

# INTOXI

November 2010  
číslo 11  
ročník 8

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

***NEPREDAJNÉ!!!***



**ANKETA: NA ČO SI TREBA DÁVAŤ POZOR, KEĎ SI POŽIČIAVAME PENIAZE?**

**ČO SA DEJE PRI PREDÁVKOVANÍ**

**PERVITÍN**

**TUBERA, TUBERA, ZO ZDRAVIA TI UBERÁ**

**MINI KURZ FINANCIÍ 1.- PRÍJMY**

**DUŠIČKY**

**LOVE STORY**

**DENNÍK BÁBÄTKA – 2. ČASŤ**

**OSEMSMEROVKA**

***NEPRECHÄDZA JAZYKOVOU ÚPRAVOU!***

## ÚVODOM...

*12 rokov a 1 mesiac. Presne tolko času ubehlo od prvého výjazdu pracovníčok OZ Odyseus do terénu. Z toho sedem rokov ubehlo odo dňa, kedy som ja prvýkrát vstúpil do kancelárie tejto organizácie. Ten čas ubehne ako voda.*

*Je príjemné sa obzrieť, a vidieť za sebou kopec vykonanej práce, nových skúseností, vzťahov, dôležitých kontaktov..*

*Alebo vízií, ktoré boli pred nami ako privysoká hora.*

*A my sme ich zvládli.*

*Niekedy uvažujem, keď sa s vami rozprávam, a vo vašich príbehoch zaznejú „roky“. Roky užívania. Roky práce v sex-biznise. Roky v base. Stratené roky? Roky skúseností? Sami poznáte odpoveď. Je dobré sa obzrieť a zapamätať si to dobré a poučiť sa z toho, čo sme nezvládli. Život máme pred sebou. Vždy sa dá nájsť spôsob, ako si ho spríjemniť, zlepšiť alebo skvalitniť. Obdivujem vás, keď vidím, čo dokážete uniesť. Verím, vo vašu silu. Vidím ju. Viem, že všetko zvládnete.*



**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,

vyžiadať si ho(ich) od nás v teréne. Máme ich

k dispozícii na službách s autom.



### STRATY A NÁLEZY

Našla sa kartička poistenca zo Všeobecnej zdravotnej poisťovne na meno **Miroslav A., ročník 1973**. Ak si myslíš, že je to tvoja kartička, daj vedieť našim terénnym pracovníkov/čkam.

**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**. Viac informácií na [www.odyseus.org](http://www.odyseus.org) alebo mailom na [intoxi@ozodyseus.sk](mailto:intoxi@ozodyseus.sk)

## ANKETA NA MESIAC NOVEMBER: NA ČO TREBA DÁVAŤ POZOR, KEĎ SI POŽIČIAVAME PENIAZE?

- © *je dôležité, aby si ich mal ako vrátiť. Vždy sa dopracujem k tomu, aby som to mohol vrátiť. V tomto som poctivý. Keď som nemal na vrátenie, tak som povedal, že nemám, nech ešte počká. Požičiaval som si vždy od kamarátov.*
- © *dôležitý je termín vrátenia a ten dodržať, pretože nabudúce by mi už nepožičal. A snažím sa zohnať peniaze a neviem dodržať termín, neskrývam sa, ale dohodnem sa na ďalší. Mne zatiaľ nikto nevrátil peniaze. Už nebudem taká hlúpa, boli to vždy užívatelia. Požičiam si max. 10 €, je to tak na 1 dávku, na krízu. To je aj toľko, koľko dokážem vrátiť.*
- © *je dôležité, aby sa ten človek potom nevyhrážal. Aby nevypýtal viac ako som si požičala. Ja som si vždy požičiavala od kamarátky a páčilo sa jej, že som jej to potom vrátila. (Kika).*
- © *pozor si treba dať na to, od koho a komu požičiavam peniaze. A musím rozumieť tomu aké sú podmienky pôžičky. Presne sa dohodnúť na tom koľko si požičiavam, koľko, v akých čiastkach, dokedy budem splácať, čo sa stane ak peniaze nesplátim. Či mám nejakú radu, čo robiť, aby sa človek nezadlžil? Nepožičiavať si peniaze.*
- © *nenechať sa nabalamutiť na splátky. Človek nikdy nevie, čo sa stane, a či zvládne splácať. Je to blbosť. Keď na to nemám teraz, kúpim niečo lacnejšie alebo nič.*



Zdroje obrázkov:

<http://www.goldenclub.sk/images/peniaze.jpg>,

<http://img.pauzicka.zoznam.sk/pictures/Peniaze.1.jpg>

# ČO SA DEJE PRI PREDÁVKOVANÍ

*Z ČASU NA ČAS S NAMI VYPLŇATE DOTAZNÍKY, ABY STE NÁM POMOHLI PRACOVAŤ LEPŠIE.*

*ĎAKUJEM VŠETKÝM, KTORÍ SI NA NÁS NÁJDU ČAS. JEDEN Z TAKÝCH DOTAZNÍKOV SA VÁS PÝTA NA SKÚSENOSTI S PREDÁVKOVANÍM. VEĽKÁ ČASŤ Z VÁS UŽ PREDÁVKOVANIE ZAŽILA NA VLASTNEJ KOŽI ALEBO POMÁHALA ZACHRÁNIŤ ŽIVOT PREDÁVKOVANÉMU. PRETO SA BUDEME TÉME PREDÁVKOVANIA VENOVAŤ A ZAČNEME PEKNE POPORIADKU.*

## PREDÁVKOVANIE

Predávkovanie je situácia, kedy človek užije väčšie množstvo drogy alebo kombinácie drog ako jeho telo dokáže zvládnuť. Následkom predávkovania, stráca centrálna nervová sústava kontrolu nad základnými životnými funkciami (napr.: dýchaním, činnosťou srdca). Predávkovaný človek môže omdlieť, prestať dýchať alebo sa mu môže zastaviť srdce. Predávkovanie môže byť smrteľné, hoci vo väčšine prípadoch tomu tak našťastie nie je.

### Centrálna nervová sústava (CNS)

zahŕňa mozog a miechu. Centrálna nervová sústava kontroluje:

- naše správanie, vedomie
- schopnosť pohybovať sa
- základné životné funkcie (napr.: dýchanie, činnosť srdca, spánok)

Všetky drogy, ktoré človek užíva majú vplyv na centrálny nervový systém. Ak hovoríme o tlmivých a povzbudivých drogách, hovoríme o tom, čo tieto drogy s CNS robia.

## ČO SA DEJE PRI HEROÍNOVOM PREDÁVKOVANÍ

Heroín spomaľuje činnosť tela. Človek predávkovaný heroínom môže:

- upadnúť do uvoľnenia, kedy je ako „handrová bábka“ – padá mu hlava, telo je uvoľnené, pohyby sú spomalené, celé telo „ochabne“.
- mať problémy s dýchaním. Dýchanie je plytké, môžete počuť chrapot. Pri ťažkom predávkovaní môže človek prestať dýchať úplne. To ohrozuje jeho život.
- postupne prestať reagovať na okolie – takže neodpovedá na otázky, nereaguje na nás. V najhoršom môže upadnúť do bezvedomia.
- mať modré pery. Modranie pier alebo tela (nos, končeky prstov) nastáva, v dôsledku nedostatku kyslíka v tele pri problémoch s dýchaním.
- človek môže zvracať alebo sa udusiť zvratkami. Je dôležité sledovať, aby človek neumrel na udusenie sa vlastnými zvratkami.

