

INTOXI

August 2012
číslo 8
ročník 10

Časopis určený pre ľudí, užívajúcich drogy a/alebo pracujúcich v sex-
biznise
Určené pre vnútorné potreby programu Chráň sa sám, OZ Odyseus



VZŤAH MEDZI DEPRESIOU A HEPATITÍDOU TYPU C

ČO VIEŠ O CHLAMÝDIÁCH? OTESTUJ SA!

JE CUKOR NAOZAJ JED?

SKUTOČNE ČISTÉ...

EXEKUČNÉ KONANIE II.

CHCEM NASPÄŤ SVOJE DIEŤA 3

PITNÝ REŽIM

VTIPY A TAJNIČKA

Srdečne vás pozdravujem. Chcem sa s vami podeliť o radosť a potešenie, že môžem konštatovať: tááák...a prvý rok mám za sebou..Pred rokom som si vôbec nemyslela že mi toto nadšenie a elán vydrží a že aj po roku tu zostanem a budem tvoriť Intoxi naďalej. Minulý rok v tomto období som bola úplne niekde inde..jednoducho povedané "v poriadnych sračkách" tie úvodzovky by tam ani nemuseli byť. Bolo to doslova asi najhoršie obdobie môjho života. Strácala som nádej, že sa mi podarí prestať s drogami, že začnem žiť normálny život. Jedného dňa mi zavolala Evka (sociálna asistentka Eva, ktorá odišla z Odysea na materskú) a ponúkla mi možnosť byť súčasťou Odysea. Nielen jej ale všetkým v Odyseu som zato nesmierne vďačná. Bola som nadšená, mohla som som robiť niečo čo ma vždy bavilo, po mesiaci som bola na tvorbu časopisu sama a išlo a ide mi to dobre. Tvorím ho s radosťou aj po roku. Pre vás :-)

Začala som chodiť do kancelárie, videla ľudí ako pracujú, ako žijú a začalo sa mi ešte viac po normálnom živote, naplnenom prácou, koníčkami aj zábavou a všetkým čo k životu patrí. Som presvedčená že aj práca v Odyseu mi pomohla v presvedčení, niečo so sebou robiť. Dovtedy som chodila do kancelárie len sporadicky, ledva som stihla dokončiť nové číslo. Stále som chodila po rôznych liečeniach, nič nezaberalo, stále som sa vracala do starých kolají. Nakoniec sme sa s priateľom a budúcim manželom dohodli že posledná šanca ktorá nás môže zachrániť, je ísť na metadon. Toto rozhodnutie neľutujeme, aj keď všetko, vrátane metadonu má svoje nevýhody. Akurát dnes som sa s priateľom bavila o tom, či sme šťastný a či sme dosiahli všetko čo sme si priali. Zhodli sme sa že áno, ba dosiahli sme viac ako sme chceli a viac ako sme dúfali. Ani vo sne by ma pred pol rokom nenapadlo, že človek bez drog môže za 5 mesiacov tak "pokročiť". Je za nami vidieť výsledky, snažíme sa napraviť všetko čo sme fetovaním pokazili a darí sa nám to.

Ale nejak som odbehla od témy:-)

Pekné leto.

Ofra

INTOXI číslo 08/2012,ročník 10.

Vydavateľ a distribútor: OZ Odyseus,Bratislava,ICO:31788734

Adresa vydavateľa a redakčná rada: viac informácií na www.odyseus.org alebo mailom na intoxi@ozodyseus.sk

Tlač: Kníhtlač Gerthofer, Struhárová 2, 90051 Zohor, www.gerthofer.sk

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

Vychádza pravidelne vždy v 1. deň v mesiaci.

Časopis neprechádza jazykovou úpravou a je nepredajný!

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. Je distribuovaný prostredníctvom terénnych sociálnych pracovníčok a pracovníkov OZ Odyseus v programe Chráň sa sám.

Články v časopise podliehajú autorskému právu. **Žiadna časť časopisu nesmie byť kopírovaná, publikovaná, alebo inak rozširovaná bez písomného súhlasu redakcie.**

PITNÝ REŽIM

Ponúkanie „niečoho na pitie“ sa stalo súčasťou našich služieb tak ako čisté ihly. Na prvý pohľad je pitie iba drobnosť, ktorá poteší. Asi ale tušíš, že rozdávaním tekutín ním nejde len o „príťažlivosť“ nášho servisu. Dostatok tekutín je pre život nesmierne dôležitý – a táto informácia obzvlášť platí v lete. Preto si podme povedať viac o pitnom režime.

Dospelý človek by mal vypiť 2 až 3 litre vody denne. V lete a/alebo počas zvýšenej telesnej námahy, je dobré toto množstvo zvýšiť.

Dostatočný príjem tekutín pomáha tvojmu telu. Zlepšuje fungovanie obličiek (=ľadvín), ktoré majú na starosti odplavovanie škodlivín z tela.

Ideálna pre pitný režim je čistá voda, ktorá môže byť doplnená minerálkami. Sladkých nápojov je dobré piť menej a piť viac čistej vody.

Káva, alkohol a čierne čaje – tu pozor, tieto nápoje telo odvodňujú. Čiže ak si dáš na službe u nás kávu a odmietneš vodu či sirupovú vodu, vôbec si svoje tekutiny nedoplnil/a! Práve naopak, ešte si telu ubral/a vodu, ktorú malo telo uloženú. Teda ak kávu – tak potom pekne doplniť tekutiny čistou vodou!

Pi priebežne počas celého dňa v malých dávkach. Nečakaj na smäd.

Dostatočný príjem tekutín (ideálne vody) ti rozšíri žily, budú viditeľnejšie a teda bude injikovanie pre teba ľahšie a bezpečnejšie.

Pitie vody má opodstatnenie ak užívaš piko, heroín či metadon. Tieto drogy totiž spôsobujú zníženú tvorbu slín, čo má za následok rýchlejšie kazenie zubov. Pitím čistej vody si ústa ovlažíš, zuby prečistíš a podporíš tvorbu slín. Pravidelné pitie čistej (nie sladkej!) vody pôsobí blahodarne na tvoje zuby.

Nezabúdaj si od nás na službách pýtať piť – veď ty už vieš, že piť dostatočne sa oplatí. Navyše, je niečo lepšie ako sa dobre schladiť vodou či malinovou v horúcich dňoch?

Maj sa,

Mirka.

Zdroje:

http://www.khsstc.cz/dokumenty/pitny-rezim--2053_2053_86_1.html

<http://www.zdravie.sk/sz/content/743-40846/pitny-rezim-10-zakladnych-pravidiel-spravneho-pitneho-rezimu.html>

<http://recoveringaddict.hubpages.com/hub/Dealing-with-Methadone-Tooth-Decay-Does-Suboxone-Also-Cause-Tooth-Decay>

<http://www.meth.org.au/index.php?id=30>

http://www.hepcinfo.ca/sites/default/files/pdf/1362_CATIE_revised_sharpshooters_ENG_0.pdf

JE CUKOR NAOZAJ JED?

