ovoce, obiloviny
Jód	reguluje růst a vývoj	zánět pokožky, struma (vole)	mořské ryby, zelenina
Mangan	vývoj kostí a pojivého svalstva	onemocnění kloubů, zpomalení růstu, svalová slabost	ořechy, celozrnné potraviny, ovoce, sušený hráč
Měď	v enzymech ovlivňuje tvorbu krve a barvu pokožky, chrání nervová vlákna	pomalý růst, poškození mozku, bílé vlasy, mdloby, zvracení	játra, červené maso, drůbež, listová zelenina, luštěniny, ovoce
Molybden	umožňuje funkci jater, pomáhá uchovat fluór v zubech	průjem, anémie, pomalý růst	maso, luštěniny, obiloviny
Selen	antioxidant	svalové a srdeční nemoci, ztráta vlasů, střevní potíže	ryby, mléčné výr., maso, obiloviny
Sodík	rovnováha mezi činností krvinek a sval. a nervovou aktivitou	apatie, mdloby, zvracení, vysoký krevní tlak	veškeré potraviny
Vanad	důležitý pro růst, plodnost, metabol. glukózy a tuků		obiloviny, česnek, fazole, kukuřice, listová zelenina
Vápník	tvorba kostí a zubů, srážlivost krve, svalová funkce	osteoporóza, osteomalacie, ledvinové kaménky, střevní potíže	mléko, sýry, zelí, sardinky, hráč, brokolice, fazole
Zinek	růst zdravé pokožky, imunitní systém, dobrá hojivost, chuť k jídlu	neplodnost, pomalý růst, kožní onemocnění, průjem, pomalá hojivost, tělesný pach	červené maso, mléko, obiloviny, hráč, fazole, ořechy, mrkev
Železo	tvorba krve	anémie	játra, maso, kokos, brambory, zelí, meruňky, řeřicha

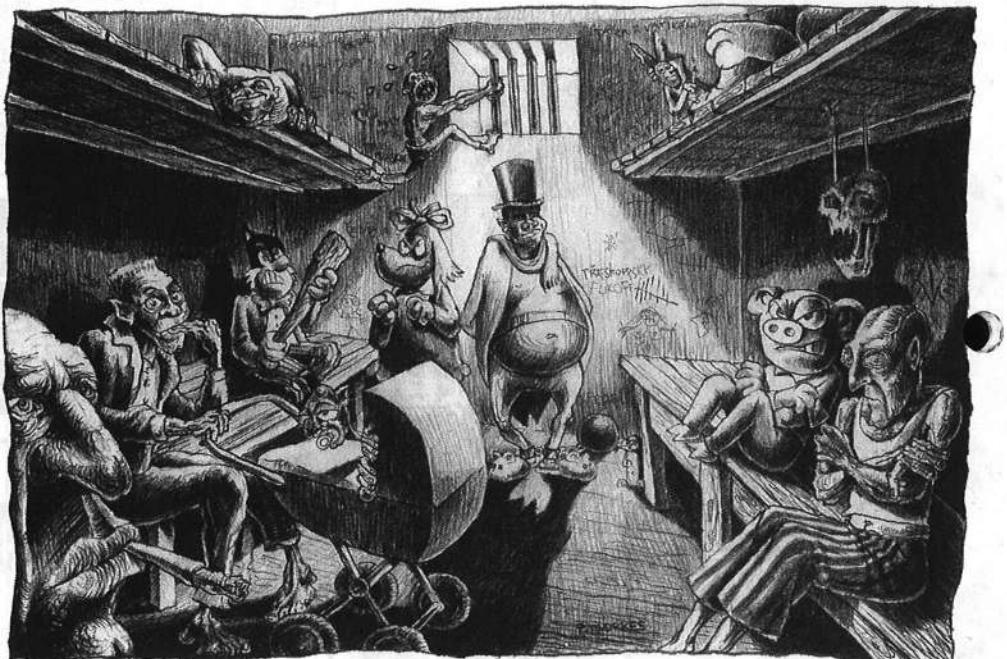


© MORON





ALE CO TO? ANI JEF
JI NEMŮŽE VMBRAT.
VYZÝVÁME TEDY
KAŽDEHO, NECHÍSI
POÈPDNE DROHLEDN
OBRAZEK NA
DALŠÍ STRANICE A
POKUSÍ SE IDEN-
TIFIKOVAT MEZI
ZPOTENÝMI ČTY-
LÝSTEK GRAZLO.
DĚKUJEME A MĚTE
NÁS RADÍ, SME Poli-
VÁŠI KAMAZÁDI.



