

- Dom Pomocy Społecznej w Strzelcu Opolskim**  
tel. 4612329, 4613480  
z filią w Szymiszowie  
tel. 4617736  
z filią w Leśnicy  
tel. 4615253
- Dom Pomocy Społecznej w Kadlubie**  
tel. 4636337, 4636422, 4636744  
e-mail: dpskadlub@go2.pl
- Dom Pomocy Społecznej w Zawadzkim**  
tel. 4622011  
e-mail: dpszawadzkie@poczta.fm
- Zespół Szkół w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4612225
- Zespół Szkół Zawodowych nr1 w Strzelcach Op.**  
tel. 4612701  
e-mail: zsz-strzelceop@oswiata.org.pl
- Zespół Szkół Zawodowych w Zawadzkim**  
tel. 4616288, 4616541  
e-mail: zszzawa@interia.pl
- Licium Ogólnokształcące w Zawadzkim**  
tel. 4616430  
e-mail: LICUMZA@Edu.APPIE.PL
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelcu Opolskim**  
tel. 4613381, 4613901
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelcach Op.**  
tel. 4613026  
e-mail: pppstrzelce@poczta.onet.pl
- Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Zawadzkim**  
tel. 4620046, 4616049, 4620049  
e-mail: ZSS\_Zawadzkie@poczta.onet.pl
- Zespół Szkół Specjalnych w Strzelcach Op.**  
tel. 4612882  
e-mail: gimsp@tlen.pl
- Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Kadlubie**  
tel. 4636422, 4636744  
e-mail: zsskadlub@wp.pl, zsskadlub@wodip.opole.pl
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Leśnicy**  
tel. 4615261  
e-mail: soswlesnica@poczta.onet.pl
- Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Górze Św. Anny**  
tel. 4615473
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4613291-95
- Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4049903
- Komenda Powiatowa Policji w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4621200, 4621903
- Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4614528
- Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4639099
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4400313
- Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4621800

## Inicjacja seksualna a problem AIDS



Dokonywanie wyborów decydujących o jakości życia jest nieodłącznym elementem stawania się osobą dorosłą. Wraz z biologiczną dojrzałością pojawiają się, obok innych, potrzeby seksualne i trzeba się uczyć, jak z nimi żyć. Wielu młodych ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak ta nauka może być trudna i jakie mogą czołżyć na nich niebezpieczeństwa.

### Młoda Kobieto, Młody Mężczyarno

W tych sprawach jesteś wyłącznym decydem, bo nikt nie może lepiej od Ciebie wiedzieć, co ci odpowiada i co zapewni ci komfort psychiczny. Nie znaczy to jednak, że wiesz, jak postępować. Twoje postanowienia i zamiary mogą zmieniać się nawet z dnia na dzień, zależnie od okoliczności i nastroju. Raz wydaje ci się, że nie ma życia bez seksu, kiedy indziej nabierasz wątpliwości, czy nie jesteś już za daleko na drodze do zdobywania nowych doświadczeń seksualnych.

Jak wiele innych ważnych rzeczy w życiu seks ma swoje dobre i złe strony. Warto jednak być świadomym zarówno korzyści, jak i strat wynikających z nawiązania każdego kontaktu seksualnego, przy czym nie musi być on równoznaczny z rozpoczęciem regularnego współżycia polegającego na odbywaniu stosunków płciowych. Dotychczasowe wzajemne relacje zmienia nie tylko pierwszy stosunek, ale i pierwszy pocałunek. Każdy krok naprzód w dziedzinie seksu może być brzemienny w konsekwencje i lepiej je z góry przewidywać.

Świadomości własnych potrzeb oraz poczuciu biologicznej /fizycznej/ sprawności winna towarzyszyć zawsze Twoja roztępa. Wspólczesne życie niesie bowiem wiele niespodzianek, a niektóre z nich mogą być dla Ciebie bardzo niebezpieczne, jak zarażenie się wirusem HIV.

Intymna więź z drugim człowiekiem jest wartościową wymagającą wzajemnego szacunku i zrozumienia. Jest stanem, którego podstawą winno być poczucie bezpieczeństwa.

Intymna więź z drugą osobą może być dla Ciebie korzystna, gdy:

- \* sprawia, iż doznajesz nowych przyjemności zmysłowych,
  - \* ktoś stał ci się bardziej bliski,
  - \* doceniasz coraz bardziej siebie i własne ciało,
  - \* odkrywasz na nowo siebie i tę drugą osobę,
  - \* dojrzewasz emocjonalnie pod wpływem głębszego uczucia.
- Ale musisz wiedzieć, że intymna więź z drugą osobą może również narazić Cię na straty gdy:
- \* nowe doświadczenie nie było przyjemne,
  - \* oddaliłeś się od siebie,
  - \* zaczynasz myśleć z niechęcią o sobie i swoim ciele,
  - \* tracisz przyjaźń, bo przestaliście się rozumieć lub nawet zerwaliście ze sobą okazało się, że drugiej stronie chodziło tylko o podbój i teraz rozpamiętuje o swoim

sukcesie, niepokoiś się co mieśią ewentualnością niepożądaną ciąży lub nawet stajesz wobec takiego problemu, boisz się zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową lub nie udało ci się go uniknąć.

