

PRAVDA O

ALKOHOLU

ŘEKNI NE DROGÁM – ŘEKNI ANO ŽIVOTU

PROČ VZNIKLA TATO BROŽURA

Ve světě se o drogách hodně mluví — na ulicích, ve školách, na internetu, i v televizi. Něco z toho je pravda, něco ne.

Velkou část toho, co se o drogách říká, ve skutečnosti šíří ti, kdo drogy prodávají. Napravení drogoví dealeri přiznávají, že byli ochotní říci cokoli, jen aby člověka přiměli drogu koupit.

Ale co alkohol? Je to opravdu droga? Konec konců, je legální, je součástí společenského života a někteří lékaři jej dokonce v malém množství doporučují.

V průzkumech, které jsme vypracovali, skončil alkohol na prvním místě, co se týče látek, které mladí lidé nejčastěji užívají a které považují za problém. Protože si alkohol vyžádal tolik mladých životů (více než všechny ostatní drogy dohromady), je to látka, která dělá rodičům největší starosti.

Nenechte se obelhávat. Abyste se vyhnuli závislosti a mohli vzdorovat drogám a pomohli svým přátelům, potřebujete fakta. Proto jsme připravili tuto brožuru — pro vás.

Komunikace s vámi je pro nás důležitá, proto se těšíme na vaše připomínky. Můžete navštívit naši webovou stránku na adrese **www.drugfreeworld.org** a poslat nám e-mail na **info@drugfreeworld.org**

Co je alkohol?

Alkohol je droga.

Je řazen mezi drogy, které tlumí. Tedy drogy, které zpomalují životní funkce — následkem je nezřetelná řeč, nejisté pohyby, narušené vnímání a neschopnost rychle reagovat.

Co se týče účinku alkoholu na lidskou mysl, nejlépe jej lze popsat tak, že snižuje schopnost racionálně myslet a pokřivuje úsudek.

Ačkoli je alkohol řazen mezi drogy, které tlumí, jeho účinek závisí na zkonsumovaném množství. Většina lidí pije proto, aby dosáhla *stimulujícího* účinku, například sklenicí piva či vína, která člověku pomůže se „uvolnit“. Pokud však člověk zkonsumuje více, než je jeho tělo schopné zpracovat, nastupují naopak potlačující

účinky. Člověk „zhloupne“ a ztrácí schopnost koordinace a sebeovládání.

Předávkování alkoholem tyto účinky ještě prohlubuje (necitlivost vůči bolesti, otrava, jejíž následkem je snaha těla zbavit se jedu zvracením, a nakonec bezvědomí, v horších případech kóma či smrt následkem vážného předávkování). Tyto reakce závisí na tom, jak velké množství alkoholu člověk požil a jak rychle.

Existuje několik různých druhů alkoholu.

Etylalkohol (etanol), který je obsažen v alkoholických nápojích, se vyrábí kvašením

obilí nebo ovoce. Kvašení je chemický proces, při němž kvasinky zpracují některé složky potravy na alkohol.

Obsah alkoholu

Kvašené nápoje, jako například pivo či víno, obsahují od 2 % do 20 % alkoholu. Destilované nápoje, neboli likéry, obsahují od 40 % do 50 % a více alkoholu. Následuje krátký přehled obsahu alkoholu v různých druzích nápojů:

Pivo	2–6 % alkoholu
Jablečné víno	4–8 % alkoholu
Víno	8–20 % alkoholu
Tequila	40 % alkoholu
Rum	40 % a více alkoholu
Koňak	40 % a více alkoholu
Gin	40–47 % alkoholu
Whisky	40–50 % alkoholu
Vodka	15–60 % alkoholu
Likéry	40–50 % alkoholu

Pití za volantem

● Dle průzkumu Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách 2007, mělo v důsledku užívání alkoholu nehodu nebo zranění 16,8 % českých náctiletých studentů.