• kresba Moroň

Jak dlouho po užití je rozpoznatelná přítomnost drogy v moči?

Orientačně:

opiáty (heroin, braun, kodein...)
1-3 dny

pervitin
2-14 dní

kokain
24 hodin, zbytky až 3 dny

kanabiody (marihuana, hašiš)
1-30 dní

barbituráty a hypnotika
30 dní

Služby K-centra SANANIM

- hygienický servis (pračka, sprcha) ▪
- zprostředkování detoxifikace ▪
- zprostředkování zaměstnání ▪
- výměna stříkaček a jehel ▪
- zprostředkování léčby ▪
- krizová intervence ▪
- potravinový servis ▪
- testy HIV ze slin ▪
- krizová linka ▪
- poradenství ▪
- vitamíny ▪

Haškova 16, 170 00 Praha 7
(vchod z Veletržní ulice)
Telefon/fax: (02) 37 52 82

X-TRA 2nd HAND



NIKDO NAZÍ★NEVER NAKED

PSYCHO SECOND HAND

MAXIMÁLNÍ VÝBER
MAXIMUM CHOICE

&

VE VŠECH STYLECH
ALL THE STYLES

&

NEJLEPŠÍ CENY
THE LOWEST PRICES

\$ ZA PÁR BABEK NOVÉJ ČLOVĚK?
(TRÍČKA, BUNDY, KALHOTY, SVETRY...)
\$ A NEW LOOK FOR A FEW BUCKS
(T-SHIRTS, JACKETS, PANTS, SWEATERS...)



Adresa: PŘÍBĚNICKÁ 16
PRAHA 3 - ŽIŽKOV

Otevřeno: PO-PÁ 12.00-19.00
Open: MO-FR 12.00-19.00

LET'S GO PSYCHO!

Kus papíru...

Vyplň (nebo ne) a předej (nebo ne) někomu v Káčku:

KONTA minace 3/97

LÍBILO SE MI



NELÍBILO SE MI

CHTEL(A) BYCH ČÍST O

VZKAZ



MŮJ NÁVRH NA TAJENKU KŘÍŽOVKY

JMÉNO (PŘEZDÍVKA)

STALO SE...

... v květnu '97



▪ V bývalém kině **Ponec**, které hodlá pražský magistrát převést do vlastnictví třetí městské části, by mohl v budoucnu fungovat zrušený klub **Bunkr**, uvedl starosta Prahy 3 Tomáš Mikeska. S bývalým provozovatelem klubu **Richardem Němčokem** však o tom zatím nejednal.

▪ Pražská policie tvrdě zasáhla proti účastníkům demonstrace, kteří chtěli připomenout první výročí dodnes nepotrestaného brutálního zákroku policejního komanda v pražském klubu **Propast**.

▪ **Světová zdravotnická organizace** vyzvala k boji proti prodeji drog na Internetu.

▪ Vláda chce důsledněji kontrolovat využívání prostředků, které vynakládá na boj proti drogám. Čtvrtina těchto peněz totiž byla loni podle generálního sekretáře **Meziresortní protidrogové komise Pavla Béma** investována do neúčelných přednášek a na nákup kancelářského nábytku a další čtvrtina byla použita zcela neprůhledně.

▪ Lékaři v České republice zaznamenali loni padesát nových případů nákazy virem **HIV**. Jde o největší nárůst v dějinách.

▪ Vzpomínkovým pochodem se svíčkami uctili lidé v patnácti městech republiky památku obětí **AIDS**.