## ČO SA DEJE PRI PERVITÍNOVOM PREDÁVKOVANÍ

Pervitín zrýchľuje činnosť tela. Predávkovanie pervitínom prebieha rýchlo.

Človek predávkovaný pervitínom môže:

- náhle spadnúť na zem alebo sa náhle zrútiť a upadnúť do bezvedomia.
- mať problémy s dýchaním. Dýchanie je rýchle a plytké. Život ohrozujúce je, keď človek prestane dýchať.
- mať problémy so srdcom. Srdce bije tak rýchlo až človek dostane infarkt alebo cievnu mozgovú príhodu (Hovorí sa jej aj mŕtvica alebo porážka. Jej následkom človek môže ochrnúť, mať poruchu reči, pamäti).
- mať modré pery. Modranie pier alebo tela nastáva, v dôsledku nedostatku kyslíka v tele pri problémoch s dýchaním.

**Predávkovanie pervitínom je menej časté ako pri heroíne. Napriek tomu nesmie byť nami podceňované:**

1. má rýchly priebeh
2. neexistuje látka, ktorá by predávkovanie od pervitínu zvrátila (pri heroíne je to látka nalaxone hydrochlorid)

Stavy paniky, paranoje či psychózy nemusia byť príznakmi predávkovania. Panika, paranoje a psychózy môžu byť aj negatívnymi dopadmi užívania pervitínu.

## **Predávkovanie heroínom**

- ochabnuté telo, „padanie“ hlavy
- pomalé a plytké dýchanie
- nereagovanie na okolie
- zvracanie

**život ohrozujúce príznaky:**



- *zástava dýchania*
- *zástava srdca*
- *bezvedomie*
- *modré pery*



## **Predávkovanie pervitínom**

- náhle zrútenie sa
- rýchle a plytké dýchanie
- rýchle búšenie srdca

**život ohrozujúce príznaky**



- *zástava dýchania*
- *srdcový infarkt*
- *cievna mozgová príhoda*
- *zástava srdca*
- *modré pery*



-Соня-

Článok vznikol ako súčasť projektu „Áno pre život“,  
ktorý podporil Nadačný fond  
Západoslovenskej energetiky v nadácii Pontis

**Zdroje:** [http://harm.live.radicaldesigns.org/downloads/idu\\_manual.pdf](http://harm.live.radicaldesigns.org/downloads/idu_manual.pdf),

[http://www.soros.org/initiatives/health/focus/ihrd/articles\\_publications/publications/overdose\\_20090604/overdose\\_20090604.pdf](http://www.soros.org/initiatives/health/focus/ihrd/articles_publications/publications/overdose_20090604/overdose_20090604.pdf)

**Zdroje obr.:** <http://www.istockphoto.com/stock-illustration-8027984-attention.php>, <http://uuu.enseirb.fr/~dondon/TPmesures/TP%20mesures.htm>

# PERVITÍN

V POSLEDNEJ DOBE SI VŠÍMAM, ŽE VIACERÍ/É Z VÁS UŽÍVAJÚ PERVITÍN. A TAK MI NAPADLO NAPÍSAŤ O TOM, ČO SA DEJE V MOZGU KEĎ NA NÁVŠTEVU PRÍDE PIKO...

## ČO JE PERVITÍN?

Pervitín je hovorový názov pre nečistý S-metamfetamín hydrochlorid. Droga bola vynájdená na začiatku minulého storočia z pôvodnej drogy amfetamínu a pôvodne sa používala ako liek do nosa pri upchaných nosných dutinách. V súčasnosti sa čistý metamfetamín hydrochlorid požíva pri liečbe chorobného spánku, pri hyperaktivite a poruche pozornosti a tučnote v USA. Medicínske použitie metamfetamínu hydrochloridu je obmedzené a dávkovanie je nižšie ako pri klasickom zneužívaní pervitínu.

## UŽÍVANIE PERVITÍNU

Účinok drogy závisí najmä od spôsobu užitia a častosti užívania.

Bezprostredné účinky pri fajčení a injekčnom užívaní pervitínu trvajú 5 – 30 min. Táto fáza sa volá „**rauš**“. Môžeš pociťovať pohodu, eufóriu, vzrušenie. Na tele sa prejaví zrýchleným tlkotom srdca, metabolizmom,

pulzom a zvýšeným krvným tlakom. „Rauš“ sa postupne oslabuje a nasleduje pocit, ktorý môže trvať od 4 do 16 hodín. Ten pociťuješ aj pri šňupaní a orálnom užití. Počas tohto času si veľmi stimulovaný/á, máš rýchle pohyby alebo myšlienky, si ukecaný/á a sebaistý/á, ale môžeš začať byť aj podozrievavý/á.

Ako odznejú účinky pervitínu nasleduje **dojazd** - charakteristický únavou, hladom, smädom, chuťou na pervitín a niekedy zmätenosťou. Bez ďalšej dávky sa môžeš cítiť ako bez energie, neschopný/á vnímať, prežívať radosť, smútok, úzkosť a nespavosť. Pervitín sa v tele spracováva 12 hod. Z pervitínu by si nemal/a cítiť fyzickú bolesť. Ak sa ti to stane, tieto prejavy nie sú spôsobené pervitínom, ale prímiesami.

## AKO FUNGUJE PERVITÍN?

Po užití sa pervitín krvou dostáva do mozgu. Mozog je tvorený nervovými bunkami, ktoré sú na koncoch akoby „rozvetvené“. Cez tieto rozvetvenia (nervové zakončenia) sú nervové bunky pospájané a posielajú si informácie prostredníctvom chemických látok - prenášačov - neurotransmitterov. Pervitín vplýva na niekoľko prenášačov - dopamín, norpinefrín, adrenalín, a serotonín. Ako? Pervitín sa veľmi podobá na prenášače a vplyvom pervitínu dochádza k zvýšenému uvoľňovaniu, alebo zastaveniu tvorby a opätovnému uvoľňovaniu prenášačov. Tento proces vytvára nerovnováhu v mozgu. Mozog má mechanizmy na ochranu pred touto nerovnováhou, ale pervitín ich vypne. Nadmerné množstvo

Spôsob užitia pervitínu	Ako dlho trvá, kým pociťíš účinky po užití pervitínu?
Orálne užitie (jedenie, pitie)	20 – 30 min
Šňupanie	3 – 5 min
Fajčenie	7 – 15 sekúnd
Injekčné užitie	7 – 15 sekúnd

vyplavených prenášačov na nervových zakončeníach, môže spôsobiť ich preťaženie a zánik nervových zakončení. To vedie k odumieraniu nervových buniek. Nervové bunky odumierajú prirodzene aj starnutím, ale vplyvom pervitínu odumierajú rýchlejšie. Preto pri dlhodobom užívaní alebo pri predávkovaní môže dôjsť k narušeniu prežívania emócií, bolesti, pohody a pamäte. Avšak bolo zistené, že ak ľudia prestali užívať pervitín ich bunky v mozgu sa začali obnovovať.