Obvykle počívame, že prílišná konzumácia cukru škodí zdraviu. Môže naozaj spôsobovať až závislosť?

Niektorí vedci prirovnávajú cukor k drogám, je vraj značne návykový a v mozgu funguje podobným spôsobom ako kokaín. Ľudia, ktorí často jedia cukor, si podobne ako drogovu závislosť vytvárajú odolnosť a potrebujú tak vyššie dávky.

V článku s názvom 'Cukor je rovnaký jed ako alkohol, tvrdia americkí vedci', ktorý nedávno uverejnili české Lidové noviny, sa možno dočítať, že vedci sa ohľadne účinkov cukru nezhodujú. Úplné odstránenie sladidiel zo stravy nie je podľa zástupcu americkej asociácie producentov cukru cesta k zdravšej populácii. Riešením je skôr dlhodobé zníženie počtu kalórií a viac pohybovej aktivity.

Prečo ho milujeme

Vedci i lekári potvrdzujú, že na pozadí našej lásky k sladkej chuti stoja evolučné dôvody. Sladkú chuť aktívne vyhľadávame a v podstate nenájdeme potravinu, ktorá by prirodzene obsahovala fruktózu a bola jedovatá.

Ak teda ochutnáme niečo sladké, dáva nám to podľa Lustiga evolučný darwinovský signál, že ide o bezpečné jedlo. Treba si však uvedomiť, že tradične človek nejedol priveľa fruktózy, a navyše ju prijímal v ovocí a zelenine, ktoré obsahujú aj vlákninu, spomaľujúcu vstrebávanie fruktózy i jej potrebu.

V súčasnosti je však cukor i sirup s vysokým obsahom fruktózy ľahko dostupný a lacný, čo má na svedomí, že ho jeme priveľa. Napríklad Američania skonzumujú takmer 60 kg cukru ročne.

Med alebo cukor?

Často siahame namiesto cukru po mede, máme pocit, že je zdravší, a tak je vhodnou alternatívou. Aj gastroenterológ a dietológ Peter Minárik poukazuje na to, že med je prírodný sacharidový produkt včiel - biologicky aj energeticky bohatá potravina. „Kým obyčajný repný cukor sa skladá z čistej sacharózy, med obsahuje jednoduché cukry glukózu a fruktózu. Okrem cukru obsahuje navyše aj niektoré esenciálne aminokyseliny, vitamíny a minerálne látky. Obsah necukrových esenciálnych látok v mede je však pri jeho nízkej spotrebe iba málo dôležitý,“ hovorí dietológ.

Netreba však zabúdať na to, že med, rovnako ako cukor, obsahuje veľa energie. V porovnaní s cukrom je o niečo výživnejším typom prírodného sladidla vďaka malému obsahu esenciálnych látok, ktoré cukor neobsahuje. Z praktického nutričného hľadiska je však podľa odborníka na výživu med porovnateľný s bežným cukrom. „Môžeme ho jesť hoci aj každý deň, ale jeho konzumácia by čo do množstva mala byť striedma,“ dodáva Peter Minárik.

Obsah energie:

- cukor: 1610 kJ/100g
- med: 1360 kJ/100g].

Trstinový, repný, hnedý...

Je trstinový cukor zdravší ako repný? A je lepší pravý hnedý cukor ako ten prifarbovaný? Peter Minárik vysvetľuje, že trstinový i repný cukor obsahujú prakticky výlučne sacharózu (99,7 percenta) a oba druhy slúžia ako rýchly zdroj energie. Z nutričného hľadiska majú podobné zloženie a význam.

Prírodný hnedý cukor obsahuje takisto takmer iba sacharózu (97,5 percenta) a o niečo viac minerálnych látok. Hovorí, že aj keď je jeho výživná hodnota o niečo vyššia než bieleho cukru, ak budete hnedý cukor konzumovať striedmo, tak je jeho nutričný prínos málo významný. „Odlíšenie pravého hnedého cukru od bieleho prifarbeného nemá preto veľký praktický význam.“

Má rôzne podoby

Pod cukrom si obvykle predstavíme tzv. stolový cukor, ktorý bežne používame na sladenie kávy, čaju či pri pečení. Cukor má však mnoho podôb, z jednoduchých cukrov (mono- a oligosacharidy) sú to napríklad:

- fruktóza – ovocný cukor,
- glukóza – hroznový cukor,
- sacharóza – stolový cukor,
- maltóza – sladový cukor,
- laktóza – mliečny cukor
- galaktóza – súčasť mliečného cukru.

Tieto cukry nájdeme prirodzene v potrave – napríklad v ovocí, zelenine, mliečnych výrobkoch, mede, melase či v javorovom sirupe, takisto v kukurici, z ktorej sa vyrába kukuričný sirup alebo v cukrovej repe, alebo trstine, ktoré sú zdrojom stolového cukru. Veľmi dôležitým, tzv. nevstrebateľným sacharidom je vláknina, ktorej by sme mali prijímať dostatok, denne asi 30 gramov.



Zdroj: <http://primar.sme.sk/c/6420710/je-cukor-naozaj-jed.html>, Zdroj obr: Flickr.com

CHCEM NASPÄŤ SVOJE DIEŤA 3

V tomto čísle Intoxi pokračujeme s článkom „Chcem naspäť svoje dieťa“. Tento článok je písaný aj pre teba, ak máš umiestnené dieťa alebo deti v náhradnej rodinnej starostlivosti. V prvých dvoch častiach článku sme sa venovali viac rodičovským právam, povinnostiam a taktiež charakteristike rôznych foriem náhradnej rodinnej starostlivosti. V tejto poslednej časti článku si môžeš viac prečítať o krokoch, ktoré by si mal/a uskutočniť, aby si získal/a svoje dieťa/deti späť.

Ako získať svoje dieťa naspäť

Najťažší krok pri získaní dieťaťa/detí späť, je začatie úpravy podmienok, v ktorých žiješ. Pod úpravou životných podmienok sa zvyčajne myslí zohnať si stále ubytovanie, ktoré bude bezpečné pre výchovu detí; zamestnať sa, aby si mohol/a svoje dieťa finančne zabezpečiť a zlepšiť sa v rodičovských zručnostiach. Viem, je to ľahké povedať, ale o to ťažšie spraviť. Čo sa týka užívania, každý prípad je posudzovaný individuálne. Ide však skôr o celkovú schopnosť postarať sa o dieťa.