▪ Američtí vědci na opicích úspěšně vyzkoušeli zatím nejnadějnější vakcínu proti **AIDS**. Kvůli obavám z možných vedlejších účinků a nejistotě, pokud jde o její

dlouhodobé působení na organismus, se ji zatím zdráhají testovat na člověku.

- Vakcína proti AIDS nemusí být podle jednoho z objevitelů viru **HIV Roberta Galla** nikdy objevena. Problemy, jež infekce nastoluje, jsou podle něj natolik unikátní, že nemusí být řešitelné.
- Městská rada pražského magistrátu odsouhlasila podpořit protidrogové projekty částkou ve výši 15 milionů korun, alších pět milionů poskytne k témtu účelům stát.
- Za třicetistupňového vedra proběhlo v Praze na Václavském náměstí setkání příznivců konopí.
- Podle agentury **Splašená kachna** se konverzace účastníků výše uvedené seslosti omezila na pouhá dvě slova: „Tý krávoo!!“
- Dodnes nebyla zahájena metadonová léčba narkomanů závislých na heroinu. Údajně nejsou dosud zajištěny pravidelné dodávky této drogové náhražky.
- Zastupitelstvo Prahy 1 uvolnilo z fondu zdraví 350 tisíc korun pro **Drop In** a 320 tisíc korun pro nemocnici **Na Františku**. Peníze mají posloužit k vybudování ambulance pro příjem a ošetření drogově závislých pacientů a bezdomovců.
- Při oslavě svých narozenin zemřel na předávkování *toluenem* sedmadvacetiletý narkoman.
- Kouření u nás v současnosti době podle **Státního zdravotního ústavu** holduje devětadvacet procent populace, což je o patnáct procent méně než před pěti lety. Naopak stoupá počet kuráků mezi mládeží – dnes kouří téměř každý druhý člověk ve věku do osmnácti let.
- U příležitosti mezinárodního dne bez tabáku varovala **Světová zdravotnická organizace**, že na následky kouření umí-

rají ročně na celé planetě tři miliony lidí, tedy jeden člověk za deset sekund.

- V budově obvodního úřadu pro Prahu 6 byly k vidění díla ze soutěže pro mládež *Fotografií proti drogám*.
- Jiří X. jmenovanou výstavu nenavštívil. Údajně byl tou dobou na cestě k hvězdám. (agentura **Splašená kachna**)
- Zadržení, stíhání:**
 - ◆ Tábor: Devatenáct osob bylo letos obviněno z prodeje drog v jihočeském Táboře. Ten je v současnosti městem s největším počtem stíhaných dealerů v republice.
 - ◆ Holýšov (Domažlicko): Policisté zadrželi mladíka, který na diskotéce prodával marihuanu.
 - ◆ Cheb: Dva muži viní policisté z toho, že násilím nutili dvacetiletou ženu k prostituci a píchali jí pervitin.
 - ◆ Ostrava: Policisté odhalili česko-polský gang výrobců *pervitinu* a jednu z největších továren na produkci této drogy.
 - ◆ Železná Ruda: Muž z Plzeňska vyvážel do Německa téměř dva kilogramy heroinu.
 - ◆ Karlovy Vary: Policisté zadrželi muže, který nejméně tři měsíce prodával v místní herně *pervitin*.
 - ◆ Ostrava: Mladá žena vdechovala zatím nezjištěnou drogu se svým pětiletým synem a svého sedmnáctiletého bratra učila kouřit *heroin*.
- „Připadá mi to jako nějaká *DEKONTA-MINACE*,“ prohlásila v *Aktech X* agentka **Scullyová** při pohledu na něco opravdu, ale opravdu ošklivého. Takže sorry... • virus



