INTOXI

August 2010
číslo 8
ročník 8

Časopis určený pre ľudí, užívajúcich drogy a/alebo pracujúcich v sex-biznise

Určené pre vnútorné potreby programu Chráň sa sám, OZ Odyseus

NEPREDAJNÉ!!!

BOL SOM OCHOTNÝ RISKOVAŤ SLOBODU KVÔLI DROGÁM

HIV TESTY – ÁNO ČI NIE?

CHCEM SI VYBAVIŤ OP A RODNÝ LIST

LETO JE TU ZAS… ALEBO NIEČO O PITNOM REŽIME

SYFILIS

BEZPEČNOSTI NA ULICI NIE JE NIKDY DOSŤ

OKRUH PORTUGALSKOM A ŠPANIELSKOM, ČASŤ 10.

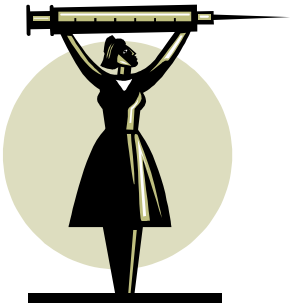
NEPRECHÁDZA JAZYKOVOU ÚPRAVOU!

Úvodom...

V poslednom období sme si všimli, že nám menej nosíte špinavé ihly. Chápem, že zbieranie použitých ihiel do plastovej fľaše alebo zbieranie na ulici nie je veľmi populárne.. Ale viete čo? U nás sa vám to vyplatí! Použité za nové, úplne zadarmo, a k tomu prihodíme päť a viac čistých navyše. To je dobrý kšeft. Také niečo nepredávajú ani v nemenovanom žltomodrom supermarkete. Pre nás je dôležité, aby sa ihly nepovaľovali a čím viac budete mať poruke čistých ihiel, tým lepšie. Misia „Ihly“ bude splnená.

Voľne pohodené ihly nerobia dobré meno výmenným programom, ani ľuďom, užívajúcim drogy. Trápi nás to. Myslím, že chápete.
Tak hor sa do toho! Poďme si vylepšiť meno! A najmä – vyčistime svoje okolie od striekačiek. Verte, že vašim umelohmotným fľašiam, plným použitých ihiel, sa vždy potešíme!

Pedro



ARCHÍV STARŠÍCH INTOXI

Ak vás zaujíma nejaká téma, o ktorej sa písalo v starších číslach INTOXI, alebo si chcete zobrať staršie číslo iba tak zo záujmu, vyžiadajte si ho(ich) od nás v teréne. Máme ich k dispozícii na službách s autom.

!

POZOR! POZOR! Hľadáme výmencov/výmenkyne ihiel! POZOR! POZOR!

Sledoval/a si nás doteraz len tajne opodiaľ? Teraz môžeš byť jedným/jednou z nás! Začni meniť pre nás ihly tam, kde je to treba. Na začiatok ti dáme „štartovací balík“ ihiel. Koľko použitých ihiel nám prinesieš, toľko ti dáme. Môžeš sa pohybovať kdekoľvek chceš, zorganizuj si to podľa seba.
Ponúkané výhody: dobrý pocit zo zmysluplnej práce, služobná bandaska, čisté ihly a možno aj niečo viac :)
Záujemcovia hláste sa v teréne u nás.

Občianske združenie Odyseus (vzniklo v roku 1997) terénnych sociálnych pracovníčok a pracovníkov OZ Odyseus v programe Chráň sa sám. Časopis Intoxi je určený výhradne osobám injekčne užívajúcim drogy a/alebo pracujúcim v sex-biznise. Obsahuje informácie, ktoré pomenúvajú riziká súvisiace s ich životným štýlom a stratégie ako ich znižovať. Tento časopis nie je možné kúpiť si v novinových stánkoch.

Časopis je registrovaný na Ministerstve kultúry SR ako časopis určený výhradne špecifickým čitateľom pod registračným číslom: **EV 2632/08**

http://africanchildrenschoir.com/images/whatwedo/landing/splashRwanda_685x611px.jpg

BOL SOM OCHOTNÝ RISKOVAŤ SLOBODU KVÔLI DROGÁM

STRETÁVAME SA NA VÝMENE IHIEL UŽ SKORO 9 ROKOV. NAPRIEK TOMU JE TOHO EŠTE VEĽA, ČO O SEBE NEVIEME. JEHO ŽIVOT S DROGAMI ZAČAL UŽ VEĽMI SKORO. HOVORÍ SI ŠIMÁK. VERÍ, ŽE NAKONIEC VŠETKO DOBRE DOPADNE. JEHO KROKY SMERUJÚ S POMOCOU SPREVÁDZANIA NA METADONOVÚ SUBSTITUČNÚ LIEČBU. VERÍM, ŽE SA MU TO PODARÍ. SRDEČNE MU TO PRAJEM. VÁM PONÚKAM JEHO PRÍBEH. DÚFAM, ŽE VÁS ZAUJME.

⌘ AKÉ BOLI OKOLNOSTI TVOJHO PRVÉHO UŽITIA HEROÍNU?

Prvýkrát som si dal heroín v 12 rokoch s partiou na Pentagone. Kamaráti to už brali a povedali mi, nech to ochutnám. Dlho som odolával, ale na Pentagone heroín užíval každý. A tak som sa k nim pridal. Dal som si heroínovú cigaretu. Bolo mi z toho zle. Zvracal som. Tak ma to omámilo, že som nemohol vstať na nohy. Nemal som z toho pôžitok. Nejak som sa dostal domov a celé som to prespal.

⌘ A ČO BOLO POTOM?

Od toho dňa som pol roka heroín neužíval. Avšak moja teta predávala heroín a ja som k nej chodieval na návštevu. Pomáhal som jej a ona mi za to dávala tovar. Tak som začal príležitostne fajčiť heroín. Potom som začal predávať tovar a heroín som potreboval, aby som prekonal strach. Mal som vtedy čerstvých 15, keď som začal predávať.

⌘ KEDY SI ZAŽIL PRVÝ ABSŤÁK?

Prvý absťák som zacítil po 2 mesiacoch pravidelného fajčenia heroínu. Čakal som to. Vedel som podľa ostatných, že absťák je len otázkou času, keď fajčím heroín pravidelne. Aj keď som to čakal, bol som vystrašený. Prekvapila ma tá sila. Cítil som, akoby som mal chrípku, ale 3x silnejšiu. Nevedel som sa postaviť, všetko sa mi točilo. A ja som si pomyslel – už je zle.

⌘ AKO VYZERALO TVOJE PRVÉ INJEKČNÉ UŽITIE?

Mal som 16 rokov. Už mi fajčenie nezaberalo. Od malička som videl, že je to na ihle lepšie. Aj ostatní mi povedali, nech prejdem na ihlu. Bál som sa aký to bude mať účinok. Bál som sa či sa nepredávkujem. Prvýkrát som bol s bratrancom. On mi tvrdil, že sa nemám čoho báť. Dal mi takú dávku, aby som sa nepredávkoval. On ma nastrelil a mne to zachutilo. Bol to lepší zážitok, oveľa lepší.

⌘ AKÝ BOL TVOJ NAJHORŠÍ ZÁŽITOK?

Raz som mal u seba drogy. Zastavili nás policajti. Mal som vtedy pri sebe veľa drog. Keby to našli, išiel by som sedieť. Ale ja som nedal na sebe vidieť strach. Mali aj psov – tých špeciálnych na drogy. Celých nás prehľadali a nič nenašli. Ale vtedy som si uvedomil, že som bol ochotný riskovať slobodu kvôli drogám.