Zamestnanie

Prvým krokom, ktorý by si mal/a spraviť je zamestnať sa, pretože od financií bude potom závisieť aj tvoja možnosť ubytovať sa. Pre začiatok je dobré registrovať sa na **úrade práce**, kde ti pomôžu s hľadaním zamestnania. Navyše, ak si registrovaný/á ako uchádzač/ka o zamestnanie, štát za teba **hradí zdravotné poistenie**. Musíš si však aktívne hľadať zamestnanie a raz za mesiac doniesť potvrdenie o tom, kde si si hľadal/a robotu. Pre **registráciu potrebuješ občiansky preukaz** a potvrdenie o ukončení štúdia najvyššieho stupňa, ktorý si dosiahol/la alebo o ukončení posledného pracovného pomeru. Ak nemáš tieto potvrdenia lebo napr. si ešte nikdy nebol/a zamestnaný/á budeš musieť o tom spísať čestné vyhlásenie. V prípade ak nemáš ukončené základné vzdelanie potrebuješ priniesť posledné vysvedčenie, ktoré ti bolo vystavené. Ak nemáš finančné zdroje na cestu, aby si získal/a potvrdenie/vysvedčenie zo školy v ktorej si študoval/a, môžeš požiadať úrad, aby toto potvrdenie vyžiadal. Je to však skôr na dobrej vôli pracovníka/čky.

Ďalšou možnosťou je zapísať sa do rôznych **pracovných agentúr** (kontakty si vypýtaj v teréne), ktoré ti sprostredkujú brigádu alebo prácu. Registrácia je v týchto agentúrach väčšinou bezplatná. Pre **registráciu potrebuješ občiansky preukaz**. Môžeš sa taktiež registrovať cez internet.

Ak by si chcel pracovať v hypermarkete budeš potrebovať aj potravinársky zdravotný preukaz, ktorý ti vystaví tvoj lekár za poplatok. Pre prácu s registračnou pokladňou budeš potrebovať aj výpis z registra trestov. Dôležité je, aby si pravidelne zisťoval/a či nemajú aktuálnu ponuku brigády, či už cez telefón alebo osobne v pobočke. Z času na čas sa môže stať, že ti zavolajú aj sami s ponukou práce. Mzdy vyplácajú len na bankový účet, takže ak nemáš budeš si potrebovať založiť. Niektoré banky poskytujú už výhodné služby ako nulové poplatky za vedenie účtu a za výbery z bankomatov. Ak si účet nechceš založiť, môžeš si nechať posielat' mzdu na účet rodičov; manžela/ky; partnera/ky a pod. Mzdy sa vyplácajú týždenne alebo mesačne.

Môžeš sa tiež zaregistrovať do **agentúry podporovaného zamestnania**. Tieto agentúry poskytujú svoje služby najmä zdravotne postihnutým ľuďom ale tiež dlhodobo nezamestnaným osobám. Tieto agentúry nie sú primárne zamerané na sprostredkovanie práce. Medzi ich hlavné aktivity patrí poskytovanie poradenstva ako si nájsť robotu, ako si nájdenu robotu udržať alebo ako rozšíriť svoje zručnosti. Pri registrácii zdravotne postihnutí občania majú priniesť potvrdenie o zdravotnom postihnutí. V agentúre vyžadujú aktívnu spoluprácu a dodržiavanie termínov stretnutí.

My ti ponúkame v rámci našich priestorov a na niektorých službách možnosť pracovať na počítači a využívať internet. Nemusíš sa báť ani keď príliš neovládaš prácu s počítačom. Vždy tam bude niekto z nás, aby ti s tým pomohol. Na internete si môžeš pozrieť ponuky práce, zaregistrovať sa na pracovné portály (internetové stránky, kde nájdeš ponuky prác), vytvoriť si mailovú schránku alebo ti môžeme pomôcť s napísaním životopisu či motivačného listu.

Ubytovanie

Ďalším veľmi dôležitým krokom je získanie ubytovania, ktoré by bolo bezpečné a vhodné pre výchovu dieťaťa. Či je ubytovanie vhodné pre dieťa, určite príde skontrolovať aj jeho sociálny/a kurátor/ka.

Ak sa ti podarí získať dostatok financií na prenájom garsónky alebo jednoizbového bytu, bude to pre teba najlepšie riešenie, pre získanie dieťaťa naspäť. S vyhľadávaním ponúk ti môžeme pomôcť aj my.

Ak sa ti nepodarí získať dostatok peňazí na garsónku, lacnejšie riešenie je ubytovať sa v niektorej z ubytovní. Čím je dĺžka tvojho pobytu v ubytovni dlhšia, tým je cena za ubytovanie nižšia. Cena tiež klesá ak si zahlísiš na ubytovňu prechodný pobyt. V tomto prípade odpadá aj poplatok pre mesto, ktorý by si musel/a platiť navyše. Bohužiaľ vo väčšine ubytovní nie je povolený pobyt aj s dieťaťom. V našej brožúrke nájdeš zoznam ubytovní, aj s podmienkami a teda aj či je možné ubytovať sa aj s dieťaťom. V tejto brožúrke nájdeš okrem zoznamu ubytovní aj zoznam krízových centier a nocľahární.

Ďalšou možnosťou sú sociálne ubytovne magistrátu (kontakty na ne si vypýtaj v teréne). Pre získanie ubytovania potrebuješ vyplniť žiadosť, ktorú si môžeš vyzdvihnúť priamo na ubytovniach. K žiadosti budeš potrebovať nasledovné prílohy: -bytové pomery, overené v mieste trvalého alebo prechodného bydliska príslušným orgánom obce, (t.j., že nie si nájomcom alebo vlastníkom obecného bytu, prípadne, že nemáš kde bývať pre dlhé časové prieťahy pri vymáhaní práva bývať v byte, prípadne fotokópia rozhodnutia o zrušení užívacieho práva k bytu),

-potvrdenie o podaní žiadosti o byt, -potvrdenie o zamestnaní, prípadne poberaní dávok sociálnej pomoci, poberaní rodičovského príspevku, prípadne potvrdenie z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny,

-fotokópiu rozhodnutia o zverení detí do výchovy, alebo rozhodnutie o nariadenej ústavnej výchove,

-rozvedený žiadateľ – fotokópiu rozsudku o rozvode, prípadne rozhodnutie o zrušení spoločného nájmu bytu

, - potrebné predložiť k nahliadnutiu: občiansky preukaz, rodné listy detí, sobášny list.

Zlepšiť rodičovské zručnosti

Často je podmienkou pre získanie dieťaťa naspäť do vlastnej starostlivosti aj zlepšenie rodičovských zručností. Zlepšenie rodičovských zručností znamená najmä naučiť sa komunikovať s dieťaťom, zvládať výchovné problémy, zlepšiť sa v starostlivosti o dieťa, najmä ak ide o dojča, ale napr. aj naučiť sa narábať s financiami. Zlepšením rodičovských zručností ti môžu pomôcť organizácie, ktoré sú zamerané na pomáhajúce rodinám, ktoré majú umiestnené dieťa alebo deti v detskom domove a snažia sa o ich navrátenie do rodiny. Takéto organizácie sú napr. Návrat, UNICEF, Úsmev ako dar. S kontaktovaním sa s nimi ti radi pomôžeme.