● Ve Spojených státech jsou prvotní příčinou smrti mezi mladistvými nehody motorových vozidel. Jedná se o více než jednoho ze tří mladistvých Američanů. Podle National Highway Traffic Safety Administration bylo 31 % mladistvých řidičů, kteří zemřeli při řízení v roce 2006, opilých.

● Riziko úmrtí za volantem

je pro řidiče s alkoholem v krvi minimálně jedenáctkrát vyšší, než pro řidiče, který alkohol nepožil.

Pro většinu lidí jsou tato čísla jen statistikami – možná šokujícími, ale stále jen statistikami. Ale pro rodiny a přátele těch, kdo zemřeli následkem požití alkoholu před jízdou, představuje každé z těchto čísel tragickou ztrátu.

Alkohol pokrývá člověku schopnost vnímání a uvažování. Lidé pod vlivem alkoholu otevřeně přiznávají, že jejich reakční doba je delší, než když nepili, a podstupují větší rizika, než by byli ochotni podstoupit za střízlivého stavu. Tato rizika jsou velmi často smrtelná.

Jak alkohol ovlivňuje tělo

Alkohol se do krve vstřebává tenkými cévami ve stěnách žaludku a tenkého střeva. Ze žaludku do mozku se dostane během několika minut od požití a rychle se začne projevovat snižováním činnosti nervových buněk.

Zhruba 20 % alkoholu je vstřebáno již v žaludku. Většinu ze zbývajících 80 % člověk vstřebá stěnami tenkého střeva.

Krevní řečiště alkohol zanesе také do jater, kde je z krve odstraněn během procesu zvaného „metabolizace“ a přeměněn na netoxické látky. Játra ale dokáží takto odbourat jen omezené množství, takže zbytek dále cirkuluje po těle. Intenzita účinku alkoholu na tělo je tak přímo úměrná zkonsumovanému množství.

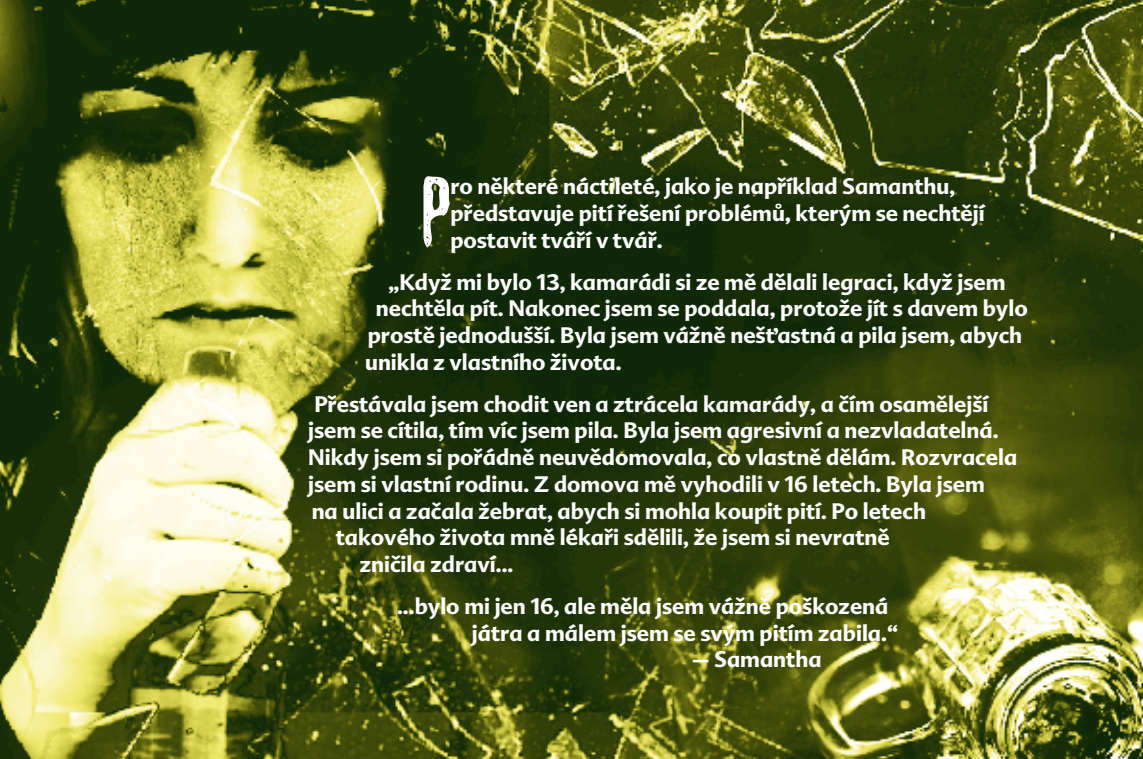
Pokud hladina alkoholu v krvi překročí určitou hranici, výrazně zpomalí dýchání, což může mít za následek kóma či smrt, protože mozek již není zásoben dostatkem kyslíku.