⌘ ČO BUDE S TEBOU ĎALEJ?

Plánujem ísť na metadon. Už tretíkrát. Plánujem skončiť s heroínom. Verím, že teraz to dokážem. Už mi do toho predtým veľa nechýbalo. Tak verím, že teraz to snáď skončím.

⌘ ČO BY SI ODKÁZAL ČITATEĽOM A ČITATEĽKÁM INTOXI?

Aby si všetci dávali pozor pri užívaní i pri zháňaní peňazí. Je to rizikové. Prial by som im, aby sa im darilo... aby to nemali zložité pri zháňaní peňazí a pri chránení svojho zdravia.

-Соня-

HIV TESTY – ÁNO ČI NIE?

VERÍM, ŽE UŽ VEĽA Z VÁS POČULO O HIV TESTOVANÍ, KTORÉ VÁM V TERÉNE NA VYBRANÝCH SLUŽBÁCH PONÚKAME. MNOHÍ A MNOHÉ Z VÁS VŠAK STÁLE VÁHAJÚ TÚTO MOŽNOSŤ VYUŽIŤ A NIEKTORÝCH/NIEKTORÉ TESTOVANIE VÔBEC NEOSLOVILO. SNAŽILA SOM SA DAŤ DOKOPY NIEKOĽKO INFORMÁCIÍ, KTORÉ BY PRE VÁS MOHLI BYŤ ZAUJÍMAVÉ NECH UŽ BUDE VAŠA VOĽBA OHĽADNE TESTOVANIA AKÁKOĽVEK.

„MŇA SA HIV NETÝKA."
To môže byť pravda, kým však o tom sám/sama seba presvedčíš a prestaneš sa testovaním zaoberať, skús si položiť niekoľko otázok, ktoré Ti ďalej ponúkam.
To, že sa nad HIV nezamýšľaš, neznamená, že ho nemôžeš mať alebo sa ním nakaziť. Ja som si to tiež neuvedomovala a HIV som neriešila. **Neskôr som však bola prekvapená, keď som sa trochu začala „vŕtať" v minulosti.** Často to môže byť nepríjemné – rozpomenúť sa na všetky situácie, kedy k prenosu HIV mohlo dôjsť. Tieto situácie sa nazývajú aj **rizikové situácie**. Ktoré to sú? Iste si už o nich počul/a. Patrí medzi ne **nechránený sex**, teda sex bez kondómu. A to **vaginálny, análny (do zadku) aj orálny** a aj taký, keď nedošlo k výstreku semena – infekčná dávka vírusu sa totiž nachádza aj v predejakulačnej tekutine a pošvových výlučkoch.

Ak chceš získať jasnejšiu predstavu o tom, či si sa mohol/mohla nakaziť, tu je pár otázok:
Mal/a som niekedy v živote sex bez prezervatívu?

- Použil/a som pri sexe kondóm naozaj vždy, a to aj keď som bol/a pod vplyvom drog?
- Môžem si byť istý/a, že každý z mojich sexuálnych partnerov/partneriek vrátane súčasného/súčasnej sa vždy a s každým chránil?
- Ako viem, že môj súčasný/á partner/ka nemá HIV?
- Išiel/išla som so zákazníkom bez kondómu?

Ďalej sa môžeš nakaziť aj infikovanou **krvou.** Skús si odpovedať napríklad na tieto otázky:

- Použil/a som vždy len svoju vlastnú sterilnú ihlu a striekačku?
- Poranil/a som sa niekedy cudzou ihlou?
- Ako viem, že partner/partnerka, s ktorou používam spoločnú ihlu HIV nemá?
- Dala som si urobiť piercing a tetovanie v profesionálnom štúdiu, kde mali sterilné nástroje?

Vírus HIV sa môže preniesť aj z matky na dieťa **počas tehotenstva, pôrodu alebo pri dojčení**.

- Máš istotu, že ty sama HIV nemáš a nemôžeš takto nakaziť svoje dieťa?

Ak na niektorú z týchto otázok nepoznáš odpoveď alebo si zistil/a, že si mohol/mohla byť v rizikovej situácii – **vírus HIV sa Ťa týka**. Neznamená to však, že HIV máš. Zároveň treba vedieť, že na infikovanie HIV stačí aj jediná riziková situácia.
Môžeš teraz cítiť strach a neistotu, a môžeš sa rozhodnúť radšej neísť na testy. Ak budeš chcieť, môžeme sa o tom v teréne rozprávať a môžeš od nás dostať ďalšie informácie o HIV. Chápem, že veľa ľudí radšej na testy ísť nechce a ani výsledok nechce vedieť. Zároveň sú však testy tou cestou, ktorá Ti poskytne istotu. Testovanie by malo byť vždy Tvoje vlastné rozhodnutie. Je to Tvoje právo a Tvoja voľba. Ja Ti ponúkam niektoré „pre" a „proti", ktoré je dobré zvážiť než túto voľbu uskutočníš.

HIV TESTY – NAČO A PREČO

Dôvody, pre ktoré je dobré ísť na test nie sú pre každého tie isté. Možno si medzi týmito nájdeš ten svoj a možno ti napadnú ešte ďalšie, pre ktoré by si bol ochotný dať sa testovať.

1. HIV môže ohrozovať moje zdravie a nemusím o tom vedieť. Ja však **chcem mať kontrolu** nad svojím zdravotným stavom.
2. Čím skôr zistím, že mám HIV, tým skôr sa môžem liečiť. Liečba mi predĺži a **skvalitní môj ďalší život**.
3. Chcem vedieť, či mám HIV, lebo chcem **chrániť ľudí, ktorých milujem**.
4. Som tehotná a nechcem nakaziť svoje dieťa. Liečba mi umožní výrazne **znížiť riziko prenosu HIV na moje dieťa** - až na menej ako 1%.
5. Ak už mám HIV, chcem o tom vedieť, **aby som sa neinfikoval/a opakovane**. Tým by sa mohli znížiť moje možnosti liečiť sa.
6. Úmyselné aj neúmyselné nakazenie, alebo **ohrozenie iného človeka HIV** je trestným činom a mohol/mohla by som ísť za to do väzenia.
7. **Test mi poskytne istotu**. Nemusím viac pátrať po tom, či HIV mám alebo nie. Môžem ísť ďalej.
8. Ak pôjdem na HIV testy ja, možno so mnou pôjde aj môj/moja partner/ka. Môže to posilniť našu vzájomnú dôveru, **môžeme sa spoločne chrániť**.
9. Pri testovaní dostanem informácie o HIV, ktoré mi môžu pomôcť chrániť seba aj iných ľudí. **Dozviem sa viac** o bezpečnejšom sexe a/alebo bezpečnejšom užívaní drog.
10. Sem môžeš doplniť vlastný dôvod:

Spomínala som, že existujú aj dôvody, pre ktoré treba podstúpenie HIV testov zvážiť. Výsledok, ktorý sa dozvieš, môže Tvoj život niekedy ovplyvniť viac, ako by si očakával/a, preto treba uvažovať aj nad tým, či:

- sa nenachádzaš v takej ťažkej životnej situácii, že sa nechceš zaťažovať prípadným pozitívnym výsledkom;
- máš dostatok informácií a podpory, aby si sa rozhodol/rozhodla;
- nie si pod tlakom iných ľudí, keď sa rozhoduješ pre test – ide predsa o Tvoj život a mal/a by si sa rozhodnúť slobodne;

- máš blízkeho človeka, ktorý by Ti pomohol prípadný pozitívny výsledok zvládnuť. Niekoho, komu o HIV môžeš povedať...