Po úprave pomerov v rodine podáva Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny návrh na zrušenie ústavnej starostlivosti dieťaťa. Tento návrh prešetrí súd a na základe jeho rozhodnutia ti môžu dieťa/deti vrátiť. Nezabúdaj však, že ešte po určitý čas budeš pod dohľadom sociálnych pracovníkov/čok. Samozrejmosťou budú aj ich návštevy u vás doma. Je to ich povinnosťou pretože musia dbať nato, aby dieťa dobre prosperovalo doma a to je predsa to, čo chceš aj ty.

Prajem ti veľa zdaru a želám ti, aby si raz opäť mohol/a vychovávať svoje dieťa.

Dominika



Zdroj: www.unicef.sk, www.upsvar.sk, Zdroj obr: http://files.nabytok-lacny.webnode.sk/200000005-b9556ba4f4/Detska%20izba%20Smile_013.jpg

ČO VIEŠ O CHLAMÝDIÁCH? OTESTUJ SA!

Chlamýdie – pohlavne prenosné ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria *Chlamydia trachomatis*. Určite ste o nich počuli, ale ktovie, čo všetko z toho je skutočne pravdivé 📖 Skúste si overiť svoje vedomosti v našom teste a porovnajte si svoje odpovede so správnymi výsledkami na strane (14). Správna je vždy **len jedna** odpoveď.

1. Ako sa NEprenášajú chlamýdie?

- a) Fajkou (orálom) bez gummy.
- b) Spoločným uterákom.
- c) Z matky na dieťa pri pôrode.

2. Chlamýdie môžu dostať iba ženy a deti. Muži chlamýdie môžu prenášať, ale inak nemajú nijaké problémy. Čo ty na to, je to tak?

- a) Áno, muži sú len prenášači.
- b) Nie, aj muži môžu mať zdravotné následky.

3. Chlamýdie sa VŽDY nejako prejavia. Je to pravda?

- a) Je to tak. Keď má niekto chlamýdie, tak má nejaký zápachajúci výtok alebo vyzerá nezdravo.
- b) Nie je to pravda. Chlamýdie nemusia spôsobiť žiadne viditeľné príznaky.

4. Medzi príznaky chlamýdií Nepatrí:

- a) Bolesť hlavy.
- b) Pálenie pri močení.
- c) Výtok z pošvy/penisu.

5. Keď aj niekomu zistia chlamýdie, pokiaľ nemá príznaky, tak sa nemusí dať liečiť. Stačí, keď nebude mať sex, aby neinfikoval partnera/ku. Telo sa chlamýdií zbaví samé.

- a) Je to pravda, záleží na obranyschopnosti človeka.
- b) Nie, najlepšie je dať sa hneď preliečiť.
- c) Na chlamýdie aj tak neexistuje účinná liečba.

6. Aké následky môže mať neliečená chlamýdiová infekcia?

- a) Neplodnosť.
- b) Nádorové ochorenie.
- c) Infarkt.

Na strane **14** nájdeš pokračovanie:-)

VZŤAH MEDZI DEPRESIOU A HEPATITÍDOU TYPU C

Neviem, či ste o tom už počuli. Výskumy dokazujú, že ľudia žijúci s hepatitídou typu C (HCV) trpia častejšie depresiou ako bežná populácia. Keďže mnohí z vás s hepatitídou typu C žijú, rozhodla som sa tento článok venovať práve tomuto prepojeniu.

Depresia a HCV

Hovorí sa, že všeobecne depresiou trpí 6-10% ľudí. Ak sa však pozrieme len na ľudí žijúcich s HCV, tak zistíme, že medzi nimi trpí depresiou až 24-70%. (1) To je významne viac ako je tomu v bežnej populácii. A tak vedci hľadajú odpoveď na otázku: „Prečo je to tak?“ Samozrejme, že neexistuje jasná odpoveď. Ak pátrame po príčinách, tak môžeme objaviť 4 súvislosti medzi depresiou a životom s HCV.

1. Depresia a užívanie drog

Prvým predpokladom je, že ľudia užívajúci drogy trpia depresiami vo vyššej miere ako ľudia, ktorí drogy neužívajú. (2) Ako sme už hovorili vyššie: depresiou všeobecne trpí 6-10% ľudí (1). Podľa štúdie vykonanej v Amerike sa až u 21% z ľudí, ktorí užívajú drogy vyskytuje depresia. (4) A to je teda významný rozdiel.

Práve takéto výskumy potvrdzujú názor, že:

- ľudia trpiaci depresiou aj častejšie užívajú drogy alebo
- ľudia užívajúci drogy častejšie trpia depresiou.

Keďže sa HCV týka najmä ľudí injekčne užívajúcich drogy, tak aj preto sa medzi nimi častejšie môže vyskytovať depresia.

2. Depresia a liečba HCV

Liečba HCV môže zvýšiť výskyt depresie. Na liečbu sa využívajú rôzne lieky (*ribavirín, pegylovaný interferón a inhibítor HCV proteázy*) a rôzne veľkosti

DEPRESIA

= obdobie depresívnej nálady alebo neschopnosť prežívať radosť zo zvyčajne príjemných životných udalostí (napr.: sex, spoločenský život, úspech), ktoré trvá dlhšie ako 2 týždne.

Pri depresii sa musia prejaviť minimálne 4 z nasledujúcich znakov:

Zdrvujúci smútok, prázdnota

Nedostatok záujmu alebo radosti

Znížená chuť do jedla, chudnutie

Poruchy spánku

Únava, strata energie

Pocity viny a bezmocnosti

Problémy so sústredením a rozhodovaním

Opakujúce myšlienky na smrť, samovražedné sklony (1)



dávky liekov podľa genotypu HCV. Ako vedľajší účinok liekov sa môže objaviť depresia alebo porucha nálady. Depresia s môže objaviť u 20% – 40% liečených ľudí. (1) Zároveň je liečba HCV

náročná. Trvá 24 – 48 týždňov, počas ktorých je nutné pravidelne dodržiavať liečebný režim. Liečba nemusí napredovať tak ako ľudia očakávajú (napr.: nemusia sa im zlepšovať výsledky).(6) To všetko zvyšuje pravdepodobnosť vzniku depresie. Prejavy depresie môžu byť natoľko závažné, že sa človek rozhodne prerušiť

liečbu. Aj preto neváhajte a v prípade, že sa počas liečby HCV cítite depresívne, vyhľadajte odbornú pomoc a hovorte o tom so svojim ošetrovateľom. V teréne vám radi ponúkame kontakt na psychologičku.