Mladiství versus dospělí Jak se liší?

Mladé tělo si s alkoholem nedokáže poradit stejným způsobem jako tělo dospělého.

Pití více ohrožuje náctileté než dospělé, protože jejich mozky se v průběhu adolescence a rané dospělosti stále vyvíjejí. Konzumace alkoholu v tomto kritickém období může mít za následek celoživotní narušení funkce mozku, zejména v oblastech paměti, motorických dovedností (schopnosti pohybu) a koordinace.

Výzkum ukázal, že u mladistvých, kteří začnou pít před dosažením 15 let, je čtyřikrát vyšší riziko alkoholismu než u těch, kteří začali pít až po dosažení věku 21 let.



Pro některé náctileté, jako je například Samantha, představuje pití řešení problémů, kterým se nechtějí postavit tváří v tvář.

„Když mi bylo 13, kamarádi si ze mě dělali legraci, když jsem nechtěla pít. Nakonec jsem se poddala, protože jít s davem bylo prostě jednodušší. Byla jsem vážně nešťastná a pila jsem, abych unikla z vlastního života.

Přestávala jsem chodit ven a ztrácela kamarády, a čím osamělejší jsem se cítila, tím víc jsem pila. Byla jsem agresivní a nevladatelná. Nikdy jsem si pořádně neuvědomovala, co vlastně dělám. Rozvracela jsem si vlastní rodinu. Z domova mě vyhodili v 16 letech. Byla jsem na ulici a začala žebrot, abych si mohla koupit pití. Po letech takového života mně lékaři sdělili, že jsem si nevratně zničila zdraví...

...bylo mi jen 16, ale měla jsem vážně poškozená játra a málem jsem se svým pitím zabila.“

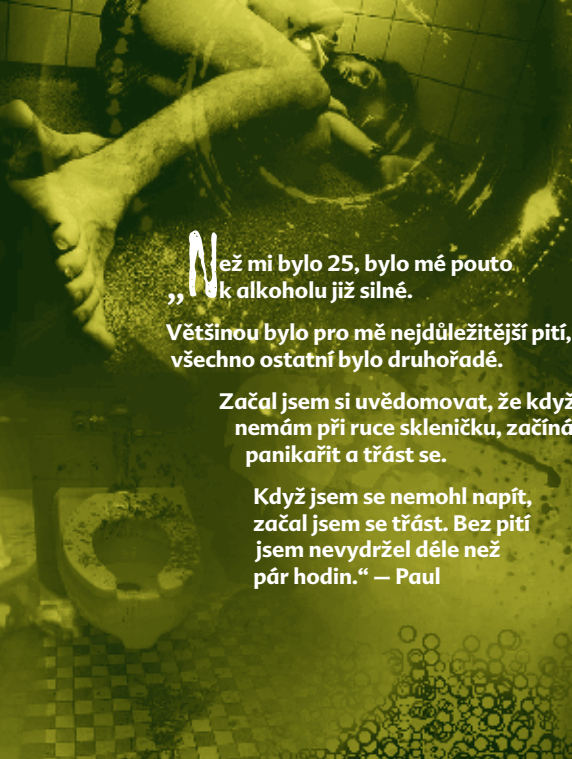
— Samantha

Co je flámování?