- vieš aj o nevýhodách, ktoré Ti HIV môže priniesť – môžeš sa stretnúť s diskrimináciou v práci a u lekára, HIV Ti môže skomplikovať partnerský a sexuálny život, môže zasiahnuť Tvoju rodinu;

Je na Tebe kedy a či vôbec sa rozhodneš ísť na HIV test. **My Ti ponúkame taký, ktorý je rýchly a anonymný**, **nepotrebuješ k nemu kartičku poistenca a nie je u lekára**. Testujeme priamo v teréne, v našom aute. Test prebieha za prítomnosti zdravotníčky a zahŕňa rozhovor o HIV pred aj po teste.

Prvý test, ktorý robíme my v teréne, a ktorý ti urobia aj v zdravotníckom zariadení, je **test na protilátky HIV.** Vyhľadáva protilátky, ktoré môžeš mať v krvi. Tie sa dajú zistiť asi 3 mesiace od rizikovej situácie. Preto sa odporúča ísť na HIV testy po tomto období po rizikovej situácii. Do 3 mesiacov od rizikovej situácie ti môže vyjsť falošne negatívny výsledok, aj keď si nakazený/á HIV.

Výsledok, ktorý môžeš získať u nás v teréne nie je konečný. Pri našom teste môžeš dostať 1 z 3 druhov výsledkov. Ak Ti vyjde **negatívny**, znamená, že protilátky sa u Teba nenašli. Ak vyjde **reaktívny** výsledok, znamená, že test mohol zachytiť protilátky, ale nemusí to znamenať, že máš HIV! Reaktívny výsledok ale znamená, že existuje možnosť, že HIV môžeš mať – a preto je potrebné, aby si absolvoval ďalšie testy, ktoré to overia. Na ďalšie testy môžeme ísť s tebou. Tretí možný výsledok môže byť aj **nejasný**, vtedy Ti test radi zopakujeme hneď na mieste.
Pred testovaním (ale aj bez neho) Ťa radi oboznámime s ďalšími dôležitými okolnosťami a odpovieme na Tvoje otázky.

Želám Vám, aby ste vždy mali odvahu robiť slobodné rozhodnutia ☺

Iveta

Zdroje:
http://www.hivaids.sk/
Deutsche AIDS-Hilfe e.V. 2005. *Informácie o teste na HIV. Test?* 5. vyd. BERLÍN : Medialis, 2005.

BRŮČKOVÁ, M., BŘEZOVSKÁ, M. a kol. 2007. *Příručka HIV poradenství.* 2. vyd. PRAHA : Státní zdravotní ústav, 2007. ISBN 978-80-7071-294-8.

http://www.purselipsquarejaw.org/uploaded_images/hiv1-784396.jpg
http://www.kinesismarketing.co.uk/images/why-us.jpg, http://www.ayushveda.com/magazine/wp-content/uploads/2008/05/women.jpg

OKIENKO SOCIÁLNEJ ASISTENCIE: OP A RODNÝ LIST

✪ *„POTREBUJEM OBČIANSKY PREUKAZ. VIETE MI S TÝM POMÔCŤ?“*

S touto otázkou sa v teréne stretávame dosť často. Občiansky preukaz sa vybavuje v mieste, kde máš trvalý pobyt.

OP si vybavíš na oddelení dokladov polície v mestskej časti alebo v obci, do ktorej patríš. Napr. ak máš trvalý pobyt vo Vrakuni (Bratislava II.), tak si OP vybavíš na polícii na Záhradníckej ulici (pri Miletičke). Ak máš trvalý pobyt v Nitre, musíš zájsť na políciu do Nitry.

<u>Na vybavenie OP potrebuješ:</u>

1. rodný list – originál (o jeho vybavení sa dozvieš nižšie)
2. „stratenka“ (potvrdenie o krádeži/strate OP), vydajú ti ju na polícii v mestskej časti/meste, kde máš trvalý pobyt alebo kde ti ukradli/stratil si OP
3. kolky v hodnote 16,50€, ak si OP stratil/a alebo ti ho ukradli. Alebo 33€, ak si OP stratil/a alebo ti ho ukradli do dvoch rokov od vydania posledného OP. Kolky kúpiš na pošte.

! Ak máš trvalý pobyt Bratislave a nemáš na vybavenie OP dostatok peňazí, môžeme ti so zaplatením poplatku pomôcť! Je možné dohodnúť si s nami sprevádzanie na políciu. Takto ťa bude vybavenie OP stáť 6,50 €, zvyšok zaplatíme my. Sprevádzania robíme len v rámci Bratislavy.

✪ *„O.K. A AKO SI VYBAVÍM TEN RODNÝ LIST?“*

Vydajú ti ho na Miestnom úrade na matrike (Matričnom úrade) v meste, kde si sa narodil/a. Aby ti ho vydali potrebuješ doklad o strate občianskeho preukazu (stratenku) alebo občiansky preukaz. Rodný list môžu za teba vybaviť aj tvoji rodičia alebo súrodenci, ktorí majú platný občiansky preukaz.

Poplatok za vydanie rodného listu je **1,50 €** v hotovosti.

***Ak žiješ v inom meste, ako si sa narodil/a (v rámci SR)* a *nemôžeš si ísť vybaviť rodný list do miesta svojho narodenia*,** môžeš písomne požiadať Miestny úrad (matriku) o zaslanie rodného listu.
V žiadosti uvedieš svoje meno, priezvisko (vydaté ženy aj priezvisko za slobodna), miesto narodenia, dátum narodenia a mená rodičov. Do obálky je potrebné vložiť poplatok 1,50 €. Môžeš na to použiť špeciálnu bezpečnostnú obálku alebo upevniť peniaze tak, aby neštrngotali. So žiadosťou ti môžeme pomôcť. Keď nám v teréne poskytneš svoje osobné údaje, môžeme ti vybaviť rodný list poštou zadarmo.

Ak si sa narodil v Bratislave a žiješ tu, tak si rodný list vybavíš na Miestnom úrade – na matrike, v tej časti, kde si sa narodil/a.

Rodný list môžeš mať aj v centrálnom archíve na Vajanskom nábreží 3. Ak nevieš alebo si nie si istý/á, kde máš uložený rodný list, môžeme ti to telefonicky zistiť. Stačí ak našim terénnym pracovníkom/čkam poskytneš svoje osobné údaje a my ti to na základe nich zistíme. V rámci Bratislavy vydajú rodný list len tebe osobne alebo tvojim rodičom/súrodencom.
Ak by si chcel/a, tak si môžeš dohodnúť s nami sprevádzanie na matriku. Poplatok uhradíme za teba.

✪ *MOMENTÁLNE ŽIJEM V BRATISLAVE A CHCEM SI ZMENIŤ TRVALÝ POBYT. AKO TO MÁM UROBIŤ?*

Ak dlhodobo žiješ/pohybuješ sa mimo miesta svojho trvalého bydliska, môže byť pre teba výhodné zmeniť si miesto trvalého pobytu. Ako to prebieha?

1. Najprv sa musíš **odhlásiť z tvojho doterajšieho trvalého pobytu.**
Existuje ***viac možností*** ako na to:

➔ zájdi na mestský úrad na ohlasovňu trvalého pobytu v mestskej časti, kde chceš mať trvalý pobyt. Vyplň odhlasovací lístok z trvalého pobytu. Odhlasovací lístok potom pošle úrad do miesta tvojho trvalého bydliska. Všetci vlastníci alebo nájomcovia bytu/domu ťa musia odhlásiť. Po zrušení trvalého pobytu sa môžeš prihlásiť na trvalý pobyt niekde inde.