3. Depresia a prežívanie HCV ochoreni

Podľa tejto teórie zvýšený výskyt depresie u ľudí žijúcich s HCV spôsobuje prežívanie a vyrovnanie sa so skutočnosťou, že človek žije s dlhotrvajúcim ochorením. Skutočnosť, že človek žije s vírusom HCV zvyšuje psychickú záťaž. To môže byť odrazovým mostíkom pre vznik depresie. (1) Podobné pocity prežívajú aj ľudia s inými typmi dlhotrvajúcich ochorení (napr.: rakovina, HIV, skleróza multiplex). Zároveň môže byť človek v neustálych obavách o svojich blízkych. Môže byť prítomný strach z toho, že niekoho HCV nakazím. Tento pocit môže brzdiť rozvíjajúce sa nové partnerské vzťahy. Človek zo strachu radšej ostáva sám. Na zníženie týchto strachov pomáha vedieť ako sa HCV prenáša. (6) Opýtajte sa nás na to v teréne alebo si zoberte brožúrku „Hepatitída typu C“. Niektorí autori pripisujú vznik depresie pri HCV diagnóze podľa toho, ako vnímame svoju diagnózu HCV. Pre niektorých ľudí HCV predstavuje „otroctvo“ alebo „nedostatok kontroly či slobody“. Akoby nás ochorenie držalo v svojich putách. Podľa týchto autorov ľudia žijúci s HCV trpia depresiou, pretože nepocitujú kontrolu nad svojim zdravím. Majú pocit, že oni nemôžu ovplyvniť svoje uzdravenie. Takéto prežívanie je charakteristické pre ľudí, ktorí:

1. si mylne myslia, že HCV sa nedá vyliečiť,
2. neveria, že sa môžu vyliečiť,

3. nie je pre nich liečba HCV dostupná,
4. po zavedení liečby sa cítia zdravotne horšie a tak majú pocit, že sa ich stav zhoršuje. (1)

Jediné, čo môžeme povedať je: „Rozprávajte sa s nami a hovorte nám o problémoch, ktorým čelíte.“ Spolu môžeme dosiahnuť viac.

4. Depresia a vplyv HCV vírusu na telo

Podľa tejto teórie má vírus HCV schopnosť vplývať na centrálny nervový systém človeka tak, že spôsobí depresiu. Táto teória nie je ešte dokázaná. Predpokladmi k tomuto tvrdeniu sú však dôkazy, že vírus HCV priamo spôsobuje únavu, chemické zmeny v tele a iné negatívne vplyvy na centrálnu mozgovú

sústavu. (1) Uvidíme časom, či výskumy túto teóriu potvrdia.

Tak sa končí toto depresívne písanie, cieľom ktorého je, aby depresii spojených s HCV bolo menej. Verím, že čím viac budete o HCV vedieť, tým ľahšie sa bude toto ochorenie zvládať. My sme tu pre vás a veľmi radi vám podáme pomocnú ruku. -Соня-

Článok vznikol ako súčasť projektu „STOP HCV“, ktorý finančne podporil **Nadačný fond Západoslovenskej energetiky, ktorý spravuje Nadácia Pontis.**

Zdroje: (1) http://www.hepatitis-central.com/mt/archives/2009/01/why_depression.html (2)

<http://www.everydayhealth.com/depression/depression-and-substance-abuse.aspx> (4)

<http://www.everydayhealth.com/depression/depression-and-substance-abuse.aspx> (5) Guide to hepatitis C for people living with HIV. (2009). vyd.: HIV I-base. www.i-base.info (6)

http://www.hcvadvocate.org/hepatitis/factsheets_pdf/MH_HCV%20and%20Depression.pdf

zdroj obr.: <http://www.bipolar-information.com/wp-content/uploads/2011/05/Treating-Manic-Depression.jpg>, http://farm1.static.flickr.com/187/403089292_ce47718f04.jpg

Exekučné konanie II.

Ako som spomínal v predošlom článku, kde som písal o dôvodoch začatia exekučného konania, po poverení exekučného súdu samotný exekútor môže začať s výkonom exekúcie. Exekútor sám rozhodne, čo je v danom prípade najvhodnejší spôsob a určí ako exekúciu vykonať.



Exekúciu môže vykonať napríklad **zrážkami zo mzdy**, **prikázaním pohľadávky** (jedna z foriem je prostredníctvom bankového účtu), **predajom hnutel'ných vecí**, alebo **vypratáním**. Exekútor nie je obmedzený na jeden spôsob, a preto môže jednotlivé spôsoby exekúcie kombinovať. Asi najviac sa používajú vyššie menované spôsoby exekúcie.

Začal by som spôsobom exekúcie **zrážkami zo mzdy**. Samotná mzda je definovaná v pracovnoprávných predpisoch ako peňažné plnenie, alebo plnenie peňažnej hodnoty poskytnutá zamestnancovi za prácu. Pod inými príjmami sa chápu príjmy, ktoré zamestnancovi nahrádzajú odmenu za prácu. Vymôcť môže exekútor len do výšky dlžnej sumy a jej príslušenstva (napr. úroky). Exekútor priamo zamestnávateľovi prikáže, aby vykonával zo mzdy zrážky a nepoukazoval ich zamestnancovi. Ak by sa náhodou stalo, že zamestnanec je dlžný viacerým, exekútor rozhodne koľko pripadne zo zrazenej čistej mzdy na každého z nich (nezapočítava sa náhrada nákladov spojených s pracovným výkonom a prídavky na deti). Štát však určuje minimálnu sumu, ktorá musí zostať zamestnancovi aj napriek exekúcii. Momentálne je to suma 113,90 eur na plnoletú osobu. Vyššia suma vyjde ak ide o rodinu. Exekútor pri tomto spôsobe môže použiť aj zrážky z iných príjmov. To znamená napríklad odmeny z dohody o vykonaní práce, dávok sociálneho poistenia, dôchodkového starobného sporenia a náhrady príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca.

Ďalším spôsobom exekúcie je **prikázaním pohľadávky**. To je vtedy, keď je zrážaná suma z bankového účtu. Predmetom výkonu je pohľadávka dlžníka z bežného, vkladového alebo iného účtu v banke v Slovenskej republike. Exekútor v tomto prípade dlžníkovi zakáže nakladať s peňažnými prostriedkami (tzv. zablokuje mu účet) a to do výšky dlžnej sumy spolu s príslušenstvom. Ak sa momentálne na bankovom účte nenachádza dostatok finančných prostriedkov, banka môže sťahovať aj z finančných prostriedkov, ktoré prídu na bankový účet aj v nasledujúcom období. Exekútor však musí nechať na bankovom účte minimálne 99,58 eur. Ak má dlžník viac účtov exekúcii nepodliehajú finančné prostriedky na účte do výšky 99,58 eur len na jednom z nich. Z exekúcie sú úplne, alebo z časti vylúčené

dávky v hmotnej núdzi, dávky sociálnej pomoci, príspevok na kompenzáciu sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia a peňažný príspevok za opatrovanie.