## AKO PERVITÍN VPLÝVA NA NEUROTRANSMITERY (PRENÁŠAČE)?

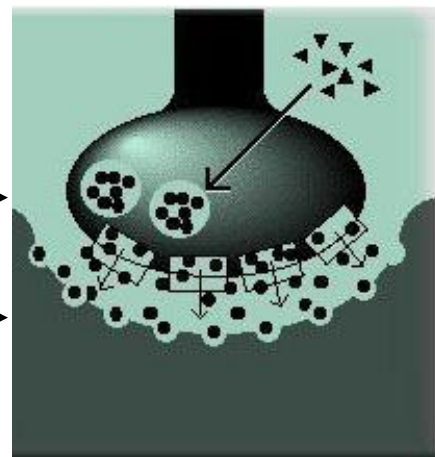
★ **Dopamín** - je dôležitý v mozgu pri kontrole pohybu, myslenia, emócií a potešenia. Keď človek fyzicky pracuje, alebo dosiahne náročnú úlohu, z nervových zakončení mozgových buniek sa uvoľní dopamín, čo vyvoláva pocit eufórie a pohody. Potom sa uvoľnený dopamín zachytí späť do nervovej bunky, aby bol na ďalšie použitie. Po užití pervitínu tento cyklus nefunguje. Dopamín sa

- ▲ PERVITÍN
- DOPAMÍN

nervové zakončenie  
1. mozgovej bunky

nervové zakončenie  
2. mozgovej bunky

2. nervová bunka



nadmerne vyplaví, ale už na naspäť nevstrebáva, lebo ho zablokoval pervitín. Vtedy pociťuješ rauš – veľa eufórie a pohody. Dopamín sa hromadí na nervových zakončeníach nervových buniek, kde dochádza k prenosu informácii. Potom ako klesne hladina pervitínu v tele, klesne aj úroveň vyplaveného dopamínu, čo pociťuješ ako stratu eufórie a pohody. Dopamín tiež ovplyvňuje aj posilňovanie správania. Preto po užití pervitínu sa môžeš cítiť byť schopnejší/ia niečo spraviť. Pri predávkovaní to môže viesť až k stavom podobným schizofrénii ako psychotickým epizódam, preludom, halucináciám, počutiu hlasov a extrémnej paranoji. Tieto stavy však po pár dňoch celkom odznejú.

★ **Noradrenalín** - zohráva úlohu pri kontrole bdelosti, oddychu, pozornosti a pamäte. Pervitín spôsobí to, že zablokuje opätovné zachytávanie noradrenalínu. Takže, keď noradrenalín ostane vplyvom pervitínu dlhšie uvoľnený, tak si aktívnejší/ia a vieš sa lepšie sústrediť.

★ **Adrenalín**- pervitín blokuje opätovné zachytávanie adrenalínu. Jeho prebytok spôsobí náhlenie a zvýšenie pociťovanej energie. Preto sa nemusíš cítiť unavený/á ani hladný/á a keď neješ, zároveň chudneš. Pri dojazde sa vyčerpanie adrenalínu prejaví ako únava.

★ **Serotonín** - zohráva úlohu pri spánku, chuti do jedla, pamäti, sexuálnom správaní a nálade. Pervitín znižuje hladinu serotonínu v mozgu. Nízka hladina serotonínu vedie k násilnému správaniu, úzkosti, depresii, impulzivnosti, a sklonu k užívaniu drog.

*A je to! Ak vás zaujala téma pervitínu, rada sa s vami o ňom porozprávam viac v teréne. Mňa to nejako chytilo, vidím to na ďalší pervitínový článok v niektorom z ďalších čísiel.*

Majka ☺

**Zdroje:** NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE: Research Report: Methamphetamine - Abuse and Addiction. 2006  
 Hunt, D. – Kuck, S. - Truitt, T.:Methamphetamine Use: Lessons Learned. Washington: 2006  
<http://www.rxlist.com/desoxyn-drug.htm>, <http://www.getcured.org/ampheta.htm>  
<http://www.montana.edu/wwwai/imsd/rezmeth/transmit.htm>

# TUBERA, TUBERA, ZO ZDRAVIA TI UBERÁ

OD AUGUSTA SI MOHOL/A PRE NÁS VYPLNIŤ DOTAZNÍK O TUBERKULÓZE. BOLI SME ZVEDAVÍ, ČO O NEJ TY A OSTATNÍ NAŠI KLIENTI VIETE, ČI STE O NEJ VÔBEC NIEKEDY POČULI. V BUDÚCNOSTI TOTIŽ CHYSTÁME OKREM TESTOVANIA NA PROTILÁTKY SYFILISU A HIV AJ TESTOVANIE NA TUBERKULÓZU! DNES SA TEDA DOČÍTAŠ NIEČO O TUBERKULÓZE – A AK SI UŽ VYŠŠIE SPOMÍNANÝ DOTAZNÍK O TUBERKULÓZE VYPLŇAL, ZOPAKUJEŠ SI SPRÁVNE ODPOVEDE ☺.

**Tuberkulóza** – toto ochorenie sa často skloňuje s dávnymi časmi. Je pravda, že v minulosti tuberkulóza bola obávanou chorobou a ľudia na tuberkulózu zomierali. To by ťa mohlo priviesť k mylnému názoru, že tubera je dávno preč. Žiaľ, nie je to tak. Aj v dnešnej dobe i v moderných krajinách sú ľudia, ktorí na tuberkulózu ochorejú. Tuberkulóza je aktuálny problém a týka sa každého z nás. Prečo?

## ČO JE VLASTNE TUBERKULÓZA?

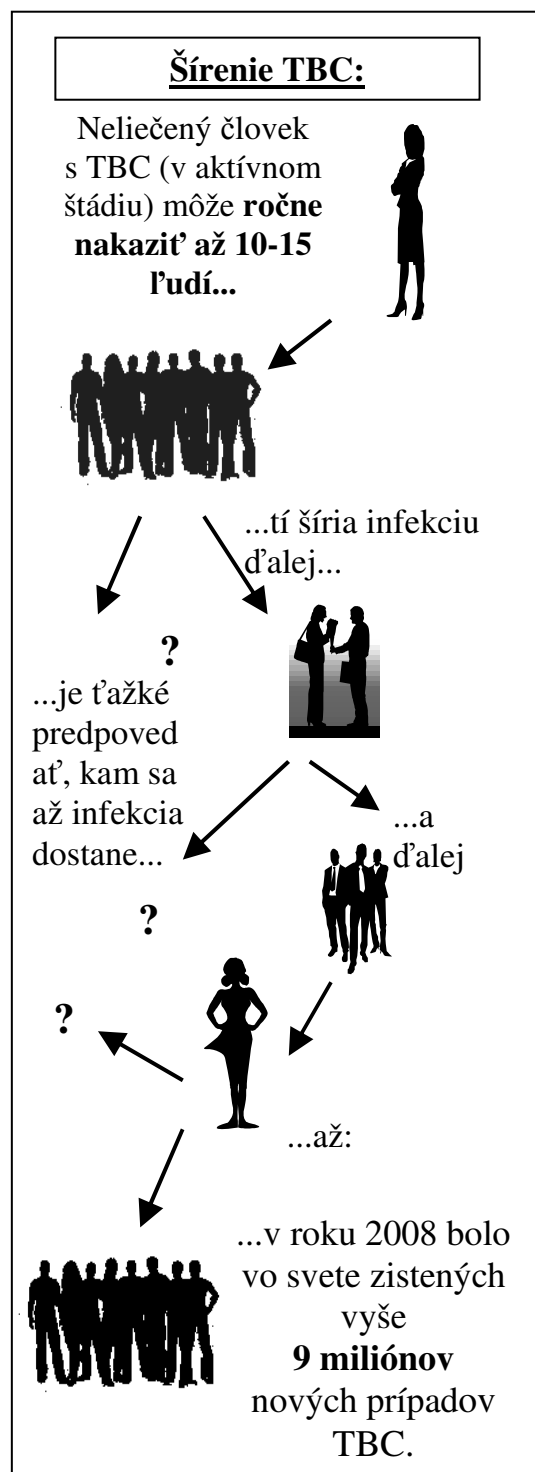
Tuberkulóza, v skratke TBC je ochorenie, ktoré napáda prevažne pľúca (veľmi vzácne je, keď bacil napadne aj iné orgány). TBC je smrteľné ochorenie, pokiaľ sa človek nelieči. **Je však liečiteľné.**

Tuberkulóza, to sú malé bacily, ktoré sa šíria z chorého človeka na človeka zdravého. Keďže bacily sú malé, ľahko sa schovávajú do drobných kvapôčok, ktoré z nás vychádzajú z tela pri dýchaní, rozprávaní, kašľaní, kýchaní a aj bozkávaní. Človek s TBC nemusí doslova pľuť, aby ťa nakazil. Tento prenos kvapôčkami sa nazýva **kvapôčkový**. (Možno si už výraz kvapôčková infekcia počul v súvislosti napríklad s nádchou – tá sa tiež ľahko šíri vzduchom v kvapôčkach).

