



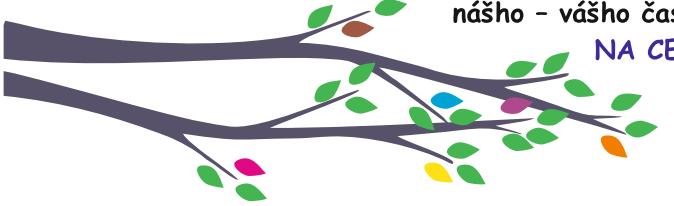
OBSAH

Násilie	4
Nie je hanba byť závislý	6
Deň matiek	9
Hygiena rúk	10
Hepatitída - včera a dnes	11
F A S	12
Násilie - ako z neho von	14
Šňupanie	15
Svetový deň zdravia	17
Zázračný liek na heroin	18
Vtipy	20

Č A U T E,

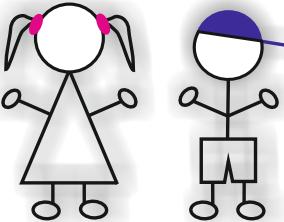
ani nevieme ako a je tu jar a s ňou ďalšie vydanie
nášho - vášho časopisu

NA CESTE.



- Vo vnútri nájdete zaujímavé články na rôzne témy.
- Majte príjemné čítanie :)
- Sme radi ak aj vy prispievate do časopisu. Môže to byť napríklad nápad na článok, ktorý vás zaujíma alebo sami ak napíšete niečo na rôznu tému, kresba, báseň alebo niečím iné.
- Kedykol'vek nám o tom môžete povedať, či už v Káčku alebo na Street-e.

Vaše **Primáčky** a Primáci.



Ako sa môžem
brániť proti
násiliu

NASILIE

Dňa 4. apríla si každý rok pripomíname **Medzinárodný deň bez násilia**. Násilie je uplatňovanie sily voči iným ľuďom; obeťami môžu byť muži aj ženy. Nemusí íst pritom iba o **fyzické násilie**, často sa stretávame aj s **psychickým, sexuálnym či ekonomickým násilím**. Môže íst napr. aj o šíkanu, týranie, zneužívanie, domáce násilie, či vyhŕázky. Keď niekto používa násilie voči inému, **porušuje tým jeho základné ľudské práva a zasahuje do ľudskej dôstojnosti**.

Proti násiliu akéhokoľvek druhu sa môžeš brániť:

➡ ak sa jedná o závažnejšie konanie, môžeš podať **trestné oznámenie**. V konaní je možné žiadať aj o **náhradu škody** (napr. bolestné). Na Slovensku existuje aj tzv. **zákon o obetiach trestných činov**, ktorý upravuje práva obetí násilných činov, definuje trestný čin domáceho násilia, či rozsah služieb odbornej pomoci.

➡ ak ide o skutky násilia menej závažného charakteru (vyhŕázky, posmievanie sa, hrubé správanie, urážky), môžeš ohlásiť **spáchanie priestupku**. Výsledkom býva vo väčšine prípadov **uloženie pokuty**.

je možné požiadať súd aj o **vyданie tzv. neodkladného opatrenia**. Súd môže dočasne zabrániť násilníkovi napr. vstupovať do bytu a zároveň priblížiť sa k obeti. Ak násilník nerešpektuje toto opatrenie, pácha trestný čin a treba to ohlásiť políciu.



UŽITOČNÉ KONTAKTY:

pri núdzovom volaní o pomoc na linkách **158/112** zasiahne polícia (v prípade nebezpečnej situácie a ak vec neznesie odklad, môže napr. vstúpiť do bytu, vykázať násilníka zo spoločného bytu, atď.).

0800 212 212 národná bezplatná non-stop linka pre ženy zažívajúce násilie



môžeš sa obrátiť na **Primu**, poradíme ti, ako postupovať v tvojej situácii a pomôžeme ti s uplatnením tvojich práv

Mirka

Ak sa stretнем s niekým so svojej minulosťi
(všetci vedia, že neberiem) a hovoria mi o tom zamotanom živote, tak si vrvám, že aká som rada, že už tam nie som. Momentálne ma v živote napĺňa práca, môj vzťah, pes a také tie bežné veci. Práca je pre mňa terapiou a som v nej dobrá. Po takom dlhom období, čo som bola neschopáčka zase v niečom vynikat' je mega super. Po pohovoroch som chodila s malou dušičkou a teraz som jeden z top zamestnancov.