➔ ak poznáš vlastníka/ov alebo nájomcov bytu/domu, kde máš trvalý pobyt, môžeš ich priamo požiadať, nech ťa odhlásia. Môžu tak urobiť na mestskom úrade.

2. Ak už si odhlásený/á, tak sa môžeš **prihlásiť na trvalý pobyt** inam.

➔ Trvalý pobyt sa vybavuje na miestnom úrade mestskej časti (napr. Petržalka) alebo obce. Vyplníš prihlasovací lístok a predložíš potrebné dokumenty:

- OP alebo potvrdenie o OP (stratenka), ak nemáš OP
- Rodný list alebo sobášny list, v prípade, že meníš okres (napr. meníš trvalé bydlisko z Dunajskej Stredy do Bratislavy)
- list vlastníctva (ak vlastníš alebo spoluvlastníš byt/dom) alebo nájomnú zmluvu (ak bývaš v nájme). Mali by to byť originály.
- na miestnom úrade si zároveň vypýtaj aj **potvrdenie o zmene trvalého bydliska**. Stojí 3 eurá. Budeš ho potrebovať pri vybavovaní občianskeho preukazu, aby ti doň mohli zapísať novú adresu.

- pre prihlásenie sa k niekomu na trvalý pobyt, budeš navyše potrebovať aj súhlas vlastníka, všetkých spoluvlastníkov alebo nájomcu (ak je budova v podnájme). Buď prídu osobne s tebou na úrad (aj s listom vlastníctva) alebo je potrebné notársky osvedčené písomné potvrdenie o súhlase s prihlásením na trvalý pobyt. Notár si za toto overenie bude účtovať určitú sumu podľa jeho cenníka.

Ak žiješ na ulici alebo nebývaš pravidelne na jednej adrese, trvalý pobyt si môžeš vybaviť na miestnom úrade mestskej časti v Bratislave alebo inom meste *(„bezdomovecký trvalý pobyt“)*. V občianskom preukaze nebudeš mať uvedenú konkrétnu adresu, ale **mestskú časť, kde sa najčastejšie zdržiavaš** (napr. Bratislava II. – Vrakuňa). Pošta ti potom bude chodiť na mestský úrad.

Na vybavenie potrebuješ:

- rodný list
- potvrdenie o krádeži/strate OP („stratenka“)
- poplatok 3 € za vydanie potvrdenia o trvalom pobyte. Potvrdenie budeš po potrebovať pri vybavovaní občianskeho preukazu, aby ti doň mohli zapísať novú adresu.

Ak by si potreboval/a pomôcť s vybavením dokladov, alebo iných „úradných záležitostí“, vyhľadaj nás v teréne, alebo zavolaj našej koordinátorke sociálnej asistencie Eve (0904/655146)

Zdroje:

- telefonický rozhovor s veľmi milou pracovníčkou Matričného úradu mestskej časti Bratislava–Staré Mesto
- telefonický rozhovor s p. úradníčkou mestskej časti Bratislava IV.
- http://portal.gov.sk/Portal/sk/Default.aspx?CatID=39&aid=521
- brožúrka „Rodný list, občiansky preukaz, preukaz poistenca“ vydaná OZ Odyseus

Zdroje obrázkov:

http://n10.joj.sk/data/L3BpY3R1cmUyL2lfdG9wL3N0b3JhZ2UvMjAwOC82L3ByZXVrYXouanBn
http://www.reality-dom.sk/foto/novy-byt-rodina-7890.jpg

ŽENY PRACUJÚCE V SEX-BIZNISE DÁVAJTE SI POZOR:

VAJNORSKÁ: vysoký muž do 180 cm, čiernovlasý, modrooký, vek okolo 45 rokov. Mal na sebe rifle, biele tričko, biele tenisky. Auto stará modrá škodovka. Platil dopredu, ale potom klientke zobral peniaze a vyhodil ju v Petržalke. Chcel ísť s kondómom.

V prípade, že i Ty vieš o agresívnom zákazníkovi, daj to vedieť ostatným!

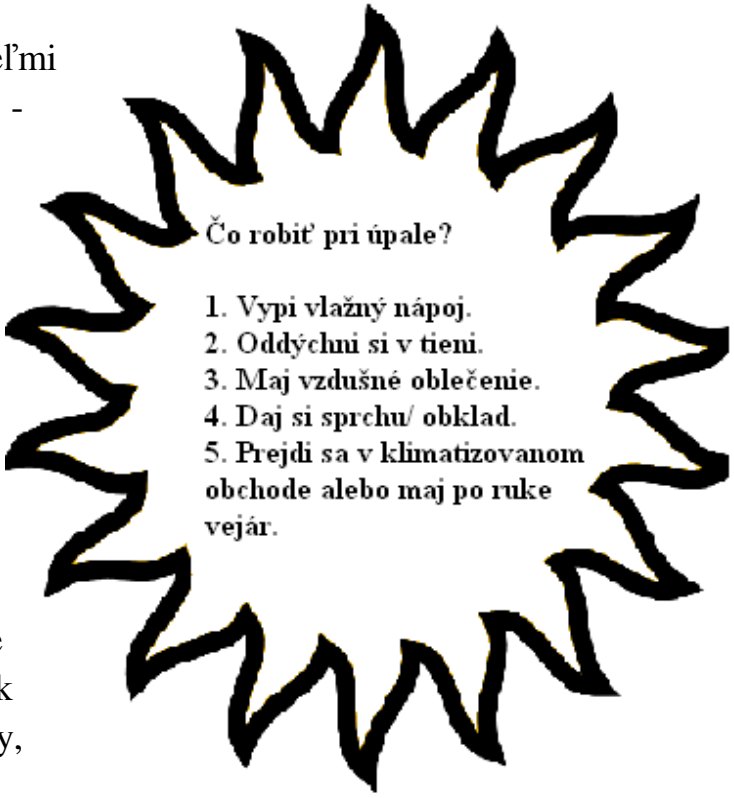
LETO JE TU ZAS... ALEBO NIEČO O PITNOM REŽIME

PRIŠLO NA MÔJ VKUS NEČAKANE. SPOMEŇ SI, AKO SME SPOLU NADÁVALI, ŽE STÁLE PRŠÍ. A POTOM BUM – PRIŠLI HORÚČAVY. MY „IHLÁRI" VIEME NA POČASIE NADÁVAŤ NEUSTÁLE. V ZIME HROMŽÍME, ŽE NÁM JE ZIMA, V LETE PRÍLIŠ TEPLO. TEDA JA OSOBNE MÁM RADŠEJ ZIMU, AKO TEPLO (AJ KEĎ SA OBÁVAM, ŽE V ZIME BUDEM TVRDIŤ NIEČO INÉ! ☺). SÍCE UŽ MÁME AUGUST A SME TEDA V POLKE LETA, NAPADLO MI (UPOTENÚ NA SLOVNAFTSKEJ) NAPÍSAŤ ČLÁNOK O TEPLE, VODE, DROGÁCH. TIETO INGREDIENCIE HODIŤ DO POHÁRA, ZATREPAŤ A MIEŠANÝ NÁPOJ JE HOTOVÝ! PROSTE POKÚSIM SA PRIPRAVIŤ RECEPT NA BEZPEČNÉ A ČO NAJPRÍJEMNEJŠIE STRÁVENIE LETA.

ŽIVOTNE DÔLEŽITÁ VODA!