Proti tuberkulóze je na Slovensku **povinné očkovanie**. Robí sa už u 4-dňových bábätiok.

Očkovanie pomôže tvojmu telu, aby sa pri stretnutí s bacilmi TBC dokázalo lepšie brániť. Žiaľ, ani očkovanie nezabezpečuje 100% istotu, že sa človek TBC nenakazí a neochorie.

Tuberkulóza je šibal – ťažko totiž zistíš, že ju máš. Ak si sa aj stretol s osobou, ktorá má TBC, neznamená to, že tuberkulózu hneď dostaneš. Ak je tvoj organizmus silný, TBC vôbec nemusíš chytiť, baktérie sa do tvojho tela nedostanú, čiže ani neochorieš. **Ak sa infikuješ, čiže baktérie prejdú do tvojho tela, môžu nastať tieto situácie:**





## PRIMÁRNA TBC INFEKCIA

- \* je 1. štádium, baktéria sa ti dostane do pľúc
- \* baktéria sa v pľúcach začne množiť
- \* tvoj imunitný systém (obrancovia tvojho tela) ju však chce zastaviť
- \* v tomto štádium nenakazíš druhých ľudí = nie si infekčný/á

**80% ľudí (= napr. 8 z 10 ľudí) sa infekcie zbaví úplne. Telo vyhrá nad baktériami.**

## SKRYTÉ ŠTÁDIUM TBC

- \* 20% ľudí sa infekcie TBC nezbaví, avšak TBC baktéria spí
- \* nie si chorý/á a nemáš príznaky
- \* v tomto štádium nenakazíš druhých ľudí = nie si infekčný/á

## AKTÍVNA TBC INFEKCIA

- \* TBC aj keď chvíľu spí, môže sa raz zobudiť a spôsobí chorobu
- \* približne 1 z 10 ľudí, ktorí majú v sebe skryté TBC na TBC aj ochorie
- \* si infekčný/á, môžeš ľudí vo svojom okolí nakaziť
- \* objavujú sa príznaky (v niektorých prípadoch môže byť aj aktívna infekcia bez príznakov).

## PRÍZNAKY TUBERKULÓZY

**Menej očividné:** únava, horúčky, nepravidelná menštruácia u žien, nočné potenie, nechut' do jedla, pocity ako pri chrípke...

**TBC ochorenie môže byť aj bez príznakov!!!**

Tieto príznaky sa však prejavujú aj pri iných ochoreniach – pri nachladnutí, chrípke. Samotné užívanie drog spôsobuje rôzne vyššie spomínané príznaky (napr. nepravidelná menštruácia, nechut' do jedla). Samozrejme, ani tieto príznaky netreba podceňovať!

### Varovnejšie príznaky TBC:

- **kašeľ suchý alebo vykašliavanie hlienov (až krvi)**
- **bolest' na hrudníku, pri dýchaní**
- **s'ťažené dýchanie, modré sfarbenie pokožky**

## „TÝKA SA TUBERA AJ MŇA?“

Tuberkulóza sa týka mňa aj teba. Nechcem strašiť, ale každý je v riziku, keďže sa TBC prenáša vzduchom. Riziko je však zvýšené, pokiaľ:

- \* **žiješ v s'ťažných podmienkach** – bývaš na ulici, máš obmedzené možnosti hygieny a zdravého a dostatočného stravovania
- \* **užívaš drogy** - hoci sa tbc neprenesie špinavou striekačkou (tou sa prenáša hepatitída C, HIV, syfilis a iné...), drogy oslabujú tvoje telo a to sa potom ťažšie vysporiada s infekciou.
- \* **nemáš pravidelný prístup k zdravotnej starostlivosti**
- \* **žiješ s HIV** - ľudia, ktorí žijú s HIV sa môžu ľahšie infikovať TBC pre ich zníženú obranyschopnosť tela a liečba TBC je u nich náročnejšia. TBC je častým dôvodom smrti u ľudí, ktorí žijú s HIV.

Téma tuberkulózy je veľmi obsiahla a preto – na dnes končím. Povieš si – „No moment, hovoríš mi o chorobe, aká je, ako sa šíri...a čo liečba?“ Pýtaš sa správne! O liečbe TBC sa dočítaš o mesiac – snáď som v tebe podnietila zvedavosť ☺ Maj sa,

Mirka

**Zdroje:** [http://www.who.int/features/factfiles/tb\\_facts/en/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/tb_facts/en/index.html), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/>  
[www.tuberkuloza.sk](http://www.tuberkuloza.sk), <http://www.stoptb.org/resources/factsheets/fastfacts.asp>

# MINI KURZ FINANCIÍ

## ČASŤ 1. – PRÍJMY



*MOŽNO SI POVIETE: „ČO NOVÉ SA MÔŽEM NAUČIŤ O PENIAZOCH? VIEM, AKO SI ICH ZOŽENIEM, ČO SI ZA NE KÚPIM A OKREM TOHO...AJ TAK ICH NEMÁM NIKDY DOSŤ.“ ZOBRALA SOM VÁM SLOVÁ Z ÚST? VEDELI STE VŠAK, ŽE AJ S MÁLOM SA DÁ HOSPODÁRIŤ TAK, ABY STE DOKONCA UŠETRILI A NEZADLŽOVALI SA? HOVORÍTE, ŽE JE TO NEMOŽNÉ, KEĎ BÝVATE NAPR. NA ULICI? NA TIETO AJ INÉ OTÁZKY SA POKÚSIME NÁJŠŤ ODPOVEDE*

*V NAŠOM MINI KURZE FINANCIÍ, KTORÝ POTRVÁ NA STRÁNKACH INTOXI DO FEBRUÁRA BUDÚCEHO ROKA. DNES ZAČÍNAME PRVOU HODINOU ☺*

Aby sme sa naučili ako hospodáriť, je na úvod potrebné, aby sme poznali svoje príjmy – teda peniaze, ktoré získavame a výdavky – teda peniaze, ktoré míňame. Do zadĺženia sa totižto dostávame, ak míňame viac, ako získame. Je teda potrebné zistiť, či naše príjmy postačujú na pokrytie všetkých našich výdavkov. Ak to tak nie je, mali by sme uvažovať nad tým, ako buď môžeme svoj príjem zvýšiť alebo výdavky znížiť. Dnes si zoberieme na mušku naše príjmy.