Posledným spôsobom exekúcie, ktorému by som sa chcel venovať je exekúcia **predajom hnutel'nych vecí**. Zákon stanovuje, čo sa nesmie z hnutel'nych vecí exekvovať vôbec. Ide o: veci, ktoré sú majetkom dlžníka, tie, ktoré dlžník nevyhnutne potrebuje na uspokojovanie hmotných potrieb svojich a svojej rodiny alebo na plnenie svojich pracovných úloh alebo na svoje podnikanie, vecí, ktorých predaj by bol v rozpore s morálnymi zásadami; bežné súčasti odevov, bielizeň a obuv, nevyhnutné vybavenie domácnosti, a to posteľ, stôl, stoličky, chladnička, sporák, varič, vykurovacie teleso, palivo, práčka, periny a posteľná bielizeň, bežný kuchynský riad, rádioprijímač, domáce zvieratá, veci dlžníka slúžiace na prácu do výšky 331,94 eura, zdravotnícke potreby, ktoré sú potrebné vzhľadom na dlžníkovu chorobu, veci, na ktoré sa poskytli dávky sociálnej pomoci alebo peňažné príspevky na kompenzáciu dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia, snubný prsteň a obrúčka, hotové peniaze do sumy 99,58 eura, študijná literatúra a hračky. Ostatné veci exekútor spíše a zakáže nakladať s nimi. Následne zorganizuje dražbu a snaží sa speňažiť ostatné veci za minimálnu sumu, ktorú určuje zákon.

Nakoniec, by som chcel zdôrazniť, v rámci exekučného konania je veľmi dôležité komunikovať s exekútorom, môže sa tým predísť nedorozumeniam, ale najdôležitejšie je predchádzať samotnému exekučnému konaniu.

Dávid Barčák



Zdroje obr:http://img.ahaonline.cz/img/18/article/1207112_exekuce.jpg,http://banky.sk/data/att/35620_obr.jpg

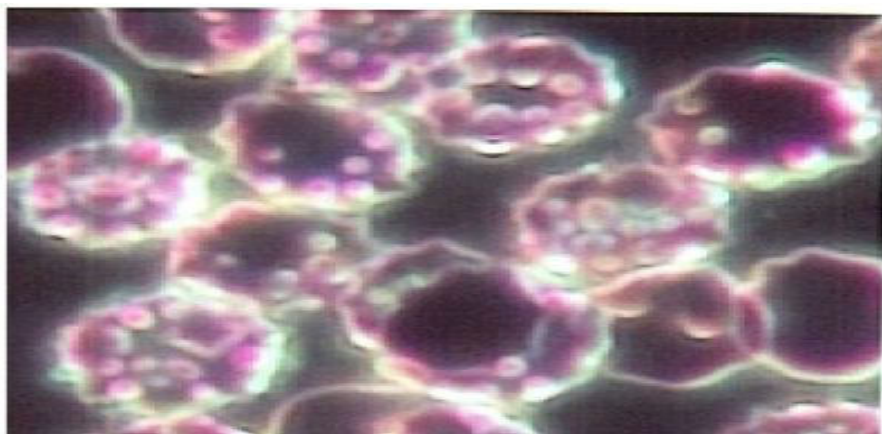
CHLAMÝDIE (SPRÁVNE ODPOVEDE K TESTU)

OTÁZKA 1:

Ako sa NEprenášajú chlamýdie? Správna odpoveď B.

Presne tak, spoločným uterákom chlamýdie nedostaneš. Naopak, sexom (jedno či orál, anál, vaginál) bez kondómu chytiť chlamýdie môžeš. Žiadna guma, žiadny ženský kondóm, žiadna rúška na lízanie – to je rizikové nie len kvôli chlamýdiám, ale

aj syfilisu, kvapavke, hepatitíde typu B, kandidóze, herpesu a podobným ochoreniam. Chlamýdie sa tiež prenášajú aj z matky na dieťa počas pôrodu, pričom môžu dieťaťu spôsobiť infekciu očí a zápal pľúc. Chlamýdie tiež zvyšujú pravdepodobnosť, že sa človek infikuje navyše aj HIV.¹



OTÁZKA 2: **Chlamýdie môžu dostať iba ženy a deti. Muži chlamýdie môžu prenášať, ale inak nemajú nijaké problémy. Co ty na to, je to tak?** Správna odpoveď B.

Nie, nie. Chlamýdie nediskriminujú nikoho. Infekciou a jej následkami môžu trpieť tak ženy aj muži. Rozdiel však je ten, že u mužov sú dlhodobé následky neliečenej infekcie zriedkavé.

OTÁZKA 3:

Chlamýdie sa VŽDY nejako prejavia. Je to pravda? Správna odpoveď B.

Chlamýdie nemusia mať vôbec žiadne príznaky. Teda nemusíš si nič všimnúť, nemusíš na sebe nič špeciálne spozorovať. Dokonca, chlamýdie VÄČŠINOU žiadne akútne príznaky nespôsobujú! Približne 70% (7 z 10) žien a 50% (polovica) mužov žiadne príznaky nepocituje.^{1,2} Veľa prípadov tak ostane neodhalených, čo potom môže viesť k dlhodobým, vážnym následkom neliečených chlamýdií. Platí, že aj keď bez príznakov – stále môže infikovaný človek (muž či žena) chlamýdie preniesť na druhého.

OTÁZKA 4:

Medzi príznaky chlamýdií Nepatrí... Správna odpoveď A.

Ak sa aj chlamýdie prejavia, u žien to bývajú tieto príznaky: Nezvyčajný výtok z vagíny. Pálenie pri močení. Bolesť podbruška, bolesť krížov,

bolesť pri sexe. Horúčky. Nevoľnosť. Krvácanie počas sexu alebo aj mimo menštruácie.

Ak sa nejaké príznaky objavujú u mužov, môžu to byť tieto: výtok z penisu (zvyčajne ráno)¹, pálenie pri močení, bolesť v semenníkoch a opuch je vzácný.

Ak sa chlamýdie dostanú do konečníka, môžu spôsobovať bolesti, výtok, opuch a krvácanie.³

OTÁZKA 5:

Keď aj niekomu zistia chlamýdie, pokiaľ nemá príznaky, tak sa nemusí dať liečiť. Stačí, keď nebude mať sex, aby neinfikoval partnera/ku. Telo sa chlamýdií zbaví samé. Správna odpoveď B.