Voda je skutočne pre život človeka veľmi významná. Vedel/a si, že voda tvorí 50% - 70% hmotnosti tela človeka? Bez jedla človek vydrží naživе týždne, bez vody len pár dní. Vode jednoducho treba dávať v našom živote prednosť.

Ak aj ľúbiš sladké malinovky, na čistá neochutenú vodu by si nemal/a zabudnúť. Tvoj minimálny príjem tekutín denne by mal tvoriť **2 litre,** v lete je však potrebné aspoň 3- 4 litre! Hlavne musím povedať, že káva, alkohol sa nerátajú, pretože síce ide o tekutinu, odvodnia ťa, čiže stratíš viac vody z tela ako prijmeš. Tiež ak rád piješ mlieko od smädu, napi sa aj vody, lebo mlieko nie je tekutina, ale tekutá strava.



- ➔ čistá voda najlepšie uhasí smäd
- ➔ voda je zdravšia ako všetky malinovky, v ktorých sú umelé farbivá, kalórie a cukry, ktoré kazia zuby a pridávajú na hmotnosti

Tekutiny môžeš získať aj prostredníctvom dobrej **polievky**. Ak si nechceš odoprieť sladké pitie, vyskúšaj teda **ovocie či zeleninu**, ktoré sú sladkou a zdravou náhradou za sirupy a limonády! Keď si smädný/á a máš chuť na ovocie, napi sa predtým ako ho zješ v opačnom poradí by si mohol/la dostať hnačku, pri ktorej by si mohol/a stratiť veľa vody.

Nezabúdaj! Podcenenie letných horúčav môže byť veľmi nebezpečné! Hrozí dehydratácia, prehriatie tela, ktoré môžu mať smrteľné následky. Pri úpale pocítiš bolesť hlavy, zvracanie, únavu.

JAZDA (NIELEN) NA PIKU

Piko, extáza ale aj iné drogy môžu spôsobiť, že človek stratí pojem o čase, zabúda jesť aj piť. Nielenže zabúda, ale nemá ani potrebu. V letných mesiacoch je to obzvlášť nebezpečné! Preto **maj so sebou vždy umelohmotnú fľašu, ktorá ti pripomenie, že sa máš napiť.** Podľa jej objemu si aj ľahko odkontroluješ, koľko si za deň vypil/a. **Dohodnite sa s kamošmi, partnerom/-rkou, že si budete navzájom pripomínať, že máte piť.**

Stimulanty ako piko zvyšujú telesnú teplotu a dehydrujú/odvodňujú telo, preto je pri ich užití obzvlášť dôležité dbať na dostatočný príjem vody!

Pokiaľ nemáš peniaze na vodu z obchodu, v centre mesta sú „pitítka" (napr.: Hviezdoslavovo námestie, roh Ventúrskej a Panskej), kde si môžeš doplniť pitnú vodu.

ZOPÁR DOBRÝCH RÁD NA ZÁVER

ODPOČINOK V CHLÁDKU

Nezabudni vyhľadávať v lete chládok, aby si nebehal/a neustále na slnku. Najmä medzi 12,00-15,00 hodinou sa nezdržuj na otvorenom slnku, je vtedy najsilnejšie a najnebezpečnejšie.

VHODNÉ OBLEČENIE

Na hlave maj šatku, šiltovku – zabránia úpalu. Ak ti je pod pokrievkou hlavy príliš teplo, namoč ju do vody – príjemne ťa schladí a ochráni pred slnečnými lúčmi. Tvoje oblečenie by malo byť vzdušné a nezakryté časti tela chráň opaľovacím krémom pred spálením. Oči si chráň slnečnými okuliarmi s UV filtrom.

SPRÁVNA STRAVA

Dostatok tekutín, ovocie, zelenina. Jedlo by malo byť „ľahšie" – také, ktoré naše telo ľahko strávi. Všetky vyprážané jedlá sú ťažké a telo sa pri ich trávení doslova riadne zapotí. Preto takéto jedlá v lete nevyhľadávame a dávame prednosť šalátom, pečivu, polievkam.

Na záver možno už len dodať, že ti želám, aby si sa pred slnkom a teplom dobre ochránil/a a aby si si popritom aj užil/a teplé počasie. Veď ani sa nenazdáme a zas tu bude zima. Dovtedy: *„Na zdravie!"*

Mirka

Zdroje:
http://www.zdravie.sk/sz/content/675-37480/stravovanie-v-letnych-mesiacoch.htmls
http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.asp
http://www.healthy.net/scr/article.aspx?Id=1291
http://www.kidney.org.au/KidneyDisease/Drinkwaterinstead/tabid/703/Default.aspx
http://www.drugabuse.gov/infofacts/ADHD.html
Obrázky:
http://www.battelle.org/environment/publications/envupdates/summer2004/gfx/water.jpg
http://yesteryearcyclery.com/images/library/site/species_retro_06_p.gif
http://www.arthursclipart.org/nature/nature/sun%207.gif

SYFILIS

SYFILIS JE NAJMÄ SEXUÁLNE PRENOSNÉ OCHORENIE, KTORÉ SPÔSOBUJE BAKTÉRIA TREPONEMA PALLIDUM. NAŠE ROZHOVORY O SYFILISE SA VEĽA TOČIA O PRÍZNAKOCH A SPÔSOBOCH PRENOSU. ÚSPEŠNE SA DELÍME O SVOJE POZNATKY O TOMTO OCHORENÍ. JA V TOMTO ZDIEĽANÍ POKRAČUJEM S DOBRÝM POCITOM. PRETOŽE ZDIEĽANIE INFORMÁCIÍ JE ZDIEĽANÍM, KTORÉ VÁS PRED PRENOSOM OCHORENIA OCHRÁNI. NA ROZDIEL OD ZDIEĽANIA IHIEL ČI ZDIEĽANIA SEXUÁLNEJ BLÍZKOSTI BEZ OCHRANY.

CESTY PRENOSU

Syfilis sa prenáša z človeka na človeka.

Je možná sexuálna cesta - prostredníctvom spermií, predejakuačnej tekutiny a pošvových výlučkov sa syfilis prenesie počas:

1. nechráneného orálneho sexu („fajka“ alebo lízanie ženy),
2. nechráneného vaginálneho sexu
3. nechráneného análneho sexu (do zadku)
4. zdieľaním sexuálnych hračiek napr.: vibrátorov.

Krvná cesta je cestou zdieľania injekčných striekačiek, kedy k prenosu dôjde krvou.

Tehotenská cesta je cesta kedy žena prenesie syfilis na svoje dieťa počas tehotenstva alebo pôrodu. Neliečený syfilis počas tehotenstva spôsobuje vážne poškodenia dieťaťa (napr.: mozgové defekty) alebo smrť.

Vyrážková cesta vedie cez syfilitický vred a mokvajúce vyrážky, ktoré sú jednými z mála špecifických príznakov syfilisu. Ak sa ich dotknete a máte otvorenú ranu na pokožke, prenos je možný. Častejší je prenos počas orálneho sexu, kedy sa baktéria z vredu prenesie rankami na perách alebo v ústach.

Syfilis sa neprenáša počas bežného kontaktu. Prenos nehrozí pri spoločnom používaní toalety či kúpeľne, podávaním rúk a objatiami ani cez používanie spoločného riadu.

ORÁLNY SEX A SYFILIS

Mnoho ľudí sa mylne domnieva, že ak nepoužíva kondóm pri „fajke“ alebo rúšku Hot Dam pri „lízaní ženy“, že im nič nehrozí. Pri syfilise je však opak pravdou. Nechránený orálny sex s mužom predstavuje reálne riziko prenosu syfilisu. Podľa jedného výskumu bolo riziko prenosu vyrátané na 13,7% . Druhý výskum uvádza, že 2/3 mužov majúcich sex s mužmi sa nakazilo orálnym sexom.