### AKO SI ZVÝŠIŤ SVOJE PRÍJMY?

Určite máte naporúdzi niekoľko odpovedí, keďže každý z vás môže mať iný systém zháňania peňazí. Odvíja sa to asi podľa toho, či ne/žijete na ulici, ne/máte doklady potrebné na to, aby ste mohli pracovať, ne/musíte byť doma kvôli starostlivosti o deti a podobne. Keďže možností zháňania peňazí je niekoľko, nebudem sa tu o všetkých rozpisovať. Zamerám sa len na niektoré:

#### • PRÁCA

Za prácu dostávate odmenu – mzdu. Je to jedna zo základných možností zvyšovania príjmu. Ak pracujete u zamestnávateľa na zmluvu, ten vám mesačne z vašej mzdy sťahuje aj povinné odvody do zdravotnej a sociálnej poisťovne. Ak pracujete v sex biznise alebo v inej práci bez zmluvy, kde peniaze dostávate „na ruku“, nikto za vás neodvádza povinné odvody (o odvodoch si povieme v ďalšom článku). Minimálna mzda je v súčasnosti 307,70 €. To znamená, že každý človek musí za svoju prácu **na plný úväzok** získať minimálne 307,70 €. Ak by ste mali záujem hľadať si prácu, môžete sa obrátiť na terénne sociálne pracovníčky, ktoré by vám mohli pomôcť sprostredkovať kontakt na pracovné agentúry alebo napísať si a uverejniť svoj inzerát.

#### • PREDAJ NOTA BENE

Ak chcete predávať časopis, je potrebné, aby ste prišli pred 8,00 **v utorok** na registráciu. Registrácia predajcov prebieha na Karpatskej 10. Po zaregistrovaní dostanete krátke školenie o predaji a zadarmo dostanete prvé 3 časopisy (ostatné si potom kupujete). Za predaj každého časopisu môžete zarobiť 0,70€. Nie sú potrebné žiadne doklady. Okrem poskytovania časopisu vám môže organizácia pomôcť pri vybavovaní dokladov, právnej, sociálnej aj zdravotnej pomoci.

## • DÁVKA V HMOTNEJ NÚDZI

Ak váš oficiálny príjem nedosahuje 185,38 € (životné minimum) máte nárok na *dávku v hmotnej núdzi*. Dávka v súčasnosti činí 60,50 €, čo môže znamenať ďalšie každomesačné prilepšenie k vášmu príjmu. O dávku a jej príplatky môžete požiadať na Úrade práce sociálnych vecí a rodiny v mieste svojho trvalého pobytu.

## • PÔŽIČKA

Jedna z veľmi využívaných spôsobov zvýšenia príjmu. Požičať si môžete rôzne veľa peňazí od rôznych ľudí, bankových či nebankových spoločností, bánk....Pôžička môže síce znamenať teraz rýchly príjem, ale do budúcnosti vám môže narobiť pekné problémy. Ide totižto o to, že ak si požičiavate, automaticky vám vzniká záväzok pôžičku splatiť. Mnohokrát aj s vysokými úrokmi (úrok je peňažná odmena za požičanie peňazí tomu kto vám požičiava) Mnohí z vás majú obrovské dlhy a každým dňom rastú kvôli vysokému úroku. Veľmi často sa stáva, že takáto pôžička vás v budúcnosti počká a začne ich od vás vymáhať exekútor/ka.



Pre tieto riziká sa všeobecne odporúča, aby ste si pri požičiavaní dobré zvážili:

- *od koho si požičiavate*, (od osoby, ktorej dôverujete, s ktorou sa viete dohodnúť na primeraných splátkach, ...)
- *koľko budete musieť reálne za pôžičku splatiť* (započítané úroky) - či ste schopní pôžičku splatiť,...
- a požičiavajte si vtedy (najmä pri nižších sumách) *ak nemáte inú možnosť získania peňazí*.
- do kedy budete musieť pôžičku splatiť (či zvládnete pôžičku splatiť, do času na akom sa dohodnete; a čo sa stane ak pôžičku do daného času nesplátite,...)

Ak sa stane, že požičané peniaze nemôžete splatiť, dostávate sa do dlhu. (Téme zadĺženia sa však budeme viac venovať v niektorom z ďalších čísel)

*Povedali sme si aspoň v skratke akými niektorými spôsobmi si svoj príjem môžete zvýšiť. Avšak, mnohí z vás môžu namietat', že čím viac peňazí budete mať, tým viac budete míňať 😊 Ako teda nemíňať „zbytočne“? .....O výdavkoch a míňaní však viac až v ďalšom čísle.*

Majte sa pekne, Sociálna asistentka Eva

**Aj vám sa zdá, že hospodáriť so svojimi peniazmi  
nie je vôbec také jednoduché?**

Ak sa chcete o téme hospodárenia s peniazmi dozvedieť viac,  
ponúkame vám možnosť zúčastniť sa na „finančnom vzdelávaní“,  
ktoré sa bude konať dňa **4.11. 2010**

# DUŠIČKY

„Zármutok  
je druhá tvár lásky.“  
P. Martinez, A. Hullová



*MUSÍM SA TI PRIZNAŤ, ŽE TENTO ČLÁNOK SA MI ZAČÍNA PÍSAŤ ŤAŽKO. EŠTE ANI PORIADNE NEVIEM, ČO V ŇOM BUDE NAPÍSANÉ. CHCEM SA POKÚSIŤ NAPÍSAŤ VIAC O SMÚTKU, BOLESTI, KTORÁ NÁS SPREVÁDZA, KEĎ NIEKTO BLÍZKY UMRIE. CEZ TIETO SLOVÁ TI CHCEM DODAŤ V ČASE SMÚTKU POCHOPENIE, NÁHLAD NA TO, ČO SA DEJE. AKO BUDÚCA PSYCHOLOGIČKA TI SKÚSIM PONÚKNUŤ PÁR SLOV, KTORÉ TI TERAZ ALEBO NIEKEDY V BUDÚCNOSTI MÔŽU POMÔCŤ PREKONAŤ ŤAŽKÚ SITUÁCIU.*

## O FÁZACH SMÚTKU

Čo ťa čaká, keď niekoho blízkeho stratíš? Čím všetkým prejdeš a ako dlho to bude trvať?

### ...ŠOK

Je prirodzený. Človek sa dozvie o úmrtí blízkeho a hovorí si – nie, to musí byť omyl, sen, nestalo sa to. Šok je tak veľký, že niekedy ani neprídu žiadne emócie, človek je otupený. Ľudia si vtedy vyčítajú – ako to, že mi nie je smutno, prečo neplačem? Vari som svojho blízkeho nemal/a rád/a?

Nie. Je to inak. Šok je prirodzená reakcia, ktorá pominie. Najčastejšie sa otupenie prelomí na pohrebe alebo pri inom lúčení s milovanou osobou. Práve preto môže byť účasť na pohrebe pre teba prospešná. Je to prvé lúčenie sa so zosnulým. Ak sa však človek nemá silu zúčastniť na pohrebe, je veľmi dôležité aby dal neskôr posledné zbohom iným spôsobom.

### ...AKÚTNY SMÚTOK

Príde v momente, keď si uvedomíš, že človek, ktorý ti bol blízky, skutočne zomrel, už ho/ju nestretneš, nezavolá ti... nežije. Prichádza **plač**, silný **smútok** i **fyzická bolesť**. Bolesť brucha, pichavé bolesti, problémy so spánkom, nechúť do jedla... sú to prirodzené prejavy nášho tela v čase smútenia. Čo okrem plaču a bolesti môže prísť a je to úplne prirodzené?