kresba: virus

					&	stařec	německy dhoř	SPZ Práchelec	&	2. díl tajenky	deská hlavici sloupu	polynés ký opojný nápoj
			mys		K	A	P		takovým způsobem	T	A	K
			zakončení šachové partie		M	A	T		čísloka španělská pohádka	O	B	A
			název římské 50 římská mince		E	L		cír muž. jméno hrací list (zast.)	O	L	A	V
&	palivo	větro	1. díl tajenky	zn. astalu dovednost	A	T		část dvou slovic českoslovo	K	L	I	K
tažkérie	K	O	K	U	S		destovní překlad zvuk	K	A	L	K	
pádová otázka	O	K	O	M		Z	D	R	A	V	I	T
okolo (básnicky)	K	O	L		H	N	A'	T	milenka dr. Blažeje nsalka	I	N	A
slovenské město	S	V	I	D	N	N	I'	K	vážit buněčna	V	S	A
&	útok	ozdoba rostliny lesní Selma	K	V	E	T		věnečky valuty	V	I'	N	K
pracovní porada	A	K	T	I	V		nevěci hutě (slovensky)	M	A	L	I'	
býci	T	U	R	I			dom. ženské jméno říči		T	A		SPZ Brno-město marast
důrazný zápor	A	N	E				doma	A		B	I	O
jírovce	K	A	S	T			ženicha v družstvu			A	O	
&	erb	neoblodené hl. město Azerbájdžanu	N	A	Z	E		část du je hřebatý strom		H	S	
zloaci	Z	B	I'	T	I		sokolský s jezd bedřinský plášť	S	L	E	T	značka voltampérů
předložka	N	A		A	T	A	M			N	O	V
ghanský kmen	A	K	I	M			město na Moravě	R			A	K
asijský nosíc během	K	U	L	I		Imonik	A	K	A'	T		

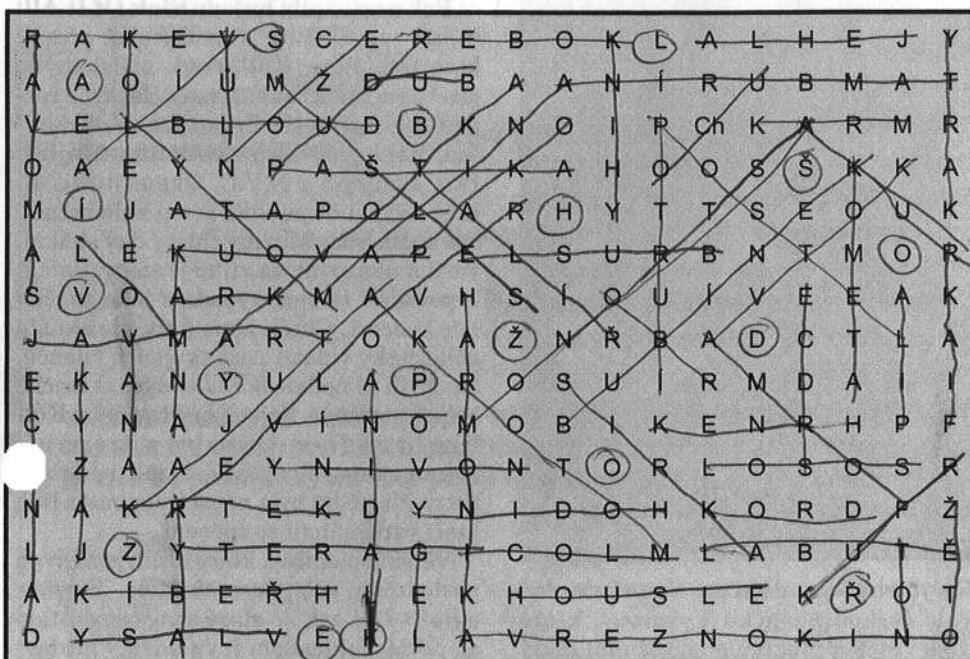
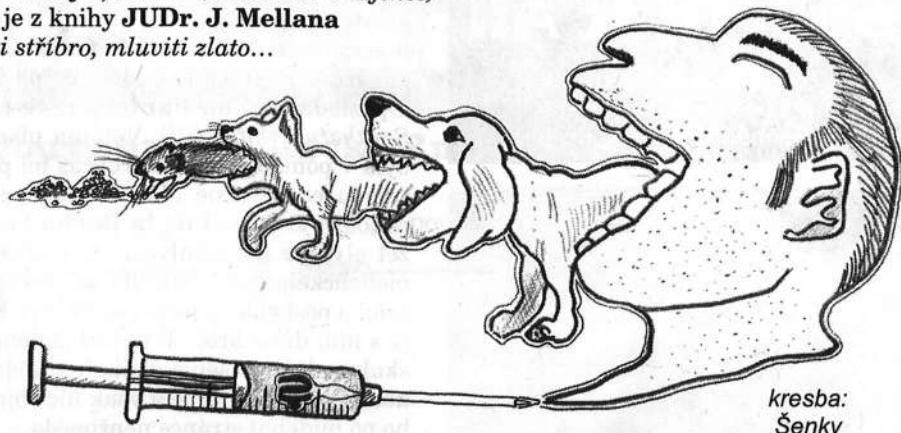
Tajenka z deKONTAminace 2/97: „Tichá voda břehy mele.“