Ked' som bola cca pol roka čistá, vravela som si, že svet, ktorý vidím je sice pekný, ale je strašne planý. Na drogách bol veľmi výrazný - bud' neuveriteľne farebný alebo taký šedý až čierny. Tu bol však taký neutrálny. Aj moje pocitky boli také nijaké, taká prázdna som bola. Teraz je to iné. Idem napríklad okolo zamrznutého auta a hovorím si aká je tá námraza krásna... ako sa trblice. Myslím si, že je to také ako má byť teraz. Dokonca by som povedala, že je život oveľa lepší ako pred tým obdobím, ked' som brala drogy. Ja som mala vždy t'ažký život, ale teraz si ho tak nejakovo vážim viac. Je to iné. Neľutujem to, že som brala drogy. Dalo mi to veľkú skúsenosť do života. Ani nesúdím ľudí, ktorí berú drogy.

NIE JE HANBA BYŤ ZÁVISLÝ

AHOJE, CHCELA BY SOM AJ V TOMTO ČÍSLE SPROSTREDKOVAŤ PRÍBĚH ODVÁŽNEJ A NEOBLOMNEJ L. PRAJEM PRÍJEMNÉ ČITANIE, KIKA

POKRAČOVANIE Z MINULÉHO ČÍSLA (ZIMA 2019)

Začala som chodiť na stretnutia anonymných narkomanov. Nemusí to sadnúť každému, ja už tam nechodom, no myslím, že mi to v tom období veľmi pomohlo. Bola som ešte 2x na posilovačke vo Veľkom Záluží. Najviac mi však pomohlo to, že som si našla prácu a tá ma začala veľmi napĺňať. Teraz mám priateľa, bývam v peknom podnájme, mám všetko na čo si spomeniem, na drogy skoro nemyslím. Niekedy ešte mám suché recidívy, no už ich tak neriešim. Jasné že dostanem chut', ked' vidím nejakú filmovú scénu alebo tak, to hej. Ale hlava si už hned' uvedomí že nie. Veľmi dlho som však mala suché recidívy a aj chute strašné. Veľa som sa o nich rozprávala. Abstinujem už 2 roky a 3 mesiace.

Naj pomoc pre ľudí, ktorí abstinujú a majú krízu je niekomu to povedať. Zavolať fakt hocikomu. Mne sa stalo, že som bola za babkou v nemocnici a sestrička jej išla pichnúť lieky od bolesti inzulínkou. Zovrelo mi hrdlo a mala som také to stekanie, čo poznajú asi len ľudia, ktorí si to dávajú do žil. Rozlúčila som sa s babkou, vyšla von a zavolala som známej z NA. Volali sme asi pol hodiny. Toto podľa mňa pomáha že úplne najviac. Nestretávam sa s ľuďmi, ktorí aktívne berú piko.

Niečo čo by si chcela odkázať klientom Primy?

Ak chcete prestať a ste pári, tak nech každý prestane sám. Ak sú dvaja narkomani spolu, tak jeden potiahne druhého dolu. A treba zmeniť prostredie, to je veľmi dôležitá vec. Prerušiť absolútne kontakty. Začnite sa stretnávať s ľuďmi, ktorí vedú bežný život a neužívajú tú primárnu drogu. Nie len že chcem chcem chcem ... proste sa zdvihнем a zabudнем na všetko. Dá sa to.

Vyhľadajte odbornú pomoc, naozaj sa môžete veľa naučiť a pomôcť si. Ja by som odporučila to Zálužie. Človeku možno pomôže aj to, že pôjde ako ja a teda nie priamo na liečenie na závislosť, ale len na psychiatriu.