**Túžba.** Pozostalý túži po zosnulom. Premýšľa „Keby som tak mohol/a s ním stráviť aspoň hodinu“. Môžu sa objaviť krátke halucinácie, kedy si myslíme, že sme počuli alebo videli nášho nebohého.

### Plač

Slzy sa objavujú najčastejšie, keď nám je smutno. Niekedy je však smútok tak veľký, že plakať nedokážeš. Niektorí ľudia napríklad plakať nedokážu. Ich emócie sa von dostávajú inými cestami (napr. cez slová) a nie cez slzy. Pamätaj:

→ Slzy nie sú hanba. Zabudnime na staré „muži neplačú“. Každý má právo plakať. Ak ti je do plaču, poplač si!

→ Slzy nie sú na rozkaz. Nenúť sa k slzám, nevyčítaj si, že v čase smútku neplačeš.

**Hnev.** Počas obdobia smútenia môžeš pocítiť hnev a je prirodzený. Človek je citlivejší na krivdy, ktoré sa mu dejú a aj smrť jeho blízkej osoby sa mu zdá nefér. Veriaci ľudia môžu pochybovať o добрote Boha. Nemajte preto výčitky, svoj hnev dávajte najavo, hovorte s ostatnými. Hnev nie je dobré potláčať, pretože môže tvoj stav ešte viac zhoršiť.



V tomto ťažkom období môže prísť **pocity viny**. Premýšľaš o minulosti, čo si s nebohým zažil a možno sa ti vynoria aj smutné príhody, kedy ste sa dostali do sporu. Lenže v kontexte jeho smrti ti je zrazu ľúto každého razu, kedy si mu/jej vynadal. Pozostalí často cítia takúto vinu – nesmieš sa v nej však utápať! Zároveň sa môže objaviť **zatrpknutie**. Človek je tak nahnevaný na celý svet, že už sa nechce na nikoho citovo naviazať a navyše sa bojí, či smrť milovanej osoby nezavinil on/a sám/a. Ak pociťuješ niečo takéto, vyhľadaj pomoc priateľa alebo psychológa. Práve tieto dve emócie sú nebezpečné a môžu ti celý *proces vyrovnania sa so smrťou skomplikovať*.

...slzy uschnú, bolesť ustúpi, čo ma ešte čaká?

### ...OBDOBIE SAMOTY

Je to čas, ktorý môže trvať aj rok po strate. Pozostalý si je plne vedomý smrti blízkej osoby, už ju nehľadá, nepotrebuje plakať. Často sa však cíti lepšie, keď je sám/sama a nevyhľadáva spoločnosť iných ľudí. Samota prichádza aj preto, že ľudia, ktorí pri nás stáli v čase „akútneho smútku“ už žijú opäť svoje životy a možno ani netušia, že pozostalý teraz je len uprostred cesty v prijatí straty. Objavuje sa aj zúfalstvo typu *čo si bez neho (zosnulého) počnem?*

### ...,POSLEDNÉ“ ŠTÁDIUM - ROVNOVÁHA, POCHOPENIE...

Celé smútenie nie je ako lúsknutie prstami. Trvá dlho – a aj po fáze „vyrovnania sa so smrťou“ ťa bude strata prevádzať životom. Nezabudneš na ňu a budeš si ju nosiť v srdci. Je však na tebe, či to bude bremeno alebo úctivá spomienka na úžasnú osobu, ktorá už nie je na tomto svete.

Odborníci hovoria, že táto fáza prichádza približne po roku (ale aj neskôr) po strate blízkeho. Človek dokáže opäť pociťovať radosť, stretáva sa s ľuďmi, dokáže myslieť aj na budúcnosť.

V tomto štádiu sa rozlúčiš so zosnulým definitívne. Prijmeš, že vaše cesty sa rozdelili. Možno existuje nejaký posmrtný život, kde tvoj blízky teraz putuje a rovnako tak musíš po svete putovať aj ty. Bez ťažoby bolesti.

#### **Dobrá rada:**

V čase smútenia odlož dôležité rozhodnutia (napr. pôžičky, veľké nákupy, sobáš, rozvod). Tvoje rozhodovanie môže byť ovplyvnené silnými emóciami, ktoré však po čase ustúpia.

## PREVENCIA BOLESTI... (POKRAČOVANIE ZO STRANY 12.)

Smútok po strate milovanej osoby príde vždy, v rôznych formách. Preto je slovo „prevencia“ možno trochu zarážajúce. Mysli na to, že naši blízki tu však nebudú večne. Život nie je samozrejmosťou. Dnes tu môžem byť, zajtra už nie. Tak isto aj moji blízki. Preto nezabudni:

Neber lásku ako samozrejmosť, ale ako úžasný dar života. Viac ďakuj a pomáhaj, ako sa hádaj. Odpusti svojim milovaným a povedz im ako ich ľúbiš...

... a možno, keď už tu nebudú, budeš spomínať na pekné chvíle s nimi, a netrápiť sa tým, čo som mohol/a spraviť inak... Je to niečo na spôsob, správaj sa k svojim blízkym tak akoby to bolo poslednýkrát. Je totiž veľmi ťažké, keď náhle umrie nejaký tvoj priateľ, s ktorým si sa akurát nedávno pohádal/a.



### KEDY HĽADAŤ POMOC?

- prílišné pocity beznádeje
- trýznivé pocity viny
- sebapoškodzovanie, myšlienky na samovraždu
- zvýšená agresivita, násilnosť k okoliu
- keď máš pocit, že to potrebuješ (máš právo dostať odbornú pomoc vždy, keď máš pocit, že to potrebuješ)

### KTO TI MÔŽE POMÔČŤ?

- priatelia, známi, rodina (v takomto ťažkom období sú aj tvoji priatelia zmätení, preto im povedz, že potrebuješ pomoc)
- terénni sociálni pracovníci a pracovníčky – vždy sme ochotní ťa vypočuť

- odborný poradca – psychológ – máme kontakt na skvelú psychologičku, neváhaj a zavolaj jej  
(G.Prelovská, 02/2044 3736, Vazovova ul.)

### AKO POMÔČŤ SMÚTIACEMU?

Smúti tvoj/a kamarát/ka? Chceš mu pomôcť, ale nevieš ako? Základom pomoci je **byť s ním/ňou**. Plač, počúvaj, hovor, rešpektuj. Smútiaceho do ničoho nenúť. Pýtaj sa, čo potrebuje. Budú momenty, kedy aj napriek priateľstvu už nebudeš vládvať poskytovať pomoc – nakoľko obdobie smútenia je dlhé a ťažké. Preto nezabúdaj na seba. Aj ty potrebuješ dopĺňať sily a oddychnúť si.

Želám ti, aby ťa na dušičky okrem smútku za zosnulými sprevádzali aj dobrí priatelia. Úprimnú sústrasť, tým ktorým patrí.

Mirka

Zdroje: Pablo Martinez, Ali Hullová (2007). Zármatok. Bratislava: Porta Libri., <http://fotky.sme.sk/foto/33805/smutok?type=v&x=650&y=497>

Užívanie drog ovplyvňuje tvoje správanie, cítenie v mnohých smeroch. V čase smútku môže predstavovať možnosť úniku, ale keď príde absták alebo bad-trip... spolu so smútkom za zosnulým sa to všetko môže na teba zvaliť. To, že ti je dlhšie obdobie nanič môže ovplyvniť aj účinok drogy, čiže budeš nespokojný/á, že droga ti už nedáva ten pocit, rauš, čo pred tým.

Dávaj si preto pozor! Si v citlivom období, a tak nezvyšuj dávku užíwanej drogy, je tu riziko predávkovania.