Flámování označuje pití velkého množství alkoholu během jediného večera, zpravidla pět a více piv v případě mužů či čtyři a více piv v případě žen.

V ČR v roce 2007 potvrdilo sníženou výkonnost ve škole v důsledku užívání alkoholu 18,3% studentů, problémy ve vztazích s rodiči uvedlo 23,5 %.

Piju při každé příležitosti, a abych se přiznal, je mi z toho samotnému „nanic, ale nedokážu ovládnout svoji touhu po alkoholu... Když to přeženu s určitými drinky, začne se mi těžko dýchat a po těle se mi objeví skvrny, ale piju dál až jsem tak vyčerpaný, že usnu... Nejsem si jistý, jestli jsem dost silný, abych s tou hloupostí přestal.“ – Allen



Než mi bylo 25, bylo mé pouto
k alkoholu již silné.

Většinou bylo pro mě nejdůležitější pití,
všechno ostatní bylo druhořadé.

Začal jsem si uvědomovat, že když
nemám při ruce skleničku, začínám
panikařit a třást se.

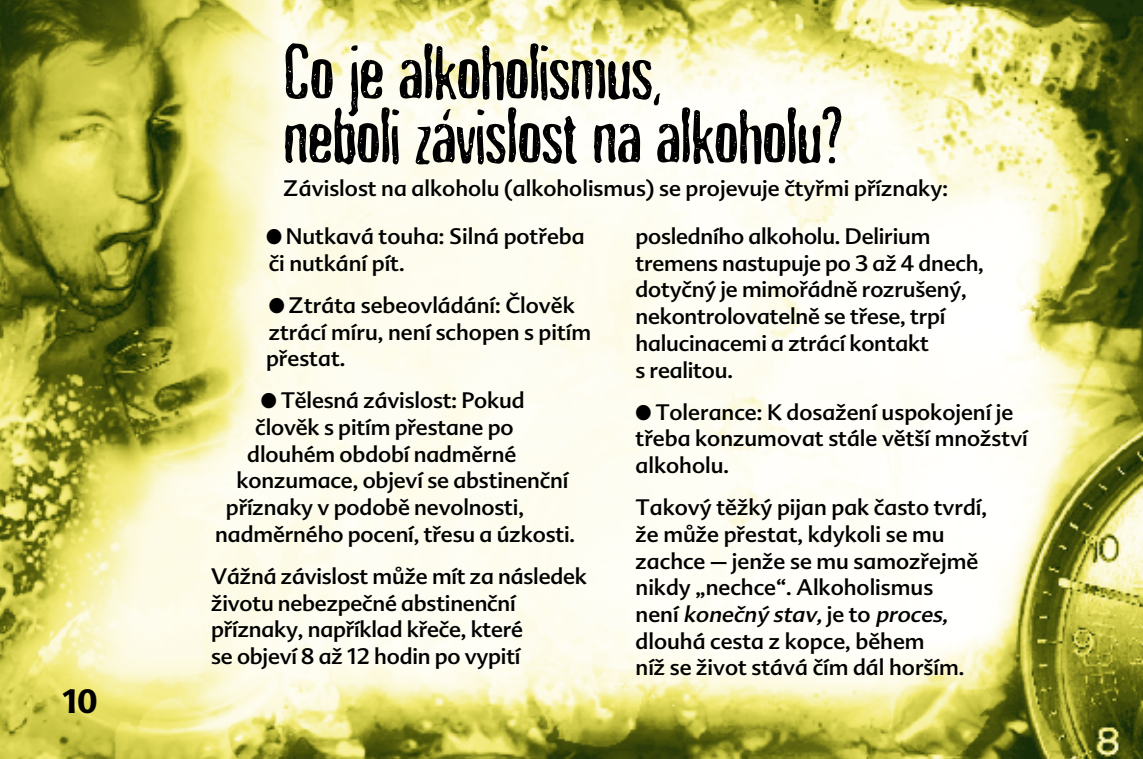
Když jsem se nemohl napít,
začal jsem se třást. Bez pití
jsem nevydržel déle než
pár hodin.“ — Paul

Minulý rok jsem chodila
do práce opilá, chodila
do barů a klubů, zpíjela
se do němoty a často si ani
nepamatovala, jak jsem se
vlastně dostala domů. Stydím
se i za to, že jsem se s někým
vyspala, ale vůbec jsem si
nepamatovala, že se mnou
ten dotyčný přišel domů,
dokud jsme se další den
ráno nepotkali.