V pomůckách minulé křížovky bylo omylem uvedeno ORN místo správného ORA. Sorry.

„Kdo silnější, ten...“ (dokončení v tajence)

Citát je z knihy JUDr. J. Mellana

Mlčeti stříbro, mluviti zlato...



Autor osmisměrkového slovníku: Josef Šenkyřík

Sick Of It All

(předkapely Vohnout
a Vision Of Disorder)

Belmondo 17.4.1997, Praha



Newyorská legenda si pro tento večer vybrala českou partičku **Vohnout**, která hraje veselou muziku s legračními texty a vůbec nezapadá do škatulky naštvaných potetovaných mračounů s vytříbeným politickým vkusem. Melodická muzika odsejpalá song za songem včetně hitu *Banány*, a dokonce bylo rozumět i textům. Dav však objev české hudební scény odzíval, a to je škoda. Řekl bych, že o **Vohnout** ještě uslyšíme.

Dalším rozjížděčem byli **Vision Of Disorder**, pět chlapíků z NY. Jejich hudba je něco mezi **108** a **Inside Out**, některé pasáže se trochu podobají pasážím z poslední počinu **Pantry (The Great Southern Trend Kill)**. Většina písniček byla v pomalém rytmu a občas mi přišly trochu jednotvárné. Malý dreditý zpěvák podobný **Zakkovi de la Rocha** přecházel plynule z apokalyptického křiku do melodického zpěvu, kroutil se, válel se na zemi a poskakoval po pódiu. Zbytek kapely s ním držel krok. Dav pod pódiem poskakoval a nadšenci skákal z pódia do kotle pod nimi. Kapela však nic objevného po hudební stránce nepřinesla.

Pak nastoupily hvězdy **Sick Of It All**: bratři zpěvák **Lou** a neobyčejně přesný kytarista **Pete Kollerovi**, otřískanýho jazzbasse má v rukou **Craig Setari** z rozpadlých **Agnostic Front**, za „baterkou“ sedí nahluchlý bicman **Arman Majidi**. Prima chlápci z N.Y.C. Okamžitě začali hrát a sypat do publiku první kulometnou dávku akordů. Muziky chtivý dav skákal, vařil a ukazoval, že ví, co je *stage diving*. Z povzdálí to spíš vypadalo jako rvačka než koncert. Chtěli jsme fotit, ale zkuste dělat fotky v davu poskakujících šilenců. Za chvíli se nedalo pořádně dýchat, tričko bylo promočené. Sálem zněl řev pana **Kollera Us vs. Them**. Občas byl mikrofon nabídnut i davu, aby předvedl, jak dobře z texty. Na pódiu byla neustále spousta lidí, kterí vypomáhají se zpěvem.

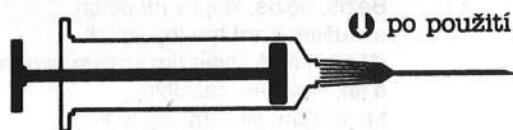
Většina písniček, které hráli, je ze dvou posledních alb *Scratch The Surface* a *Built To Last*, na staré songy se dostalo až po nesouhlasném řevu davu v přídavku. Koncert byl docela dobře nazvučený a stál za to.

Sick Of It All se vrátili do Čech díky agentuře MAFO a Warner Music již potřetí a předvedli dokonalý výkon stejně jako před několika lety v Roxy a v Budějovicích.