### Młoda Kobieto, Młody Mężczyarno

Prawem człowieka jest popełniać błędy. Ty też popełnisz swoją porcję błędów, jak każdy z nas. Nie pozwól sobie tylko na takie, które mogłyby w sposób nieodwracalny zaciążyć na twoim życiu.

Pamiętaj, że AIDS jest chorobą przenoszoną drogą płciową jak każda choroba przekazywana podczas kontaktu seksualnego, choć nie jest to jedyna droga zakażenia się nią. Stosunki seksualne to główna przyczyna zakażenia dziewcząt 13-19 letnich, u których rozpoznano pełnoobjawowy AIDS. Ocenia się, że 85% kobiet w tej grupie wiekowej uległo zakażeniu wirusem HIV właśnie w ten sposób.

Każda czynność, w czasie której istnieje możliwość kontaktu płynów tkankowych jednej osoby z układem krwionośnym drugiej, jest niebezpieczna. Można powiedzieć, że jedynym sposobem całkowitego bezpiecznego seksu jest abstynencja, czyli powstrzymanie się od stosunków seksualnych w ogóle. Nie oznacza to, że należy żyć w strachu przed seksem i nigdy nie mieć stosunków płciowych. Po prostu trzeba wiedzieć, jak się HIV przenosi i jak się przed nim uchronić. Trzeba mieć świadomość konsekwencji własnego i cudzego ryzykownego zachowania. Przeciwności się ryzykowemu zachowaniu może być bardzo trudne, lecz konsekwencje niepowiedzenia NIE mogą być znacznie poważniejsze, bo zagrażają życiu. Nie ryzykuj zdrowia i życia dla kilku minut przyjemności. Unikaj takich sytuacji, w których ktoś wywiera na Ciebie presję, proponując udział w ryzykownych zachowaniach. Pamiętaj, że jesteś KIMŚ i troska o siebie powinna być najważniejszą sprawą w Twoim życiu.

Jeśli uczestniczysz w imprezie, w trakcie której dochodzi do brania narkotyków, opuść takie towarzystwo. Jeśli Twoja dziewczyna lub Twój chłopak namawiają Cię na ryzykowny seks, przedstaw wyraźnie swoje stanowisko.

Narkotyki i alkohol wpływają na zdolność logicznego myślenia. Po wypiciu alkoholu lub wzięciu narkotyków tracisz zdolność kontroli nad sytuacją i możesz robić rzeczy, których w innym przypadku nigdy byś nie zrobił, nie zrobił. Alkohol i narkotyki osłabiają także zdolność organizmu do zwalczania zakażeń, co niestety może ułatwić wirusowi HIV atakowanie układu odpornościowego. Decyzja zawsze należy do Ciebie. Podejmując ją, spróbuj kierować się rozsądkiem oraz troską o siebie i swoich bliskich.

*Smalgorzata Łoskot*

## Nie żyj w niepewności – zrób test na HIV

W październiku br. Krajowe Centrum ds. AIDS zainicjowało kolejną ogólnopolską, multimedialną kampanię społeczną w zakresie HIV/AIDS, prowadzoną pod hasłem „Nie daj szansy AIDS”.

Grupę docelową kampanii stanowią kobiety i mężczyźni w wieku 18 – 29 lat, będący w stałych, heteroseksualnych, formalnych i nieformalnych związkach partnerskich. Grupa ta została wybrana w związku z prowadzonymi analizami epidemiologicznymi, z których wynika, iż stale zwiększa się liczba osób zakażonych drogą kontaktów heteroseksualnych – w roku 2003 było to 73% wszystkich przypadków zakażeń.

Główną myślą tegorocznej kampanii jest, żeby aktywnie seksualnie mężczyźni i kobiety, którzy są w związku, rozmawiali ze sobą o przeszłości czyli przeżytych doświadczeniach seksualnych, o zagrożeniu zakażeniem HIV oraz o potrzebie wykonania testu w kierunku obecności wirusa HIV. Tego typu rozmowa jest dowodem dbałości o siebie i swojego

partnera. Rozpoczęcie związku dwojga ludzi od zrobienia testu daje możliwość rozpoczęcia związku z „czystym kontem”. Wiedza o statusie serologicznym własnym oraz partnera seksualnego daje poczucie bezpieczeństwa.

Testy w kierunku HIV można wykonać anonimowo oraz bezpłatnie w Opolu, w Poradni Przedmłżeńskiej i Rodzinnej Towarzystwa Rozwoju Rodzin przy ul. Damrota 6 (tel. 4544845), przez cały rok we środy w godz. 16.00 – 19.00, natomiast w okresie 29.11. – 10.12.2004r. codziennie.