Zničila jsem si dva
vztahy, protože
jim moje pití
ubližovalo, ale
pro mě bylo
důležitější.

Moje rodina je
tak zničená,
že jsem se
chtěla zabít
bez zjevného
důvodu.“
— Jamie





Co je alkoholismus, neboli závislost na alkoholu?

Závislost na alkoholu (alkoholismus) se projevuje čtyřmi příznaky:

- **Nutková touha:** Silná potřeba či nutkání pít.
 - **Ztráta sebeovládání:** Člověk ztrácí míru, není schopen s pitím přestat.
 - **Tělesná závislost:** Pokud člověk s pitím přestane po dlouhém období nadměrné konzumace, objeví se abstinenční příznaky v podobě nevolnosti, nadměrného pocení, třesu a úzkosti.
 - **Tolerance:** K dosažení uspokojení je třeba konzumovat stále větší množství alkoholu.
- Vážná závislost může mít za následek životu nebezpečné abstinenční příznaky, například křeče, které se objeví 8 až 12 hodin po vypití posledního alkoholu. Delirium tremens nastupuje po 3 až 4 dnech, dotýčný je mimořádně rozrušený, nekontrolovatelně se třese, trpí halucinacemi a ztrácí kontakt s realitou.
- Takový těžký pijan pak často tvrdí, že může přestat, kdykoli se mu zachce — jenže se mu samozřejmě nikdy „nechce“. Alkoholismus není *konečný stav*, je to *proces*, dlouhá cesta z kopce, během níž se život stává čím dál horším.

Když jsem chtěl přestat pít, uvědomil jsem si, že alkohol už má mé tělo v moci do té míry, že nedokážu přestat. Třásl jsem se, div že jsem se „nerozsypal, potil jsem se, nedokázal jsem ani jasně myslet, dokud jsem si nedal dalšího panáka. Nedokázal jsem bez toho fungovat.

Příštích 8 let jsem strávil po léčebnách a nemocnicích, snažil jsem se zjistit, co se to se mnou stalo, jak je možné, že nedokážu přestat. Byla to ta nejhorší a nejdelší noční můra.“ — Jan



Mezinárodní statistiky

Alkohol zabíjí více mladistvých, než všechny ostatní drogy dohromady. Je to jedna ze tří hlavních příčin smrti u 15-24letých: jde o nehody, vraždy a sebevraždy.

- U mladých lidí, kteří pijí alkohol, je 7,5krát vyšší riziko zneužívání jiných ilegálních drog a 50krát vyšší riziko zneužívání kokainu než u těch, kteří alkohol vůbec nepijí. Jedna studie zjistila, že 32 % těžkých pijanů starších 12 let užívá ilegální drogy.

- Projekt Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách uvádí o ČR, že svou první sklenici piva vypilo 73 % dětí do 13 let; první sklenici vína 59,7 % a první sklenku destilátu okusilo již 38 % českých školáků.

- Rizikovým nebo škodlivým způsobem pije alkohol téměř pětina dospělých, tj. více než 1,3 milionu obyvatel z ekonomicky aktivní populace ČR. Se závislostí na alkoholu se ale léčí jen zlomek těch, kteří své pití nezvládají. Ročně jich je řádově pětadvacet tisíc.

- Číslo 12 998 je počet úmrtí spojených s alkoholem jen v USA za rok 2007. Toto je třikrát víc než počet amerických vojáků, kteří zemřeli v boji v prvních šesti letech při válce v Iráku.

● V Česku se průměrně vypije 10,2 litru čistého alkoholu na osobu a rok.