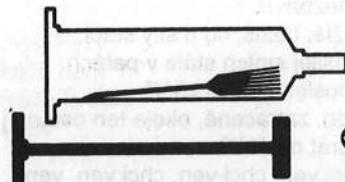
• G • kresba Eva

stříkačka & jehla

Pouze pro stříkačky 2ml nebo 5ml (ne 1ml!)

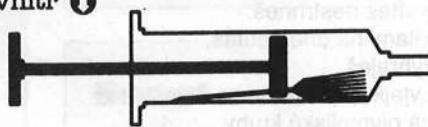


nádobíčko rozlož

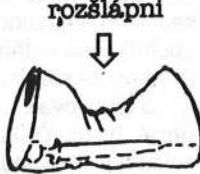


vlož jehlu do stříkačky podle obrázku

zatlač píst dovnitř



**POKUD MÁŠ 1ml STŘÍKAČKU, UVEDENÝ POSTUP NEPOUŽÍVEJ.
JEHLA BY MOHLA STĚNU STŘÍKAČKY PROPÍCHNOUT. Místo toho
ji vlož do plechovky od coly podle návodu:**



bezpečná likvidace

Drogová závislost

věnováno K-centru, těm, kteří nechá-pou i co porozuměli, a všem, kteří přelezli...

Tak si vzpomeň na slunce;
hřejivé paprsky hladily
tvou dětskou tvář.
... jen několik jar
a podlý výstrel z neznáma
škodolibě poručil:
Běž!!!

A ty běžíš, běžíš,
ta trať snad nemá konce,
ta dráha nesplněných přání,
zápas života a smrti,
z hořkého prachu, slz a smutku
udusaná cesta.
Běžíš, běžíš a polykáš
ten hořejí prach.
Běžíš, běžíš a máš strach
z nekonečného kruhu.
Běžíš, běžíš a cílovou stuhu
jako vítěz nestrhneš.
Se silami na dně doufáš,
že vyhraješ.
Tvá vlajka, za kterou se štveš,
nemá olympijské kruhy.
Běžíš, běžíš, už pletou se ti nohy.
Běžíš, běžíš stále rychleji,
ale cíli se vzdaluje stále mocněji
a tvá vlajka je potřísněna krví.
Běžíš, běžíš maratón života sprintem
na dráze ponurého stadionu,
šedivého, tmavého,
obehnaného ostnatým drátem.
Drátem, za kterým jsi nechal
ty, co tě milovali.
Běžíš, běžíš a z kamenných tribun
aplaudují smrtelné masky
tvému výkonu.
A ti, co tě milovali,
ti, co tě milovali,
pláčou
nad štvanicí přítele a trosky.
Běžíš, běžíš, tvé oči nevidí tu šed'

tvé uši neslyší ten řev,
tu marnou snahu těch,
co nestihli tě zadržet.
Tak dál běžíš, běžíš
jak myš stále v kruhu.
Proč, to dávno netušíš
a dosáhnout cíle snad už ani netou-
žíš.

Běžíš, běžíš, klapky na očích
a v uších ti zní hrozný smích.
Běžíš, běžíš štván tím krutým řevem
a jak se kolem rozhlížíš,
běžíš sám, jsi sám, jen jeden.
Běžíš, běžíš, hnán jsi jako zvíře.
Ohlížíš se, netušíš,
kdo ubíjí tě, děsí, sleduje,
ten smích, ten smích, toho se
nezabavíš.
Běžíš, běžíš, co ti síly stačí,
zběsilej smích stále v patách.
Z posledních sil křičíš:
„Kdo, zatraceně, okolo ten ostnatej
drát natáh!“
Chci ven, chci ven, chci ven, ven,
ven!!!“

... ticho – jen okamžik...
Poběžíš dál? Nebo se zastavíš?

Tak si vzpomeň na slunce;
hřejivé paprsky hladily
tvou dětskou tvář.
S dívkou s mašlí sis chtěl hrát...
... a dnes... dnes... máš ještě sílu
přelézt ten drát?
Do uší se ti derou přání těch, co tě
milují:
L E Z !!!