Našťastie, na chlamýdie existuje účinná liečba, ktorú je potrebné užívať! Stačia na ňu antibiotiká, ktoré vám predpíše lekár. U žien sa testovanie robí sterom z krčka maternice, u mužov výterom z močovej rúry alebo z moču.² Hoci chlamýdie patria medzi najčastejšie bakteriálne sexuálne prenosné ochorenia⁴, problém býva práve v tom, že človek nemá podozrenie, že by trpel infekciou. Bez liečby môže dôjsť ku chronickému štádiu ochorenia.

OTÁZKA 6: Aké následky môže mať neliečená chlamýdiová infekcia? Správna odpoveď A.

Chronické (dlhodobé) chlamýdiové ochorenie u žien môže viesť k zápalu panvového dna, chronickej bolesti, mimomaternicovému tehotenstvu, až neplodnosti. U mužov, hoci zriedkavo, môže dôjsť k zápalu močovej trubice alebo neplodnosti. U mužov aj u žien môže pri neliečení infekcie dôjsť k zápalu kĺbov.

Pripravila ICH



<http://www.aidsmap.com/Chlamydia/page/1044825/#item1044830>

² <http://www.epis.sk/InformacnaCast/IndexAZ.aspx#ChlamydioveInfekcie>

³ <http://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>

⁴ http://ecdc.europa.eu/es/healthtopics/Pages/Chlamydia_Infection_Epidemiological_Situation.aspx
http://www.who.int/vaccine_research/diseases/soa_std/en/index1.html

Zdroje obr: <http://www.chlamydie.info/Obrázky/EBsOnRBCs.jpg>, <http://media.novinky.cz/012/220121-original1-ja6om.jpg>

SKUTOČNE ČISTÉ...

Koľkokrát som to na výmene videla? Niektorí dostanú nové ihly, štupele, vody a prvé čo urobia, je, že si ich povyberajú z obalov (prípadne vodu prelejú) a uložia do svojej špeciálnej tašky. Ved' zaberá to menej miesta a stále je to čisté. V poriadku, čisté to ako tak ešte je, ale už to nie je sterilné. A to je rozdiel? JE.

Takže na začiatok si zopakujme, čo na výmenách neustále hovoríme: keď injikovať, tak najlepšie, čo môžeš urobiť, je použiť novú sterilnú ihlu. A k tomu samozrejme alkoholák (na pretrenie miesta pred vpichom), vodu, nový štupeľ, filtrík, askorbín, škrtidlo a suchý tampón na zastavenie krvácania. Pravidlo číslo jedna je – používaj veci nové, zabalené a iba raz. Pretože ihla, štupeľ, voda a alkoholák, ktoré od nás dostaneš sú zabalené a sterilné. Raz keď ich otvoríš, sterilné byť prestanú.

Sterilita

Sterilizácia je proces, počas ktorého sú, v našom prípade napríklad striekačky či štuplíky, zbavené všetkých vírusov, baktérií a drobných organizmov.¹ A preto sterilný materiál je bezpečný – žiadna špina, žiadne baktérie, vírusy – len sterilný nástroj a nič iné. Tak ako v nemocnici.

Sterilizácia sa vykonáva špeciálnymi spôsobmi v špeciálnych prístrojoch pomocou tepla či chemikálií. Nech by si niečo doma čistil/a akokoľvek dôkladne, sterilitu nedosiahneš.

Striekačky, štupele, alkoholáky a vody od nás v pôvodných obaloch sú sterilné. Raz ako ich otvoríš – už sa dostávajú do kontaktu so vzduchom, rukami, ktoré aj keď si ich umyješ, obsahujú na sebe rôzne baktérie, ktoré potom preniesieš na materiál. Jasné – raz to i tak otvoríš – avšak ideál je po otvorení vec použiť hneď (a nie skladovať v taške, kde si pred tým mal/a použité ihly!). A aj sterilné materiály treba použiť tak, že dbáš na čistotu rúk a dezinfekciu.

Dezinfekcia

Dezinfekcia sa vykonáva buď chemickým prípravkom (môžeš použiť bielidlo/savo alebo alkohol) alebo aj teplom. Dezinfekcia má za úlohu zničiť čo najväčšie množstvo drobných organizmov, avšak nedokáže ich zahubiť všetky. Účinok dezinfekcie závisí od viacerých vecí – či si danú vec (ktorú ideš dezinfikovať) pred tým zbavil väčším nečistôt umytím, aký je to materiál, či má záhyby a taktiež ako dlho a koľko drobných organizmov na nej je. Účinok dezinfekcie môžeš zlepšiť tak, že necháš prípravok dlhšie pôsobiť.²

Ideál je mať ihlu (vodu, štupeľ) sterilnú. Ak sa nedá – použi svoj vlastný materiál, ktorý vydezinfikuješ.

Dezinfikovanie ihly:

Ak používaš svoju ihlu, už použitú, tiež je dobré si ju dezinfikovať – nikdy nevieš či si ju niekto „nepožičal“ (zabúdajúc, že požičané ihly sa nevracajú!) a navyše, aj tak sú tam už nečistoty.

Natiahni do striekačky čistú studenú vodu a vystrekni ju preč (a nie do nádoby, z ktorej si to natiahol/a:). Opakuj niekoľkokrát, až kým bude na pohľad „čistá“

¹ http://www.cdc.gov/hicpac/pdf/guidelines/Disinfection_Nov_2008.pdf

² http://www.vusch.sk/editor/file/Osetrovatelstvo/seminar07/sanitar/dezinfekcia_A.pdf

(bez krvi a inej špiny).

Natiahni do striekačky bielidlo alebo savo, nechaj ho v nej aspoň 30 sekúnd, striekačku tras, aby sa bielidlom poriadne umyla. Opäť – čím dlhšie v nej dezinfekcia ostane, tým účinnejšia bude. Vystrekni preč.

Opäť natiahni čistú studenú vodu do striekačky, vystrekni preč a zopakuj.^{3,4}

A pozor! Obyčajné umytie striekačky od krvi (bod 1.) môže mať významný vplyv na účinnosť dezinfekcie!⁵

Takéto vydezinfikovanie zabije vírus HIV a vírus žltacky B bude pravdepodobne zabitý. Ale pozor - vírus žltacky typu C má najväčšiu šancu prežiť! aj takýto zákrok. Teda dezinfekcia Céčko nemusí zničiť a ty ho bohužiaľ môžeš dostať, aj keď použiješ savo.

Dezinfekcia štupeľa, podložky, škrtidla:

Na dezinfekciu týchto materiálov potrebuješ, ideálne, alkoholovú dezinfekciu. Môžeš použiť naše alkoholáky – to znamená, jedným ťahom pretrieť povrch (nerozotieraj, to je zbytočné). Žiaľ tú platí – čím rovnejší povrch, tým lepšie dezinfekcia zaúčinkuje. Alkohol, (60%tný a viac!) zabije vírus HIV, herpesu a žltacky typu B. Žltacka typu C, odolný vírus, môže prežiť aj alkoholovú dezinfekciu.