Dokonca človek s dlhom v zdravotnej poisťovni môže opakovane ísť na základný dvojtýždňový detox. Treba to skúsiť, aby ste mali aspoň tie základné znalosti. Viem, že ľuďom sa to nechce, no myslím, že ked' tam idú z takých tých naozaj zlých pomerov ako som bola aj ja, tak im tam bude super. Budú v čistom, dostanú 3x teplé jedlo, čisté oblečenie a podobne. Pre mňa to bolo vtedy úplne niečo neuveriteľné. Asi iba toto. To nie je hanba byť závislý.

KIKA

ďakujem
mama

Mamy držia svoje deti na rukách len krátko, ale vo svojich srdciach navždy.

(autor neznámý)

Deň Matiek

Toto roku padá na 12.5. jeden z pre mňa najkrajších medzinárodných sviatkov. A to Deň matiek.

Už dávno - pradávno v starovekom Grécku, 250 rokov pred narodením Krista sa oslavoval deň na počest bohyne Rhemafy - všetkých bohov, kedy sa slávili pokračovateľky rodu. O

pár rokov neskôr sa v 16. storočí v Anglicku sa slávila Nedela matiek a oslavovala sa na počest všetkých matiek. V roku 1914 bol Deň matiek oficiálne prehlásený za deň verejného vyjadrenia lásky a úcty k matkám. O štyri roky neskôr prišli oslavy tohto sviatku aj do Československa a je spojené toto obdobie aj s tým, že naše územie v tom čase navštievovali ľudia z USA a taktiež sociálne pracovníčky. Rôzne spolky ako napríklad Červený kríž, Československá ochrana

matiek a detí a iné šírili ideu osláv tohto sviatku. Pre nás najvýznamnejšou predstaviteľkou je Alícia Mašáriková, ktorá sa najviac zaslúžila o oslavu tohto sviatku. Tento sviatok sa slávi po celom svete aj keď v iných dátumoch. Napríklad v Argentíne v septembri, v Španielsku a Portugalsku v decembri, v Škótsku v marci.

V tento deň, pokiaľ to tak aj ty cítis, môžeš obdarovať svoju mamu kvetinkou, ktorá aj keď bude odtrhnutá pri ceste, ale bude darovaná z lásky tak nepochybne poteší srdce každej mamy.

Lenka

HEPATITÍDA VČERA A DNES

Najstaršie zmienky o príznakoch ochorenia sú už z obdobia Hippokrata i v starej čínskej literatúre. Prvé správy o možnom prenose ochorenia pochádzajú zo 17.-18. st., kedy boli epidémie žltáčky pravidelnou súčasťou vojenských výprav. Až počas 2.sv. vojny bol potvrdený prenos ochorenia fekálno-orálnou cestou. V 70. rokoch prijala WHO nové označenie vírus. hep. A pre infekčnú hepatitídu a vírus. hep. B pre sérovú hepatitídu (prenos krvou). Dodnes je rozšírený aj nesprávny názov „žltáčka“. 19. 5. 2019 bude Svetový deň hepatitídy, ktorý vznikol na podnetetovej aliancie pre hepatitídu (r. 2008). Pôvodcom vírusových hep. sú tzv. hepatotropné vírusy A-E. Príznaky sú rôzne aj preto sa často prehliadnu, alebo pripísia inému ochoreniu.

POZNÁME 4 ŠTÁDIÁ :

1. inkubačné (hep A 15-50 dní, hep B 45-180 dní, hep C 6-11 týždňov)
2. preikterické - slabosť, vracanie, bolesť hlavy, bolesť kĺbov, teplota do 38C..
3. ikterické - žlté sfarbenie kože, očných bielkov, tmavý moč, bledá stolica, strata hmotnosti, svrbenie..)
4. rekonvalescencia → chronicita - viac ako 6 mes. pretrvávajúca infekcia - možnosť regenerácie ale aj pečeňového zlyhania.

Diagnostika zahŕňa od vyšetroenia krvi až po biopsiu pečene. V liečbe sú interferóny, ale aj špeciálna diéta, lieky na podporu funkcie pečene, vyhýbanie sa látok zatáčajúcich pečeň ako alkohol, lieky. Aktuálne vás vieme vyšetriť tzv. skríningovými testami na hep. C, čoskoro snáď aj hep A a B. Test trvá cca 5-10 min. a mal by nám presne potvrdiť negat., v prípade iného výsledku hovoríme a reaktivite a je nutné doplnenie testu z plnej krvi. Ak chceš vedieť viac príď do Káčka a radi Ti porozprávame.