Praha 14.11.1994
• Sergej D. Osin

Dvacetiletý

tyhle krémový
Manchestráky
mi neskutečně
sednou.

• Dan P. L.

Růže

Růže zvadla
padla
dívce do klína
Se slzami v očích
kdosi
na ni vzpomíná

Zima smutným
láskám přeje
Prázdro v srdci
bez naděje

Zima končí
jaro vítá
zlý sen končí
vzbud' se
svítá

Bosí kluci
káču honí
Růže kvetou
a jak
voní

• WQ (neznámý autor)

Generální otevření

mauzolea.
Bulvy klopýtající o živá těla.
Ruka se k ruce tulí,
trhá se v půli.
Šedavý zápac zimy.
Skvostný pocit viny...

• Veronika Kafková

Žena v šatech -

prázdná ulice.
Prázdná chůze pohybujících se
nohou.
Chlup na chlupu.
K sežrání.
Vidličky a nože.
Krví zalité lože,
k večeři...
okáta oka pavučiny.
V síti heroinu.

• Veronika Kafková

Nenávratno

moře času
....v opuštění:
? kdo byl kdo....
.....kdo koho okrad?

..ne, nikdy jsem tě
neposlouchal

myšlenky vězí v labyrintu

– hledání: je hodně cest

...kat se otočil zády
a přece dokázal zabíjet:

tvůj odchod..

? kde jsou oběti ?

není čas je hledat.

• Dan P. L.

Sousto

skutečnost...
NE vždycky ideální
milenka

! ber to !
polknii..

... a chuť je melodie
uvnitř tebe..

„harmonie“
„boj“

... chuťový pohárky
jsou dlaně,
oči v hlavě.

• Dan P. L.

! POZOR ! POZOR ! POZOR !

VÝMĚNA STŘÍKAČEK A JEHEL – V CENTRU PRAHY

pondělí – pátek 14:00 – 19:00

Přehled kontaktních zařízení pro drogově závislé

Kontaktní centrum Brno – pedagogicko psychologická poradna

Sládkova 45, 602 00 Brno

Tel: 05/52 68 02

Služby:

- ◆ primární prevence drogových závislostí
- ◆ individuální terapie
- ◆ skupinová psychoterapie
- ◆ sociální servis, poradenství
- ◆ zprostředkování detoxifikace

Lokus Liberec

Na výšinách 451/9, 460 05 Liberec 5

Tel: 048/461 722

Služby:

- ◆ informativní, poradenská a terapeutická pomoc
- ◆ osobní i telefonická krizová intervence
- ◆ klubová a osvětová činnost
- ◆ výcvikové semináře pro pedagogy
- ◆ provoz krizového oddělení (6 lůžek) – 1 až 2 noci

Kontaktní centrum Olomouc

Denisova 17, Olomouc

Tel: 068/26 049

Služby:

- ◆ podobné jako v Kontaktním centru v Praze (viz str. 14)

Kontaktní centrum Ústí nad Labem

Stará ul., 400 01 Ústí nad Labem

Tel: 047/52 11 483

Služby:

- ◆ podobné jako v Kontaktním centru v Praze (viz str. 14)

DROP IN

Karolíny Světlé 4, 110 00 Praha 1

Tel: 02/265 730

Služby:

- ◆ ambulance pro drogově závislé
- ◆ individuální psychoterapie
- ◆ skupinová psychoterapie
- ◆ testy HIV ze slin
- ◆ občerstvení
- ◆ výměna stříkaček a jehel

deKONTA minace

ČÍSLO 3 • ROČNÍK 2 • ČERVEN 1997

Redakce: Viktor Blanař, Petr Hrdina, Blanka Korčišová,
Ivana Ročáková • Sazba: Adam Friedrich.

Kontakt: K-centrum SANANIM, Haškova 16 (vchod z Veletržní ulice), 170 00 Praha 7 • Telefon/fax: (02) 37 52 82
Časopis je určen pro vnitřní potřeby SANANIMu

Tisk na recyklovaném papíře.