Prenos syfilisu pri „lízaní ženy“ je neustále diskutovaný. Jedna štúdia vyrátala riziko prenosu syfilisu zo ženy na ženu orálnym sexom na 0,5%. To naznačuje, že riziko prenosu pri lízaní ženy je naozaj nízke. Napriek tomu nie je možné povedať, že nechránené lízanie ženy je úplne bez rizika prenosu syfilisu. Riziko prenosu syfilisu zvyšuje pokiaľ muž ejakuuje („sa vystrieka“) do úst, pokiaľ máte ranky v ústach (napr.: spôsobené čistením zubov, jedením chipsov pred a po nechránenom sexe) alebo ak máte herpes na ústach.

VAGINÁLNY SEX, ANÁLNY SEX A SYFILIS

Niet žiadnych pochýb, že sa syfilis prenáša nechráneným vaginálnym a análnym sexom. Veď syfilis je koniec koncov sexuálne prenosným ochorením. Preto ani nemá význam sa o tom viac rozpisovať. Dôležité je používať prezervatív pri každom sexe. To je najlepšia ochrana, ktorá momentálne existuje.

INJEKČNÉ UŽÍVANIE A SYFILIS

Zdieľanie injekčných striekačiek môže spôsobiť prenos syfilisu. Dokázal to nejeden výskum realizovaný vo svete. Preto tým, že používate len svoje ihly, chránite sa pred HIV, žltačkami B a C a aj pred SYFILISOM.

Dá sa povedať, že návod na ochranu pred syfilisom máte. Dôležitým sa javí ešte jeden detail. Pokiaľ sa na to cítite, ponúkame vám možnosť zistiť svoj syfilisový status teda zistiť či máte alebo nemáte v tele vytvorené protilátky syfilisu. **Ponúkame vám možnosť využiť službu testovania priamo v teréne**. Je to jediná služba testovania na Slovensku, ktorá za vami príde priamo na ulicu, trvá približne 20 – 30 minút a výsledok máte hneď. Príznaky syfilisu si môžete ľahko zameniť za iné ochorenie. Jedine test prináša istotu.

Naša služba testovania nemá konkurenciu. Syfilis je ľahko vyliečiteľné ochorenie. Avšak prvým predpokladom na úspešnú liečbu je, že poznáte svoj syfilisový status. A teda využili ste službu testovania. Druhým predpokladom na úspešnú liečbu je, že sa začnete skoro liečiť. Liečbu však musíte stihnúť najneskôr do prepuknutia tretieho štádia. Ak sa liečba syfilisu zanedbá z ľahko vyliečiteľného syfilisu, sa stáva syfilis, ktorý spôsobuje ťažké zdravotné komplikácie a v najhoršom aj smrť.
O syfilise sa dá veľa rozprávať a len malá časť z toho sa zmestila na tieto stránky. Ostatné si však necháme na osobné stretnutie. Budem sa tešiť.

Соня

Zdroje:
http://www.cdc.gov/std/syphilis/STDFact-MSM&Syphilis.htm,
http://www.thebody.com/content/art17224.html ,
http://health.ucsd.edu/news/2010/4-28-syphillis-needle-sharing.htm

Ak by si chcel/a vedieť viac o syfilise, vyžiadaj si od nás staršie čísla INTOXI (1/2010 a 3/2010), alebo tiež brožúrku o syfilise.

BEZPEČNOSTI NA ULICI NIE JE NIKDY DOSŤ

STRETLA SOM SA SO SISI – JEDNOU Z VÁS, KTORÁ PRACUJE V SEX BIZNISE DLHÉ ROKY. V RÁMCI NÁŠHO ROZHOVORU SME ZABŘDLI DO TÉMY BEZPEČNOSTI NA ULICI PRI PRÁCI V SEX BIZNISE. TU SÚ JEJ TIPY, O KTORÉ BY SA S VAMI CHCELA SISI PODELIŤ.

ZÁKAZNÍK PRICHÁDZA...

- V prvom rade je to o skúsenosti, o praxi a o inštinkte. Keď máš skúseností, inštinkt už pracuje. Je lepšie nerobiť vtedy, keď máš krízu alebo nie si triezva. Vtedy sa môže stať, že pôjdeš s hocikým, len aby si zarobila a tým sa vystavuješ omnoho väčšiemu nebezpečenstvu. **Pod vplyvom drogy alebo počas krízy je Tvoj inštinkt oslabený**.
- **Neodčleňuj sa príliš ďaleko od ostatných.** Ak prechádza okolo niekto, kto chce ublížiť, tak si vyberie takú, ktorá je oddelená, osamotená. Útočník sa obyčajne vyhýba miestam, kde by bol zachytený kamerami upevnenými nad vchodom do budov.
- Namiesto drahého kovu nos do práce radšej bižutériu. Na drahšie vyzerajúce doplnky sa môže niekto ulakomiť .
- **Stojte na ulici po dve.** Ak príde k jednej z vás zákazník, tá druhá si môže zapamätať ŠPZ.
- Neobávaj sa potetovaných; od tých očakáva každý, že urobia zle. Mne sa nestalo, žeby mi takýto typ ublížil. Viac si dávaj pozor na nenápadných. Najnenápadnejší môžu byť najnebezpečnejší.

DOHODNUTIE KŠEFTU

- Skôr ako nastúpiš do auta, dohodni sa na cene a na všetkých podmienkach.
- Pri dohadovaní sa na **sado-maso**, si dopredu dohodni podmienky kto koho bude biť. Cudziemu človeku sa nenechávaj biť, buď radšej ty aktívny/a.
- **Poznaj presný smer a cestu kam so zákazníkom ideš**, aby si mala istotu, že idete tým správnym smerom a nechce ťa dostať niekam do lesa alebo na miesto, ktoré nepoznáš.
- **Nikdy nenastupuj naraz s dvomi** alebo viacerými zákazníkmi.
- Nespoliehaj sa na to, že ak ideš **so stálym zákazníkom**, nemusí ti ublížiť. Mám skúsenosť, že mi stály zákazník nezaplatil. **Vždy si nechaj zaplatiť dopredu – aj keď zákazníka poznáš už dlho.**
- Nechoď so zákazníkom na **opustené miesta**, napríklad ďaleko do lesa. Hlavne v noci. V takýchto situáciách bude mať nadvládu on.
- Ak nebude zákazník súhlasiť s miestom, ktoré navrhuješ ty, tak mu povedz, že sa tam pôjdete iba pozrieť. Keď sa mu tam nebude páčiť, nájdete potom spolu iné miesto.
- **Pozor na tých, ktorí chcú dať veľkú sumu**. Ak zákazník z tej sumy nezjednáva, je to čudné. Daj si ich vyplatiť rovno pri aute.
- **Nenechávaj si platiť mobilmi alebo inými cennými vecami**. Môže sa stať, že pri stretnutí s policajtmi ťa obviní, že si ho okradla. Nechaj si platiť iba peniazmi.
- **Peniaze si najlepšie schovávaj tak, aby nevidel kam si ich dávaš.** Keď sa ma snažil niekto okradnúť, vždy sa pozeral, kde si dávam prachy. Dávaj si ich tak, aby zákazník nezistil, kde si ich dávaš.
- **Zhodnoť svoje fyzické a psychické schopnosti.** Ak aj stretneš opitého, neznamená to, že s ním môžeš manipulovať. Ten, ktorý vyzerá opitý, nemusí byť opitý. Nechodievaj s úplne opitými chlapmi na byt.