Ad'ka

Hygiena Rúk

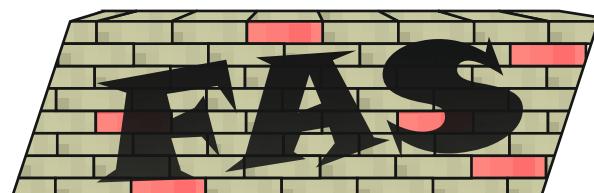
Ešte pred menej ako storočím boli infekčné choroby najčastejšou príčinou úmrtia a neraz zabili väčšinu obyvateľstva postihnutých oblastí. Na konci 18. storočia sa na našom území podarilo zlikvidovať epidémie moru, no nadále bola vysoká chorobnosť a úmrtnosť ovplyvňovaná inými epidémiami. To, že sa ľudia snažili proti epidémiam bojať preventívnymi opatreniami, vrátane hygieny rúk, je dochované aj v historických dokumentoch. V roku 1831 počas najničivejšej epidémie cholery u nás, sa kňaz Ján Moravay, ktorý navštievoval a liečil chorých, chránil pred nákazou rúškom a po každej návštive pacienta si ruky dôkladne vydezinfikoval chlórom. Zavedením a dodržiavaním pravidiel hygieny rúk sa lekári snažili nepreniesť infekciu na ďalších pacientov, či seba.

Zmena k lepšiemu bola výsledkom preventívnych hygienických opatrení, ktoré boli dovtedy na žalostnej úrovni. Až neskôr k potlačeniu epidémii prispelo plošné očkovanie obyvateľstva, vývoj antibiotík a nepol'aujúce úsilie zdravotníkov a vedcov v odboroch ako mikrobiológia, epidemiológia a verejné zdravotníctvo.

„Nie je pravda, že trochu špinu ešte ničoho nezabílo“

Ani dnes nie je nebezpečenstvo infekčných ochorení zažehnané. Stálu hrozbu predstavujú mikroorganizmy odolné voči antibiotikám, v niektorých regiónoch Slovenska z času na čas opakovane vypuknú epidémie. V Bratislave bola epidémia žltáčky po 14 rokoch pokoja naposledy pred dvomi rokmi.

Až 80 % všetkých infekčných ochorení sa prenáša rukami. Najčastejšie sú to hnačkovité ochorenia a žltáčka typu A prezývaná „chorobou špinavých rúk“. Kto zanedbáva hygienu rúk vystavuje sa aj ostatným vo svojom okolí riziku infekcie. Andrej



....pohárik vína na krvinky...

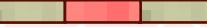
....mám stres, potrebujem sa uvoľniť...

....jedno malé pivo pred spaním neuškodí...

... aj v tehotenstve ?

Hoci je alkohol v spoločnosti tolerovaný, pitie v tehotenstve dá nenaistenému dieťaťu do života pekný „náklad“.

FAS alebo fetálny alkoholový syndróm vzniká u dieťaťa, ak jeho matka počas tehotenstva pila alkohol.



Vedci nevedia s istotou, aká dávka alkoholu môže byť pre dieťa škodlivá, rovnako nevedia presne určiť, v ktorom období tehotenstva je pitie alkoholu najviac rizikové (preto môže byť rizikom aj jeden pohárik).



Kedže alkohol prechádza cez placantu priamo do tela dieťaťa, dôrazne sa odporúča alkoholu sa v tehotenstve úplne vyhýbať.

FAS

FAS

Čo môže spôsobiť alkohol u narozeného dieťaťa?

Charakteristické zmeny výzoru - oči d'aleko od seba, široký nos, úzka horná pera, deformácie hlavy.

Poruchy zmyslov - poškodenie očí, hluchota.

Deti s FAS sú často nižšieho vzrastu a mávajú problémy s rovnováhou.

Poruchy správania - dieťa je dráždivejšie, má problém s pamäťou, t'azšie udrží pozornosť, je „neposlušné“.

Neskôr môže mať dieťa problémy v škole - s učením, sústredením.