Dezinfekcia vody:

Ak už si vodu od nás otvoril/a, alebo chceš použiť takú z vodovodu, dezinfekcia vody je namieste. Aj čerstvá voda z vodovodu totiž obsahuje baktérie. Obyčajné prevretie vody na štupeľku nestačí – aby si zničil baktérie a vírusy, vodu treba prevariť aspoň 10 minút.⁶ Takto sa zničí vírus HIV a žltacky typu B.^{7,8} Hoci staršie výskumy hovoria, že vrenie zabije aj vírus žltacky typu C⁹, novšie články to nepotvrdzujú – žltacka typu C nebude zničená prevretím vody.¹⁰

Povieš si – to by som si v prípade núdze mohol dať aj ihly či štupele vyvariť. V podstate áno, problém však je, že striekačky zrejme takú teplotu „neprežijú“, minimálne sa riadne otupia.

O tejto téme by sa dalo toho napísať... myslím, že sa k nej ešte niekedy vrátim. **Čo je dôležité si zapamätať?** Nie je čisté ako čisté. A čisté neznamená sterilné. Nové veci od nás – sú sterilné a pre teba NAJ! V prípade núdze, dezinfekcia sa určite oplatí, aj keď má svoje nedostatky (prežitie odolného vírusu žltacky typu C, otupenie ihliel). A samozrejme pri tom všetkom nezabúdaj na umytie rúk! Je toho veľa – ale „odmena“ stojí za to. Ak si potrpíš na sterilitu (od ihly až po štupeľ), vyhneš sa infekcii a znižuješ riziko že sa ti do rany po vpichu dostane infekcia. A to sa veru oplatí.

Ako sa hovorí: „Čistota, pol života!“.

Mirka.

³ <http://www.friendtofriend.org/drugs/needles.html>

⁴ <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/communicable/hiv/publications/infograms/bleach.h.aspx>

⁵ <http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/pubs/bleach-javel/pdf/bleach-eng.pdf>

⁶ <http://www.antidrug.health.am/news/english/addiction/2460/>

⁷ <http://www.liverdoctor.com/index.php?page=liver-problems&subpage=hepatitis-a-b-c>

⁸ <http://www.meb.uni-bonn.de/dtc/primsurg/docbook/html/x518.html>

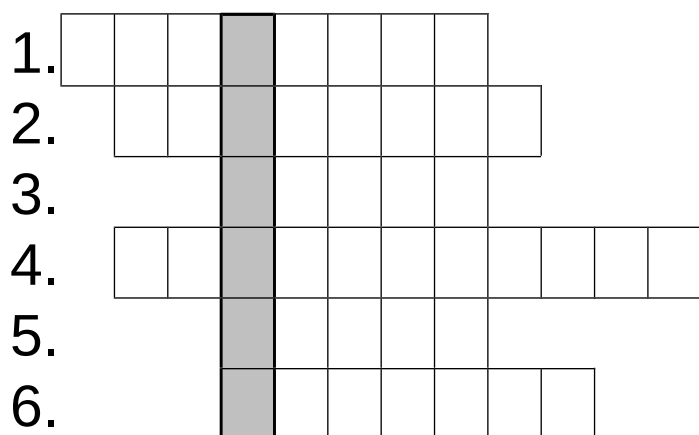
⁹ http://www.reproline.jhu.edu/english/4moreerh/4ip/ip_manual/12_HLD.pdf

¹⁰ <http://www.cdc.gov/hepatitis/HCV/PDFs/HepCIncarcerationFactSheet.pdf>

TAJNIČKA

Ako sa nazýva pošmyknutie, jednorázové užitie drogy, počas liečby z drogovej závislosti? (odpoveď nájdeš v tajničke)

1. Ako sa volá (duševné) ochorenie, ktorým trpí až 24-70% ľudí žijúcich s hepatítidou typu C?
2. Aký je oficiálny názov šuplu-lyžičky, ktorý od nás môžeš získať na výmene? (odpoveď nájdeš na obale šuplíka).
3. Dospelý človek by mal denne vypiť 2-3 vody.
4. Chlamýdie spôsobuje baktéria, ktorá sa volá *Chlamydia*....
5. Ktorý orgán v tele slúži ako „čistička“ tela – hlavne pokiaľ ide o lieky a drogy? Tento orgán je najčastejšie postihovaný vírusom žltacky (hepatitídy) typu C.
6. Ako sa volá pohlavne prenosné ochorenie, ktoré je známe tým, že v istom štádiu choroby sa môžu objaviť mokvajúce vyrážky? Pomôcka – testujeme naňho aj počas výmeny.



Tajničku pripravila Mirka.

Znenie tajničky z minulého čísla. "Právom. "

VTIPY

Pýta sa Árpi Deža:

- Odkiaľ máš také pekné hodinky?
- Od sestry. - informuje Dežo.
- Od akej sestry? Veď ty žiadnu nemáš!
- Nemám! Ale je to na nich napísané...

Hovorí Fero svojmu farárovi:

- Viete, pán farár, že som sa nedávno oženil. Milujem svoju manželku! Ale tá moja svokra... tá by stála za hriech!!
- Zadrž!!! - zdesí sa farár v pomyslení na to smilstvo.
- Nebojte sa, - vraví Fero - prikázanie predsa vraví jasne: Nezabiješ

Fero telefonuje do mäsiarstva:

- Máte bravčové paprčky?
- Máme. - odpovedá hlas v telefóne.
- Máte aj bravčový rypák?
- Máme.
- Pane bože! Vy ale musíte vyzerat!

Manželka žehlí a manžel sa jej pýta:

- Prosím ťa, načo si žehlíš tú podprsenku? Veď do nej aj tak nemáš čo dať!
- No a? Všetky aj tebe žehlím trenky...

Manžel vyhral milión korún. Prišiel domov a hovorí manželke:

- Drahá, vyhral som milión korún, vezmi si šaty!
- A ktoré, drahý? Tie červené, či tie modré?
- Všetky a vypadni!



TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

Kaviarničky každý pondelok od 11-15hod!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY S AUTOM NÁJDEŠ:

Každú nedeľu:

19:30 -21:30 Panónska, parkovisko za zastávkou 93,94
pri predajni Fiat

22:00 – 23:30 na Trnavskom mýte pri Tržnici (pri
zastávke trolejbusov)

Každý pondelok:

11:00 – 15:00 na parkovisku na Slovnaftskej ulici

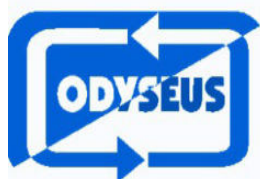
Každú stredu:

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

Každý štvrtok:

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

**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
WWW.ODYSEUS.ORG, intoxi@ozodyseus.sk**