# LOVE STORY

KAŽDÝ A KAŽDÁ Z VÁS MÁTE PRIESTOR V ČASOPISE INTOXI NA VYJADRENIE SVOJICH NÁZOROV, SKÚSENOSTÍ, ALEBO POROZPRÁVANIE SVOJICH PRÍBEHOV.

TOTO JE PRÍBEH, KTORÝ NÁM VYROZPRÁVALA JEDNA NAŠA KLIENTKA. ROZHODLA SA PODELIŤ OŇHO AJ S VAMI.



Mala som vtedy 21 rokov. Mala som chlapca, ktorého som mala veľmi rada – až kým sa nezmenil. Býval v Bratislave, ale keď sa presťahoval, kamaráti ho nahovárali na zlé veci ako sú automaty, alkohol, drogy. Veľmi sa mi to nepáčilo, ale čo som mala robiť? Bola som s ním 2 roky. Začal ma biť. Kopal ma, modriny som mala všade, už som ani sukňu nemohla nosiť. Dávala som si nohavice, aby tie modriny nebolo vidno. A aj tak som ho mala rada...

Nakoniec som sa rozhodla od neho utiecť, ale na prvýkrát sa to nepodarilo. Stopovala som, keď ma uvidel jeho kamarát, ktorý ma bonzol, že som na úteku. Utiect' sa mi podarilo, až keď raz odišiel do Bratislavy riešiť pracovné veci.

Život šiel ďalej. Začala som pracovať v sex-biznise. Po čase som sa zoznámila s jedným chlapcom a ten ma zobral k sebe. Pracoval vo Volkswagene, ale ja som za ním často chodila. On si však myslel, že ho podvádžam, nepáčilo sa mu, že robím v sex-biznise. On mi síce aj dával peniaze, ale to nestačilo ani na jedlo a žobrať som nechcela. Snažila som sa mu to teda vysvetliť a nachvíľu to horko-ťažko pochopil. Stále však žiarlil a začalo sa to zhoršovať. Žiarlil aj na svojich kamarátov, so žiadnym chlapcom som sa nemohla ani len rozprávať. A tak som sa rozhodla ho opustiť. Takéto chlapca by som veru už nechcela. S terajším priateľom som sa zoznámila vďaka sestre. Veľmi som sa hanbila, páčil sa mi. Nedokázala som za ním ísť a rozprávať sa s ním. Až nás moja sestra dala vlastne dokopy. Spočiatku som sa stále hanbila, avšak čím viac sme sa stretávali a rozprávali, tým som sa hanbila... až preletela medzi nami iskra. Sestra sa veľmi z toho tešila. Doteraz sme spolu a čakáme teraz spolu bábätko. A som spokojná.



Zdroje: obrázkov:

<http://keturahweathers.theworldrace.org/blogphotos/theworldrace/keturahweathers/love2.jpg>,  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/21/Love\\_heart\\_uidaodjdssew.gif](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/21/Love_heart_uidaodjdssew.gif)



## DENNÍK BÁBÄTKA – 2. ČASŤ

### 15. JÚL – OBJAVOVANIE MLIEČKA

Keď ma ráno priniesli mamičke, položila ma vedľa seba do postielky a priložila si ma k takému vyvýšenému mäkučkému miestu na jej tele. Nejak ma to tam priťahovalo, tak som sa priblížil ústami, chytil sa jej a potiahol. A na môj údiv prúdila z toho miesta veľmi fajnová priesvitná tekutina. Mňam, to je ale dobrotá! Nazývali to zvláštne – že „*kolostrum*“, či tak nejak.. Žiaľ, bolo jej dosť málo, a tak som začal byť hladný. To mi tu nikto nedá jesť?

Tety v bielom povedali, že vraj až vtedy, keď sa vykakám – to sú ale čudné móresy! Keď som bol v brušku to bolo lepšie, jedlo som dostával akosi automaticky. Tak som spravil, čo chceli, aby som mal konečne pokoj. Potom mi tie tety priložili k perám veľkú striekačku s bielou tekutinou, a tak som dôverčivo pil. Vraj je to *umelé mlieko*. Nebolo to zlé a hlavne ma to zasýtilo, tak som bol rád. Ale to mamičkine bolo lepšie!

Mamičke dnes jedna teta v bielom pichla do ruky striekačku s ihlou, ktorá z nej vysala trocha červenej tekutiny. Vraj aby zistili, či už je dostatočne silná. Potom sa mamičky prekvapene spýtala, či sa jej netočí hlava, a povedala jej, že to musí ešte na druhý deň zopakovať.

Mamičku bol pozrieť aj ten ujo, ktorý mi pomáhal vyjsť z jej bruška. Povedal jej, že už má v tvári lepšiu farbu, na čo sa ona zasmiala, že to je len *make-up*. Nevie, čo to je, ale asi to bude taký hnedý krém, ktorý si mamička naniesla na tvár tesne pred ockovou návštevou, ale nechápem, prečo to urobila. Asi preto, aby vyzerala zdravšie. Hlavne, že ledva chodí, a všade so sebou berie taký špeciálny vankúš na sedenie.

Dnes som zistil zaujímavú vec – keď zakričím, vzbudím tým mamičkinu pozornosť. Takže ak niečo chcem, tak stačí zakričať a mamička sa poponáhľa ku mne. Pozrie ma, či nie som pocikaný, aby mi vymenila plienku, alebo si ma priloží k tomu mäkučkému miestu, aby som sa mohol najesť. A niekedy si zakričím len tak, keď mi je smutno, a chcem, aby sa so mnou mamička hrala alebo mi niečo pekné rozprávala. A tak sa zatiaľ nemusím trápiť s rečou, akú používajú dospelí, a stačí mi trošku zamrknáť.

### 16. JÚL – TRÁPENIE MAMIČKY

Mamičke zase brali z ruky tú červenú vodičku a onedlho prišla taká pani v bielom a čudovala sa, že mamička ešte vôbec stojí na nohách. Potom jej priviezli k posteli taký vysoký stojan, kde bola taká istá červená tekutina. V ruke mala ešte zapichnutú ihlu a na ňu pripevnili hadičku, ktorá visela z vrecúška na stojane. Vyzeralo to tak strašne, že som sa na to ani nemohol pozeráť! Tá tekutina z vrečka pomaly kvapkala do hadičky a potom do mamičkinej ruky. Trvalo to dosť dlho a začal som byť hladný. Obával som sa, ako budem jesť, keď sa mamička s tou hadičkou ani nemôže hýbať. Ale ona to vyriešila – poprosila inú mamičku, aby ma jej podala do postele, jednou rukou si ma pridržala a tak mi dala papať. A dozvedel som sa niečo nové – celý ten krásny proces papania sa vraj volá *kojenie*! Mamičkine mliečko malo už bielu farbu a bolo ho dosť, preto ma už nemuseli



dokrmovať tými umelinami. Spozoroval som, že mama, na rozdiel odo mňa, nepije mliečko od svojej mamičky, ale papá všelijaké iné farebné veci. To asi preto, že má v puse také biele výčnelky, ktoré jej pomáhajú rozkúsať tuhú stravu. Som zvedavý, kedy aj mne niečo také narastie. Niežeby mi mliečko nechutilo, ale zaujímajú ma aj iné veci na papanie - čo ak sú ešte lepšie?