Ak je pitie alkoholu kombinované s fajčením, či užívaním drog, riziká pre dieťa sú ešte vyššie.

Ak dieťa s FAS skončí v deťskom domove, je nízka šanca na jeho adopciu, pretože u budúcich rodičov sú obavy z výchovných, či zdravotných problémov, ktoré si dieťa so sebou nesie. Na tento syndróm žiaľ neexistuje liečba a následky sú sebou dieťa nesie po celý svoj život. Účinnou prevenciou je myslieť na to, že počas tehotenstva **už nie som zodpovedná len sama za seba...**

Monika

ŠNUPANIE

O ALTERNATÍVNYCH SPÔSOBOCH UŽÍVANIA DROGY SME UŽ ČO TO POPÍSALI, DNEŠ VÁM PREDSTAVÍME ĎALŠIU MOŽNOSŤ, NAŠU VELKÚ NOVINKU, KTORÚ MNOHÍ Z VÁS VÍTAJÚ – ŠNUPANIE.

Ako ste si mohli všimnúť už niečo cez mesiac ponúkame v rámci výdaja materiálu aj tzv. **šnupsety**.

Spôsob užitia drogy ovplyvňuje intenzitu účinku, rýchlosť nástupu požadovaného pocitu, no zároveň aj žiaduce a nežiaduce (vedľajšie) účinky. Jednoducho povedané, znamená to, že keď sa nastrelíš ihlou účinok nastúpi rýchlejšie ako pri šnupaní, avšak zároveň predstavuje aj väčšie riziko prenosu infekčných chorôb (hep C, HIV).

Treba však povedať, že **šnupanie** nepredstavuje spôsob užívania drogy s nulovým rizikom nákazy, aj keď je menšie ako pri injekčnom užívaní drog.

NÁSILIE

KRUH NÁSILIA - AKO Z NEHO VON?

Život s násilníckym človekom nie je väzenie, kam nás niekto zavrie bez akejkoľvek možnosti úniku - existuje cesta von.

Najhoršie stopy po akomkoľvek type násilia ostávajú v pocitoch viny a nulovom sebavedomý obeti. Násilník častokrát zanechá v obetích pocit viny, že si za to môžu sami. Avšak je potrebné si uvedomiť, že nikto nemá právo sa k nám správať násilne v akejkoľvek forme. Zbavenie sa pocitov viny, je to najťažšie a najdôležitejšie k ceste von, bez násilia, ku slobode.

Násiliu sa nedá predísť, ako si obete často mylnie myslia.

Štruktúra osobnosti, ktorá má sklon k násilnému ubližovaniu, je taká, že sa nikdy nezmení k tomu aby už neubližoval. Vždy si nájde nejaký dôvod k násiliu, vždy nájde „to čo robíš zle“. Takže pokial ostaneš s násilníckou osobou nadľa, kolobežu ubližovania neunikneš.

Hlavná pomoc musí prísť z vnútra. To je ale najťažšie, uvedomiť si, že nie je žiadny dôvod aby si ďalej znášal/a toto „peklo“.

Druhá pomoc prichádza zvonku v momente keď si akútne v nebezpečí. Vtedy je potrebné mobilizovať všetku možnú pomoc - kričať, utekať, búchať na dvere či steny susedov, volať políciu. Ak toto všetko spomenuté vyššie nie je možné a máš mobil - vytoc číslo a nechaj mobil položený vedľa a krič o pomoc.

Ak sa stretávaš s násilím akejkoľvek formy a chcel by si začať riešiť ako z tohto „kruhu násilia“ von - oslov nás v Káčku alebo na Streete, porozprávame sa, podporíme ťa a skúsim si spoločne načrtiť postupné kroky.

Ak je násilie fyzické a ideš so zraneniami k lekárovi, uschovaj si všetky lekárské správy a iné dôkazy o násilí. Ďalší postup, ak sa rozhodneš násilie riešiť právne, nájdeš v článku od našej právničky Mirky.

Zuzana

Šnupanie je oblúbené predovšetkým pri užívaní kokaínu alebo pervitinu. Droga sa rozdrví na jemný prášok ktorý sa vyformuje do tzv. lajny, ktorú následne vdýchneš nosom za pomoci šnupátka, brčka, v horšom prípade bankovky.