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat HIV i AIDS, zapoznaj się z ulotkami, broszurami i innymi materiałami na ten temat. Są one bezpłatnie dostępne w Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Strzelcach Opolskich przy ul. Piłsudskiego 20.

*Patrycja Płoszaj  
Powiatowa Stacja  
Sanitarno – Epidemiologiczna*

**Jeśli jesteś palaczem i co dzień kupujesz paczkę papierosów, która kosztuje 3,95 zł, to Twój nałóg kosztuje Cię rocznie 1.441,75 zł. Więcej, niż „na rękę” otrzyma przez dwa miesiące osoba zatrudniona na minimalnej pensji. A za dwieście złotych mniej można w Strzelcach Opolskich spokojnie kupić telewizor z ekranem 28”. Albo dwa zupełnie przyzwoite rowery.**

## RZUĆ PALENIE RAZEM Z NAMI

18 listopada br. odbędzie się kolejna edycja akcji „Rzuć palenie razem z nami”, obchodzona pod hasłem „Tytoń a bieda”.

Wpływ tytoniu na powstawanie wielu chorób oraz przedczesnych zgonów jest od pewnego czasu, także w Polsce, powszechnie znany. Natomiast znacznie rzadziej zdajemy sobie sprawę, że tytoń jest także czynnikiem prowadzącym do narastania ubóstwa kraju i jego mieszkańców. Dotyczy to szczególnie gorzej sytuowanych palaczy i ich rodzin, gdzie skromne zasoby finansowe są przeznaczane na zakup wyrobów tytoniowych, zamiast na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych.

W większości krajów europejskich, w tym także w Polsce, znacznie częściej palą ludzie biedni, gorzej wykształceni. W Polsce na początku XXI wieku ludzie z podstawowym wykształceniem, a tym samym gorzej uposażeni, palą 2 – 3 razy częściej niż osoby z wykształceniem wyższym, czyli lepiej zarabiający. Szczególnie często palą też bezrobotni (prawie 60%).

O to fakty, które pokazują nam ile tracimy paląc:

- Palenie to puszczenie z dymem pieniądze**
  - \* miesięcznie 150 zł,
  - \* rocznie 1.800 zł,
  - \* przez 40 lat przeszło 70.000 zł.
- Kupując paczkę papierosów dziennie, palacz rezygnuje rocznie z:**
  - \* zakupu 64 książek,
  - \* 150 biletów do kina,
  - \* 40 wizyt u kosmetyczki lub fryzjera,
  - \* wyjazdu na Wyspy Kanaryjskie.

Zeby kupić paczkę papierosów w Polsce trzeba pracować 40 minut. W ciągu roku palacze muszą przepracować prawie 250 godzin (półtora miesiąca pracy na pełnym etacie), żeby zarobić na swój nałóg.

**Drogi mieszkańcu powiatu strzeleckiego!** Pamiętaj, że tytoń nie tylko rujnuje twoje zdrowie, ale również Twoją kieszeń. Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Strzelcach Opolskich zachęca wszystkich palaczy do zerwania z nałogiem. Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie! Potrzebujesz wsparcia? Zadzwonił do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod numer 0-801 108 108.

*Patrycja Płoszaj*

Wydawca: Starostwo Strzeleckie  
Redaktor Naczelny: Marta Górka  
Redaguje Zespół.  
Druk: Drukarnia „PRO MEDIA”  
45-125 Opole, ul. Składowa 4,  
tel. 077453-18-07, 454-18-09,  
fax 453-74-96

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i adiustacji. Materiałów nie zamierzonych nie zwraca.

nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

**Sekretariat Starosty**  
tel. +48 77 4639093  
**Powiatowy Rzecznik Konsumentów**  
wew. 220  
**Wydział Ruchu Drogowego i Dróg Powiatowych**  
wew. 117, 118, 119, 120, 121, 124, 125, 150, 149, 151, 152, 153  
**Wydział Finansowy**  
wew. 127, 128, 131, 229, 201, 202, 203  
**Wydział Geodezji, kartografii, Katastru**

**i Gospodarki Nieruchomościami**  
wew. 105, 140, 133, 137  
**Wydział Architektoniczno – Budowlany**  
wew. 215, 217, 249  
**Wydział Organizacyjny**  
Wew. 206, 207, 213, 204  
**Zespół Kontroli**  
Wew. 145  
**Wydział Zarządzania Kryzysowego Ochrony Ludności i Spraw Obronnych**  
wew. 219

**Wydział Edukacji, Kultury, Kultury Fizycznej i Turystyki**  
wew. 221, 222, 223, 228  
**Wydział Rolnictwa i Ochrony Środowiska**  
wew. 132, 224, 225, 226  
**Wydział Gospodarki Mieniem Powiatu**  
wew. 144, 146  
**Zespół ds. Promocji Powiatu**  
wew. 218, 230