● Studie Ministerstva spravedlnosti Spojených států zjistila, že až 40 % násilných trestných činů je páčáno pod vlivem alkoholu.

● V letech 2005–2006 bylo dle statistik britského Národního zdravotnického systému v souvislosti s alkoholem ošetřeno 187 640 případů.

● V roce 2005 bylo v Anglii zaznamenáno 6 570 úmrtí

v přímé spojitosti s konzumací alkoholu. V roce 2006 vzrostl v Anglii počet úmrtí v souvislosti s alkoholem na 8 758. Vůči předchozímu roku se tak jedná o meziroční nárůst ve výši 7 %.

● Dle jiné studie je ze 490 milionů lidí v Evropské unii více než 23 milionů závislých na alkoholu.

● V Evropě má alkohol každý rok podíl na téměř každém desátém případě onemocnění či předčasného úmrtí.

Alkohol hrál v roce 2005 roli v 39 % ze všech smrtelných dopravních nehod.

40 % násilných zločinů se odehrává pod vlivem alkoholu.



Krátkodobé účinky

V závislosti na zkonsumovaném množství a tělesné kondici dotyčného může alkohol způsobovat:

- Nezřetelnou mluvu
 - Ospalost
 - Zvracení
 - Průjem
- Žaludeční potíže

- Bolesti hlavy
- Obtíže s dýcháním
- Poruchy vidění a sluchu
- Narušení schopnosti uvažování
- Sníženou schopnost vnímání a koordinace
- Bezvědomí
- Chudokrevnost (ztráta červených krvinek)

- Kóma
- Výpadky paměti (dotyčný si nevzpomíná na události, které se staly, zatímco byl pod vlivem)

Dlouhodobé účinky

Flámování a dlouhodobá konzumace velkého množství alkoholu jsou spojovány s řadou zdravotních problémů, například:

- Neúmyslná zranění, jako například dopravní nehody, pády, popáleniny, či utonutí
- Úmyslná zranění, jako například střelná zranění, sexuální napadení, či násilí v domácnosti
- Zvýšené riziko pracovních úrazů a snížení produktivity práce
- Problémy v rodině, rozvracení vztahů
- Otrava alkoholem
- Vysoký krevní tlak, mrtvice a další srdeční onemocnění
- Onemocnění jater
- Poškození nervů
- Sexuální potíže
- Trvalé poškození mozku
- Nedostatek vitamínu B₁, který může vést až k poruchám vyznačujícím se amnézií, apatií a dezorientací
- Žaludeční vředy
- Gastritida (zánět žaludku)
- Podvýživa
- Rakovina ústní dutiny a jícnu



„**M**oje závislost trvale stoupala a než jsem si to stačil uvědomit, pil jsem pravidelně nejen večer, ale i hned po ránu.

Rozhodl jsem se přestat. Tu noc jsem vůbec neusnul a příští den v poledne už mě bolela každá kost v těle.

Zaslepený panikou jsem si nervózně nalil sklenici ginu, ruce se mi třáslly tak, že jsem polovinu lahve rozlil. Když

jsem jej polykal, úplně jsem cítil, jak agónie ustupuje.

A uvědomil jsem si strašlivou pravdu:

Byl jsem závislý
a nedokázal
jsem
přestat.“

— Faye

Nejmłodší oběti

Alkohol konzumovaný těhotnými matkami vstupuje do krevního řečiště a přes placentu se dostává až do plodu (nenarozeného dítěte).

Ten může alkohol poškodit v kterémkoli stádiu těhotenství, nejzávažněji však během prvních několika měsíců. Rizika vrozených vad způsobených alkoholem, jako jsou například poruchy růstu, deformace obličeje a poškození mozku a nervového systému, jsou velmi reálná.