Cez jemné tkanivo v dutine nosnej sa droga vstrebáva do organizmu a predpokladaný nástup účinku je cca 5 - 15 minút. Pri **šnupaní** treba dávať pozor, aby šnupátko ktoré používaš bolo z mäkkého materiálu (pre vyhnutie sa poškodeniu sliznice, ktoré môže viesť k prenosu nákazy infekčných chorôb v prípade zdielania šnupátka). Po **šnupaní** ti odporúčame vypláchnuť si nos vodou, aby všetok prebytok drog, ktorý tam zostal nerozožieral sliznicu nosa.

Okrem mnohých výhod, ktoré **šnupanie** má ťa musíme upozorniť, že pri dlhodobom užívaní nosom sa poškodzuje nosná dutina a hrozí vázne poškodenie nosnej prepážky.

V NAŠOM ŠNUPSETE NÁJDEŠ PODLOŽKU NA ROZDRVENIE DROGY, DVE ŠNUPÁTKA, ALKOHOLÁK NA DEZINFEKCIU PODLOŽKY A PAPIEROVÚ VRECKOVKU.

Sabína

7. apríl - Svetový deň zdravia

Svetový deň zdravia je dňom ktorý máme vďaka Svetovej zdravotníckej organizácii (WHO - World Health Organization) každoročne od roku 1950 7. apríla a to takmer vo všetkých krajinách na svete.

Svetová zdravotnícka organizácia každoročne vytvára témy, ktorým sa chce v kalendárnom roku venovať. Témou pre rok 2019 je Universal Health Coverage (preklad: Univerzálné zdravotné poistenie).

Cieľom kampane je zabezpečiť všetkých ľudom a komunitám prístupu ku kvalitným zdravotníckym službám tam, kde ich potrebujú a tak, aby neutrpeli finančnú ujmu.

Kampaň obsahuje množstvo sociálnych a zdravotníckych výhod, ktoré využívame počas celého života – počnúc od podpory zdravia po prevenciu, liečbu, rehabilitáciu a paliatívnu starostlivosť. Kampaň

Univerzálnego zdravotného poistenia slúži ľuďom lepšie pochopiť, čo všeobecne zdravotné pokrytie znamená. Aké podpory a služby by mali byť dostupné a kde.

Základnými pomôckami má byť vizuálny materiál, ktorý pomôže ľuďom pochopiť, aký je život pre ľudí bez zdravotnej starostlivosti a aby sa postavili za rovnaký prístup k starostlivosti všade vo svete.

Vedel si že ?

Rok 1945 - účastníci Konferencie OSN jednohlasne schválili návrh Brazílie a Číny, zdravotnícka organizácia v rámci OSN.

Rok 1948 - 7. apríla (vznik Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)) v New Yorku, 61 štátov (aj Československá republika) z celého sveta podpísalo Ústavu Svetovej zdravotníckej organizácie, ktorej cieľom sa stalo zabezpečovanie čo najlepšieho zdravia pre ľudí na celom svete, pričom hlavnou úlohou jej pôsobenia je oblasť verejného zdravotníctva.

O 2 roky neskôr (rok 1950) začal celý svet na podnet Svetovej zdravotníckej organizácie oslavovať deň - 7. apríla ako, Svetový deň



Marcel

EŠTE PÁR TIPOV, KDE HLADAŤ SLUŽBY

→ Centrum pre liečbu drogových závislostí, Hraničná 2, Bratislava, tel.: 02/ 53 41 74 64.

→ Zariadenie špecializovanej ambulantnej zdravotnej starostlivosti v špecializačnom odbore Medicína drogových závislostí,

Piešťanská ulica 3, Trnava, tel.: 033/2400 285, 0908 942 258.

→ Centrum pre liečbu drogových závislostí, Cesta k nemocnici 55, Banská Bystrica, tel.: 0901 911 912.

ČO DODAŤ?

Napokon nezabudni na to, že náhradná látka nie je zázračný všeliek, dokáže ti so závislosťou pomôcť, a to najmä s jej fyzickými prejavmi, v hlave si to stále musíš upratátať v prvom rade sám/sama - naštastie aj v tomto t'a vedia výrazne podporiť odborníci, ale aj ľudia, ktorí si už niečím podobným prešli.