- Pri úschove peňazí a dokladov pomôže napríklad malé vrecko z vnútornej strany šiat.
- Ak chceš prežiť bezpečne na ulici, **neokrádaj**. Je pravdepodobné, že si ťa okradnutý nabudúce nájde. Dobre si rozmysli čo mu zoberieš.
- **Buď neutrálna, nechváľ sa,** že si zarobila a koľko si zarobila. Na otázku „Zarobila si?“, odpovedz napr. „Dnes si prvý“.
- Keď ideš so zákazníkom - **cudzincom** napríklad do Rakúska, zíde sa ti, ak budeš poznať aspoň základy jazyka.

V AUTE...

- **Snaž sa so zákazníkom komunikovať a sleduj či ti odpovedá**. Keď je príliš zamyslený a neodpovedá, môže (nemusí) to znamenať aj to, že špekuluje, čo môže byť pre teba nebezpečné. (v prípade ak si napr. v hlave pripravuje plán, že ťa okradne alebo znásilní)
- Keď idete na **opustenejšie miesto**, sleduj spätné zrkadlo, či vás niekto nesleduje.
- Keď od neho nakrátko odchádzaš (napr. na záchod) **vždy si ber svoje veci so sebou**.
- **Nevyzliekaj sa donaha**. Môže sa stať, že ujde aj s tvojimi šatami. Ak príde takáto požiadavka, požiadaj ho, aby sa vyzliekol aj on.
- **Keď máš opätky** a máš pocit, že sa schyľuje k situácii, že budeš musieť utekať, tak si ich vyzuj – bude sa ti lepšie utekať.

V BYTE ALEBO V HOTELI

- Ak zákazník nechce isť na miesto, ktoré navrhneš ty, tak mu navrhni **hotel**. Ponúka výhodu sprchy a väčšieho pohodlia ako na ulici
- **Keď zákazník otvára alkohol**, dávaj pozor, čo ti do pohára nalieva. Ak nevidíš čo nalieva, vymeň si s ním pohár. Buď ostražitá. Vypi také množstvo, aby si nebola príliš pripitá. Všetko s mierou.

STRETNUTIE S AGRESÍVNYM ZÁKAZNÍKOM...

- **Ak máš strach, nedaj ho najavo**. Nikdy nestrácaj ostražitosť – keď som si najmenej dávala pozor, vždy sa mi niečo stalo
- **Ak k niečomu zlému došlo** (prepadol ťa, znásilnil), treba mu dať prachy a podvoliť sa.
- Po incidente s agresorom **zachovaj chladnú hlavu**, nevyhrážaj sa, nechaj ho odísť. Ak ho budeš provokovať vyhrážkami, môže ti ešte viac ublížiť.
- **Po incidente** - zhodnoť situáciu, schovaj sa, kým neodíde. Ak ste napríklad v lese, nechoď po hlavnej ceste, vbehni do vrátnice, podniku, požiadaj o pomoc, zavolaj políciu.
- **Ak chceš volať políciu**, opýtaj sa seba samej, či to má pre teba význam. Myslím si, že to je dobré, pretože sa môže agresia opakovať. Povedz o incidente kolegyniam, nehanbi sa za to a upozorni na to ako to prebiehalo. Viac si týmto navzájom môžeme pomôcť.

Ak máš svoje skúsenosti a tipy ako sa ochrániť pred nebezpečnými zákazníkmi a ako sa cítiť bezpečnejšie na ulici, daj o tom vedieť aj ty. Tvoje tipy môžu pomôcť ostatným.

Svoje tipy poskytla Sisi, zapísala Eva

OKRUH PORTUGALSKOM A ŠPANIELSKOM
ČASŤ 10. – KOLÍSKA PORTSKÉHO VÍNA

DO KONCA POBYTU OSTÁVALI LEN DVA DNI, TAKŽE SME SA PO DNI STRÁVENOM V SALAMANCE VYBRALI RÝCHLO ĎALEJ. ČAKALA NÁS EŠTE JEDNA NOC V PORTUGALSKOM PORTE A TÁ POSLEDNÁ V LISABONE, ODKIAĽ SME POTOM MALI LETIEŤ NASPÄŤ. VZDIALENOSŤ MEDZI SALAMANCOU A PORTOM JE 350 KM, A TAK NÁS OPÄŤ ČAKALA PEKNE DLHÁ CESTA.

Porto je po Lisabone druhým najväčším mestom v Portugalsku. Okrem toho, že má bohatú históriu, nás zaujal fakt, že je to miesto, kde sa vyrába *portské víno*, ktoré sme si počas nášho pobytu už stihli obľúbiť. Leží na pravej strane rieky **Douro**, ktorá sa vlieva do Atlantického oceánu. Dejiny mesta (v tom čase ešte osady) siahajú až do doby bronzovej. Rimania neskôr na oboch stranách rieky založili osady Portus (dnešné Porto) a Cale (dnešná Gaia). Spojením týchto slov vzniklo Portucale, názov grófstva, ktoré pomenovalo celú krajinu. Už od rímskych čias žilo Porto obchodom, neskôr zaznamenalo výrazný rozvoj vďaka rastúcemu obchodu s vínom.

Po ubytovaní naše kroky viedli na neďaleký kopec Penaventosa, kde stojí dominanta mesta - **Katedrála Sé** z 12. storočia. Táto pôvodne románska stavba bola niekoľkokrát upravovaná a prestavovaná, preto jej chýba jednotný štýl. V kaplnke naľavo od hlavného oltára sa nachádza krásny strieborný oltár, ktorý sa kedysi podarilo ukryť pred francúzskymi vojakmi. Pred katedrálou sa na nás „vrhli“ sprievodcovia, ktorý ponúkali prehliadku mesta. I keď nie sme fanúšikovia takýchto organizovaných prehliadok, tentoraz sme sa rozhodli, že to skúsime – za jeden večer by sme si mesto aj tak nemali šancu prezrieť. Program bol spojený s ochutnávkou vín, takže sme neváhali a o chvíľu sme už sedeli v našom „supervozidle“, čo bol akýsi vláčik. Musím povedať, že som sa celú cestu obávala, že sa niekde prevrátime, vozíky boli strašne labilné a pri každej zákrute sa neuveriteľne otriasali. Cítila som sa ako na húsenkovej dráhe.

Pri prehliadke pivníc sme sa dozvedeli, že prvá písomná zmienka o portskom víne sa datuje od roku 1678. Názov portského vína je odvodený od mesta Porto, hoci víno nie je celkom z Porta. Vinice sa nachádzajú vo **Vale do Douro** (Údolie rieky Douro), asi 100 km od mesta. Víno je v sudoch prevážané do mestečka, ktoré leží na ľavom brehu rieky Douro, do Vila Nova de Gaia, kde dozrieva v pivniciach spoločnosti **Real Companhia Velha**, ktorá vyrába originálne portské. Do celej Európy sa šírilo rôznymi cestami - v 18 storočí ochutnala víno ruská cisárovná Katarína, začiatkom 19. storočia, počas francúzskej invázie, si vína z tejto spoločnosti obľúbili Napoleonove vojská. Takmer v rovnakom čase anglický vojvoda Wellington a jeho oddiely tiež pili vína z Real Companhia Velha.