Tragické dopady

Alkohol vzal v minulých desetiletích život mnoha nadaným umělcům, hudebníkům a spisovatelům. Zde je jen několik z nich:

John Bonham (1948–1980): Nadměrné pití zavinilo tragickou smrt bubeníka skupiny Led Zeppelin Johna „Bonzo“ Bonhama, kterého proslavilo zejména jeho sólo „Moby Dick.“ Byl nalezen mrtev, když se po proflámované noci udusil vlastními zvratky cestou na zkoušku před nadcházejícím turné.

Steve Clark (1960–1991): Kytarista skupiny Def Leppard. Těžký pijan, zemřel ve svém londýnském domě vinou smrtící kombinace alkoholu a drog.

Micheal Clarke (1946–1993): Americký hudebník, bubeník skupiny The Byrds. Zemřel na selhání jater po třech

desetiletích nadměrné konzumace alkoholu.

Oliver Reed (1938–1999): Britský herec, kterého proslavily výkony ve filmech *Oliver!*, *Zamilované ženy*, *Tři mušketýři* a *Gladiátor*. Zemřel na náhlý srdeční záchvat během přestávky v natáčení *Gladiátora*. Byl silně opilý po třech lahvích rumu, osmi lahvích piva a větším množstvím velkých panáků whisky.

Jiří Wimmer (1943-2001): Český populární herec a komik, který zemřel pod koly autobusu. V době nehody měl v krvi 2,5 promile alkoholu.



Alkohol:

Z kvašené zrní, ovocná šťáva či med byly k výrobě alkoholu (etylalkoholu neboli etanolu) využívány již před tisíciletími.

Kvašené nápoje existovaly již ve starém Egyptě a existují důkazy o alkoholických nápojích vyráběných v Číně okolo roku 7000 př. n. l. V Indii byl alkoholický nápoj známý pod jménem sura, destilován z rýže v období od 3000 do 2000 př. n. l.

Již kolem roku 2700 př. n. l. byl v Babylónii rozšířen kult bohyně vína. Jedním z prvních alkoholických nápojů, které se rozšířily ve starém Řecku, byla medovina, kvašený nápoj vyráběný z medu a vody. Řecká literatura je protkána varováními před nadměrným pitím.

Několik předkolumbovských* amerických civilizací rovněž vyrábělo alkoholické nápoje. V Jižní Americe se v oblasti And vyráběla celá řada kvašených nápojů z kukuřice, hroznového vína, či jablek, zvaná „čučo.”

**Kvašené nápoje
ve starém Egyptě**

* předkolumbovský: před plavbou Kryštofa Kolumba do Ameriky v roce 1492.

Krátká historie

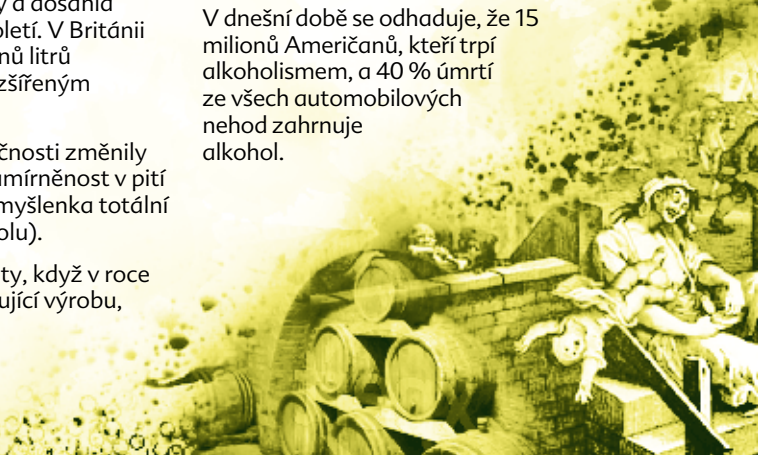
V 16. století byl alkohol používán převážně pro lékařské účely. Na začátku 18. století odhlasoval britský parlament zákon podporující destilaci lihovin z obilí. Vlna laciného alkoholu zaplavila trhy a dosáhla svého vrcholu v polovině 18. století. V Británii dosáhla spotřeba ginu 70 milionů litrů a alkoholismus se stal široce rozšířeným problémem.