Keby si mal akékolvek otázky, pokojne sa nás spýtaj na streete alebo v Káčku. Držíme ti všetci mocne palce v Tvojom pláne prestat'.



Rišo

POKRAČOVANIE Z MINULÉHO ČÍSLA (ZIMA 2019), AKO SEKNÚT S UŽÍVANÍM HEROÍNU.

Zázračný

liek na heroín?

SUBSTITUČNÁ LIEČBA - PRIEBEH LIEČBY

→ Vhodnosť tejto formy liečby s tebou prekonzultuje lekár - špecialista na vstupnom pohovore. Ak ti túto formu odporučí, začne sa proces nastavovania vhodnej dennej dávky, ktorej množstvo býva spočiatku vysoké, postupne sa v spolupráci s lekárom znižuje. Spočiatku je nutné, aby si ambulanciu navštievoval pravidelne denne, pretože budeš dostávať len dennú dávku náhradnej látky, ktorú užiješ priamo na mieste.

→ Počas liečby sa budeš pravidelne podrobovať testom, či náhradnú látku nezneužívaš alebo nekombinuješ s inými drogami (v prípade, že áno, dôsledkom môže byť aj prerušenie tvojej liečby). Ako budeš v liečbe napredovať, množstvo náhradnej látky sa ti bude postupne znižovať, môžeš sa dostať aj k výhodám v podobe toho, že si budeš môcť brať náhradnú látku domov, návšteva špecializovaného pracoviska nebude musieť byť tak časovo náročná.

→ Súčasťou substitučnej liečby býva aj terapeutická podpora, ktorá by ti mala pomôcť popasovať sa s tvojou životnou situáciou. Náhradnú látku je možné užívať aj celoživotne, je však rovnako možné, že sa ti podarí aj úplne prestat'.

• VTIPY • OD MÁŤA

Vyletela z WC s pláčom a krikom, že:

- Dve čiarky!!!
- Dobre ved' nehuč! Aj ja tam mám slabý signál.

Idú manželia s dvoma deťmi na výlet a dôjdú k zátarasu, kde ich zastavuje policajt. Ten hovorí vodičovi, že tam d'alej je strašná nehoda, veľa krvi, vol'ne pohodené ruky, nohy, hlavy bez tel, no proste masaker. Vodič sa pozrie na rodinku do vozidla, všetci jemne prikývnu. Prikývne teda na policajta a hovorí:
"Tak dva dospelé a dva detské."

Ide chlapík k jazeru a pod pazuchou nesie mačku. Druhý ho stretnie a pýta sa:

- Kam ideš?
- Prat' mačku.
- Mačka sa prat' nedá!
- Mačka sa prat' dá.
- Mačka sa prat' nedá!
- Mačka sa prat' dál!
- O chvíľu sa vracia, pod pazuchou zdochnutú mačku.
- Ved' som ti vravel, mačka sa prat' nedá!
- Mačka sa prat' dá. Žmýkať sa nedá.



Ak sa pred tebou dievča prezlieka:

1. považuje t'a za najlepšieho kamaráta
2. chce, aby si po nej šialene túžil
3. nevie, že sedíš na strome oproti jej oknu

Kúpila som u záhradníka nejaké kríky a stromy, ale po niekoľkých mesiacoch sa na nich objavili škvurny a začali im opadávať listy. Odstríhla som ich a odniesla do záhradníctva, aby mi povedali, čo je to za chorobu.
 - To je bežný problém, - povedal predavač, keď si vetvičky pozrel.
 - A čo to presne je?
 - Jeseň.

Po milovaní
ŽENA:

Leží vedľa mňa, vôbec ma neobjíme. ...Pozerá do stropu. ...Kto vie nad čím rozmýšľa. Sme spolu už dva roky. Príliš dlho na to, aby bol najvyšší čas vymeniť ma. Za mladšiu.

Predsa len, za tie dva roky som dosť pribrala. Zamračil sa, to nie je dobré. Myšlienkami je niekde úplne inde.