Portské víno bolo jednoducho niečím výnimočné. „Malo by cítiť ako v žalúdku oheň, malo by horieť ako zapálený pušný prach, malo by mať odtieň atramentu, malo by byť sladké ako brazílsky cukor a aromatické ako indické korenie“ – takýto opis použila v 18. storočí Asociácia vývozcov Portského vína. Tajomstvo spočíva v tom, že pri výrobe sa ku kvasiacemu muštu pridá vínny destilát. Alkohol pôsobí na kvasinky toxicky a ich činnosť je hneď ukončená. Vďaka tomu zostáva vo víne pôvodný cukor z hrozna. Od ďalších krokov potom závisí, aký druh portského bude vyrobený. Základné rozdelenie portských vín je na Ruby a Tawny, obe sú z červených odrôd. **Ruby** sú vína rubínovej farby a víno ma svieži ovocný charakter. Najprv 2 až 3 roky dozrieva vo veľkom sude a potom vo fľaši. **Tawny** má svetlejšiu farbu – od granátovej až po oranžovú či dozlata. Po dozrievaní vo veľkých sudoch sa prečerpá miesto fliaš do menších sudov. Tu má väčší kontakt so vzduchom, rýchlejšie dozrieva a nadobúda chuť, ktorá pripomína sušené plody, oriešky a mandle.

Po ochutnávke a výlete v nebezpečnom vláčiku sme sa šli ešte pozrieť na **Železničnú stanicu São Bento**, ktorá sa nachádzala blízko našej ubytovne. Stanica stojí priamo v centre mesta na námestí Praça Almeida Garrett a vraj patrí k najkrajším v Portugalsku. Bola dokončená v roku 1926 a zaujímavá je tým, že na stenách jej vestibulu nájdeme typický príklad *azulejos* – modrých dekoratívnych keramických kachličiek, ktoré tvorili rôzne výjavy a obrazy.

Saša

Na obrázku:
Katedrála Sé z 12.storočia

O.S.E.M.S.M.E.R.O.V.K.A

V tajničke osemsmerovky nájdete výrok českého spisovateľa a novinára Jakuba Arbesa:
„Fantázia je to, čím sa človek… (15 písmen tvorí tajničku).“

L	S	O	Ľ	N	A	D	Z	L	A	T	O	Á	J	Í
K	Š	O	T	U	L	P	I	O	F	Í	K	N	A	A
R	D	F	A	N	T	A	G	H	I	R	Ó	V	N	K
V	Y	E	R	T	A	S	D	Ž	O	A	A	O	K	N
A	P	I	K	V	A	I	H	A	N	K	I	Ľ	O	E
V	O	O	K	A	M	K	L	R	A	L	A	Á	H	Ž
Á	P	A	P	I	S	A	L	A	E	U	R	R	R	U
P	O	S	**R**	**O**	**Z**	**P**	**R**	**Á**	**V**	**K**	**A**	K	A	R
A	L	J	A	I	L	Á	I	U	M	R	A	Á	Š	Á
N	V	O	Č	D	E	U	R	A	Š	A	I	V	K	V
I	Á	B	E	M	K	L	Š	M	N	K	D	O	O	O
Č	R	E	R	A	G	O	N	K	O	Č	A	H	B	K
O	Í	N	T	X	CH	O	C	L	A	F	L	E	O	P
T	Z	L	A	T	O	V	L	Á	S	K	A	N	R	Í
A	O	A	K	A	E	I	L	U	H	E	N	S	V	Š

ALADIN, AMÁLKA, ARIEL, ATREY, ČERT, ERAGON, FALCO, FANTAGHIRÓ, FÍK, FIONA, JANKO HRAŠKO, KARKULKA, KASPIAN, KRVAVÁ PANI, LADA, MARUŠKA, MAX, MRÁZIK, NARNIA, NEBOJSA, NIČOTA, OBOR, PLUTO, POPOLUŠKA, POPOLVÁR, SADKO, SHREK, SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ, SNEHULIENKA, SOĽ NAD ZLATO, ŠÍPKOVÁ RUŽENKA, VALIANT, ZLATOVLÁSKA

Tajnička z minulého čísla:
„…svete ešte nie je úplne tragická.“

Dvojstránku pripravila Saša

V.T.I.P.Y

Príde chlapík do tetovacieho študia a pýta sa: "Vy tu tetujete aj tank na celý chrbát???"
„Jasne....tu si ľahnite...“
Chlapík si ľahne a za 10 minút to má hotové...
„Už?“ pýta sa.
„4 písmená? Žiaden problém!“

Žena v supermarkete príde k pokladníkovi a pýta sa ho:
"Co dostanem, keď nájdem výrobok po záruke?"
A pokladník na to: "salmonelózu."

Hovorí žena právnikovi:
- Chcem sa dať rozviesť, pretože môj manžel má mizernú pamäť.
- Myslím, pani, že to nie je dostatočný dôvod na rozvod.
- Ale je! - vraví žena. - Vždy, keď sa pri ňom objaví nejaká mladšia žena, zabudne, že je ženatý!

Mamička hovorí synovi:
- Janko, požičaj aj Aničke sánky!
Janko odpovedá:
- Jasné mami, my sa striedame. Anička chodí hore a ja dolu.

Manželka sa pýta manžela:
- Ferko, aké ženy sa ti viac páčia? Múdre alebo pekné?
- Ani jedny ani druhé.
Predsa vieš, Ivetka, že mám najradšej iba teba...

Eskimák sa vracia z poľovačky domov a pred domom zbadá mŕtveho medveďa. Pýta sa manželky:
- Ako si ho zabila?
- Bumerangom, čo visel na šnúre.
- Ešte raz sa chytíš mojich ponožiek, tak ti polámem deku.

Dedko s babičkou spolu nehovoria.
Dedko večer napíše babičke odkaz: "Zobuď ma o šiestej ráno."
Ráno na stole nájde lístok: "Vstávaj, už je šesť!"

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

Každú stredu a piatok (POZOR, od 16.6. ZMENA!!!):

18:30 – 19:30 na Trnavskom Mýte (Podchod)
20:00 – 21:15 prechádzame sa na Hlavnej železničnej stanici
21:30 – 22:30 prechádzame cez Krížnu a Vajnorskú ulicu

Poznávacie znamenie - bandaska s nápisom CHRÁŇ SA SÁM

❖❖❖

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY S AUTOM NÁJDEŠ:

Každú nedeľu:

21:00 – 22:00 na Avione (pri pumpe Slovnaft)
22:00 – 23:00 na Trnavskom mýte pri Tržnici (pri zastávke trolejbusov)
23:00 – 24:00 na Príkopovej ulici (pri Národnom tenisovom centre)

POZOR!!! AUGUSTOVÉ PONDELKY NA SLOVNAFTE BUDÚ PREDĹŽENÉ:

Každý pondelok v auguste 2010:

11:00 – 16:00 na parkovisku na Slovnaftskej ulici
(každý pondelok – „Kaviarnička“ - môžeš si posedieť pod slnečníkmi, osviežiť sa kávou, malinovkou, alebo čajom podporujúcim funkcie pečene)

Každú stredu

11:00 – 13:00 na parkovisku na Slovnaftskej ulici

Každý štvrtok

13:00 – 15:00 v Pentagone pri tenisových kurtoch (Stavbárska ul.- Vrakuňa)

Testovanie na protilátky HIV a syfilisu – spýtaj sa nás v teréne na presné časy testovania.

Poznávacie znamenie - biely Fiat Ducato alebo modrý Opel Astra Combi s nápisom CHRÁŇ SA SÁM a logom ODYSEUS

VYDALO OBČIANSKE ZDRUŽENIE ODYSEUS S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY A ÚRADU VLÁDY SR
WWW.ODYSEUS.ORG, intoxi@ozodyseus.sk