Prišla nás navštíviť aj jedna pekná pani, ktorá vyzerala takmer ako mamička, ale bola staršia a mala svetlejšie vlasy. Bola na mňa veľmi milá a pekne sa mi prihovárala. Asi som urobil na ňu dojem. Potom som sa dozvedel, že to bola mamičkina mamička, tak som spokojný, že už mám v rodine ďalšiu obdivovateľku.

## 17. JÚL – OCKOVA AKCIA

Keď nás dnes prišiel pozrieť otecko, bol akýsi bledý a unavený. Mamička sa smiala a hovorila mu, že to v noci prehnal. Robil nejakú „pánsku jazdu“ na byte - zavolať kamarátov, aby si pripili na moju počesť. Mamičke sa dokonca pochválil, že si dali aj cigary! Nevyzerala byť nadšená, ale ja si myslím, že to musela byť paráda. Dúfam, že aj ja budem môcť čoskoro robiť takéto chlapské veci!

Dnes nás okrem ocka prišla navštíviť aj jeho sestra Lucia, ktorá mala nezvyčajne veľké bruško. Žeby sa tam ukrýval nejaký môj budúci príbuzný? Keď ma zbadala, zvláštne sa jej zaleskli oči a môj ocko si z nej robil žarty, že to sú tie *hormóny*. Veru, niekedy tým dospelým nerozumiem.

*Saša*



Narodenie Miška...

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

V tajničke osemsmerovky sa ukrýva výrok francúzskeho spisovateľa Gabriela Chevaliera: „Režim je dobrý alebo zlý podľa toho, akí sú ľudia. Nepoznám režim, ktorý by sa v rukách podvodníkov osudne nezvrhol, i keby mal...(16 písmen tvorí tajničku).“

H	Ž	T	S	E	F	I	N	A	M	B	O	J
Y	I	N	Á	S	I	L	I	E	N	U	A	M
M	Ť	E	A	Y	L	Á	E	D	I	Ľ	S	I
N	A	D	T	J	R	O	V	N	O	S	Ť	K
A	V	I	K	R	P	A	B	O	D	L	I	R
I	O	Z	Z	R	I	R	A	O	J	Á	R	O
C	T	E	M	Š	P	B	Á	V	D	V	Ú	F
A	S	R	E	V	O	L	Ú	C	I	A	B	Ó
R	E	P	N	O	K	A	Á	N	A	E	I	N
K	T	O	A	Ľ	R	E	V	N	A	Ú	R	Y
O	O	K	M	B	I	Ť	S	A	Y	Y	E	A
M	R	O	R	Y	K	S	V	A	T	S	I	D
E	P	J	Ú	L	A	N	A	R	T	S	M	A
D	S	U	M	Z	I	N	U	M	O	K	Á	R
Y	N	E	Ž	A	Á	V	O	T	A	M	A	Z

BOJ, BIŤ SA, BÚRIŤ SA, DEMOKRACIA, DOBA, HYMNA, IDEÁLY, KOMUNIZMUS, MANIFEST, MIER, MIKROFÓNY, MÚR, NÁSILIE, NEŽNÁ, PLÁNY, POKOJ, POKRIK, PRÁCA, PREZIDENT, PROTESTOVAŤ, ROVNOSŤ, SLÁVA, SLOBODA, SĽUB, STAV, STRANA, TRIBÚNA, VIERA, VOĽBY, ZAMATOVÁ, ZÁSTAVA, ZMENA, ZRADA, ŽIŤ

**Tajnička z minulého čísla:**

„...pravda ako dobro človeka.“

*Dvojstránku pripravila Saša*

# V.T.I.P.Y



**Pýta sa otec sedemnásťročného synka:**  
- Kam ideš a prečo si so sebou berieš tú baterku?  
- Na rande.  
- To ja v твоjich rokoch som žiadnu baterku nepotreboval - hovorí otec.  
- No, ale tiež sa pozri, čo si si priviedol domov!

*Príde muž do potravín a pýta sa mladej predavačky:*

- Máte fínsku vodku?  
- Nemáme.  
- Máte kubánsky rum?  
- Nemáme.  
- A máte dnes večer čas?

*Predavačka sa polichotene pousmeje a odvetí:*

- Mám.  
- Tak si láskavo sadnite a vypíšete objednávku!

**Príde chlapík do reštaurácie a objedná si polievku. O chvíľu zavolá na čašníka a hovorí:**

- Mohli by ste, prosím vás, ochutnať z mojej polievky?

**Čašník na to:**

- Prečo? Je studená?  
- Nie, len z nej ochutnajte!  
- Prečo? Azda je prislaná?  
- Nie! Do kelu, však z nej už ochutnajte!  
- Dobre, dobre, ale kde je lyžica?  
- AHA?!

*Príde opitý chlapík o druhej v noci na sídlisko a kričí:*

- Ľudia!

*Rozsvieti sa zopár okien. V tom chlapík zakričí druhýkrát:*

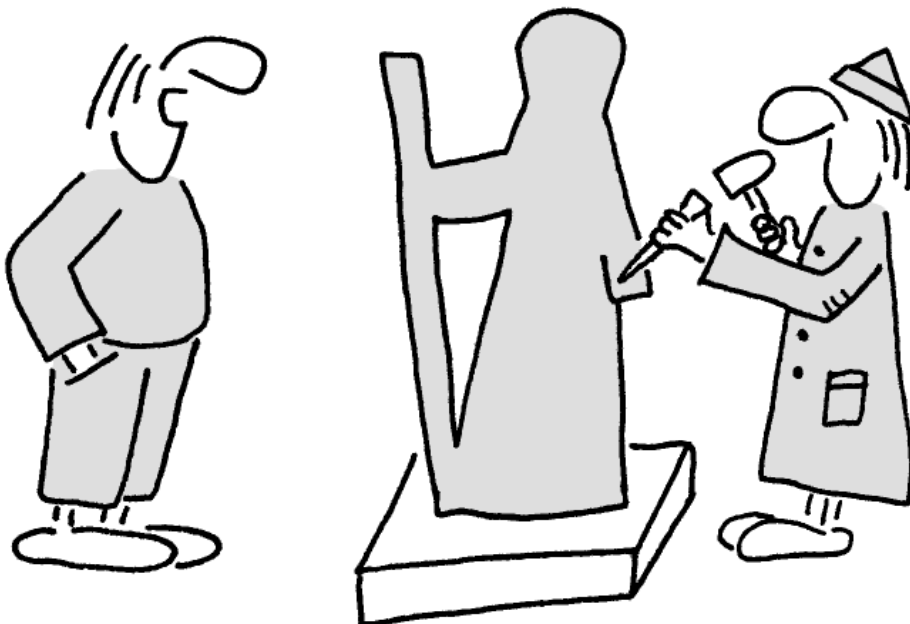
- Ľudia!

*Rozsvieti sa polovica sídliska, ale to chlapíkovi nestačí a tak zakričí tretíkrát:*

- Ľudia!

*V tú chvíľu sú už všetci hore, pozerajú sa von oknom, že čo je to za magora, čo kričí o druhej ráno na sídlisku a chlapík zakričí posledný krát:*

- Čo nespíte?



- Mohli by ste ma vysekať z problémov?

## TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS

NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

### Každú stredu a piatok:

18:30 – 19:30 na Trnavskom Mýte (v podchode)  
20:00 – 21:15 prechádzame sa na Hlavnej železničnej stanici  
21:30 – 22:30 prechádzame cez 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)

### Každý pondelok:

11:00 – 13 : 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)

**Obnovili sme 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 VEČÍ A RODINY  
A BRATISLAVSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA  
WWW.ODYSEUS.ORG, intoxi@ozodyseus.sk