Strácam ho, už so mnou určite nechce mať nič dočinenia...

Muž:

Mucha na strope. Ako to kurva robí, že nespadne?



Anička sa narodila
bez rúk
"klop klop" kto je
tam ??
no Anička to nebude

Na Nebeskú bránu klope muž a strašne sa rehoce. Otvorí mu Sv. Peter:
 - Prečo sa tak strašne sмеjete?
 - Ále, dole ma operujú, a ja už som tu!

Časopis Na Ceste je určený klientom/kám a pracovníkom/čkám terénnych programov a kontaktných centier.

Za finančnú podporu ďakujeme:

Mestskej časti Bratislava - Staré mesto,
Bratislavskému samosprávnemu kraju,

Nadáciu pre deti Slovenska, Ministerstvu vnútra,
Ministerstvu zdravotníctva, Implementačnej agentúre
Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny a iným.

Za podporu ďakujeme:

firme Soitron ✕ firme Bioskop ✕ Fundación Secretariado General Gitano v Madride ✕ Združeniu Storm ✕ OZ Kon - Tiki ✕ OZ Proti prúdu ✕ OZ Road ✕ Záchrannej službe MUDr. Balka ✕ Magistrátu Hlavného mesta SR Bratislava ✕ SKOI ✕ EAPN ✕ Národnému osvetovému centru v Bratislave ✕ Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety ✕ Národnému referenčnému centru pre HIV a AIDS ✕ BorderNetWork ✕ Portál edekontaminace.cz.

Časopis vyšiel v náklade 100 kusov.
Časopis neprešiel jazykovou úpravou a je nepredajný.

ČASY ODYSEUS



OZ ODYSEUS - PROGRAM CHRÁN SA SÁM

HĽADAJ: BIELY VAN PEUGEOT BOXER, MODRÝ OPEL ASTRA

STREDA: 11:00 h - 13:00 h PARKOVISKO PRI SLOVNAFTE

- mobilná služba

20:00 h - 21.30 h TRNAVSKÉ MÝTO

- pešia služba

NEDEĽA: 20:30 h - 21:30 h PANÓNSKA CESTA

(pri Auto point)

22:00 h - 23.30 h TRNAVSKÉ MÝTO pri tržnici

- mobilná služba

KONTAKT NA SOCIÁLNU PRACOVNÍČKU

NIKU PRE Klientov: tel.: 0904 655 146

**CENTRUM K2-KONTAKT S KOMUNITOU -
STAVBÁRSKA, PENTAGON**

PONDELOK: 12:30 h - 15:30 h

ŠTVRTOK: 12:30 h - 15:30 h

**KONTAKT NA SOCIÁLNU PRACOVNÍČKU
SAŠKU PRE Klientov:**

tel.: 0948 721 025

**ČASY a MIESTA
KDE SI MÔŽEŠ VYMENIŤ IHLY**

STREETWORK

Výmena priamo na ulici. Do terénu s nami chodia zdravotníci a právnička.

Spoznáš nás podľa AUTA - zlatý Fiat Scudo

s logom pavučiny a nápisom Prima.

PONDELOK a ŠTVRTOK:

17:00 h - 18:10 h - Slovnaft parkovisko

18:30 h - 19:00 h - krúžime s autom po ulici Panónska

19:00 h - 19:30 h - stojíme pri predajni Fiat za nadjazdom

19:40 h - 20:00 h - Kaukazská ulica - Kopčany



SOBOTA:

14:00 h - 15:40 h - Slovnaft parkovisko

16:00 h - 16:30 h - krúžime s autom po ulici Panónska

16:30 h - 17:00 h - stojíme pri predajni Fiat za nadjazdom



POTREBUJEŠ RADU ?

Náš telefón: + 421 948 620 251

Každý pracovný deň:

09:00 h - 17:00 h (stačí prezvoníť, zavoláme ti naspäť)

KONTAKTNÉ CENTRUM - KÁČKO:

Výmena, káva, čaj, internet

UTOROK a PIATOK:

Kopčianska 88

17:00 h - 20:00 h



Kód klienta	/ / / / / / / / / /	/ / / / / / / / / /
K-čko		
STREET		
Tvoje číslo		