V 19. století se postoje ve společnosti změnily a objevila se hnutí propagující umírněnost v pití – právě z nich nakonec vzešla myšlenka totální prohibice (zákaz prodeje alkoholu).

Tu uvedly do praxe Spojené státy, když v roce 1920 odhlasovaly zákon zakazující výrobu,

prodej, dovoz i vývoz alkoholických likérů. Ilegální překupnictví zažilo obrovský rozmach a v roce 1933 byla prohibice zrušena.

V dnešní době se odhaduje, že 15 milionů Američanů, kteří trpí alkoholismem, a 40 % úmrtí ze všech automobilových nehod zahrnuje alkohol.



Pravda o drogách

Drogy jsou v podstatě jedy. Užité množství určuje jejich účinek.

Malé množství stimuluje (zvyšuje aktivitu). Větší množství funguje jako sedativum (potlačuje aktivitu). Stále se zvyšující množství působí jako jed a může dotyčného zabít.

To platí pro kteroukoliv z drog. Rozdíl je pouze v množství, které je potřebné k dosažení vytouženého účinku.

Mnoho drog má však další vlastnost: přímo ovlivňují mysl. Dokáží pokřivit vnímání

toho, co se kolem člověka děje. Výsledkem je, že se jednání uživatele může jevit jako divné, iracionální, nepatřičné a dokonce destruktivní.

Léky jsou také drogy. Jejich účelem je vás povzbudit, utlumit, nebo změnit něco ve vašem těle, aby fungovalo lépe. Někdy jsou nezbytné. Ale jsou to pořád drogy, fungují jako stimulanty nebo sedativa a příliš velká dávka vás může i zabít. Takže pokud léčiva používáte jinak, než je předepsáno, mohou být zrovna tak nebezpečná, jako ilegální drogy.

**Skutečným řešením je
zjistit si fakta a s drogami
vůbec nezačínat.**



PROČ LIDÉ BEROU DROGY?

Lidé berou drogy, protože chtějí ve svém životě něco změnit.

Zde je několik důvodů, které mladí lidé uvedli pro své rozhodnutí brát drogy:

- Zapadnout do kolektivu
- Uniknout od reality a odpočinout si
- Zahnat nudu
- Udělat něco dospěláckého
- Vzbouřit se
- Experimentovat

Myslí si, že drogy jsou řešení. Ale nakonec se z drog stane problém.

Jakkoli je obtížné postavit se problémům tváří v tvář, následky užívání drog jsou vždy horší, než problémy, které se jimi člověk snaží řešit. Skutečným řešením je zjistit si fakta a s drogami vůbec nezačínat.



ZDROJE A ODKAZY:

Facts About Alcohol, U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (US)

Alcohol and Underage Drinking, School of Public Health at John Hopkins University

Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings, SAMHSA

2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities, National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

Alcohol and Crime, U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey, UK Home Office Online Report

Statistics on Alcohol: England, 2007, National Health Service (UK)

Alcohol in Europe: A Public Health Perspective, Institute of Alcohol Studies (UK)

Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency, Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

Alcohol and the Brain, University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

Alcohol Intoxification, www.emedicinehealth.com

Alcohol Alert, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving 'Teen Drivers: Fact Sheet,' Centers for Disease Control

Fotografie:
Strany 3, 4, 7, 19: Stockxpert;
Strana 5 (car wreck):
Bigstockphoto; Strana 9 (nohy):
Nightwatching; Strana 14
(vlevo): Stockxpert, (vpravo):
iStockphoto; Page 17 (plačící
anděl): Lisa Grissinger; Strana 18
(Goddess Siduri): GoddessGift.

Miliony výtisků brožur jako je tato, byly rozdány lidem po celém světě ve 22 jazycích. Jsou průběžně aktualizovány či nově vytvářeny dle toho, jak se na ulicích objevují nové drogy a jsou zjišťovány jejich účinky.

Brožury publikuje Nadace pro svět bez drog (Foundation for Drug Free World), nezisková organizace sídlící v Los Angeles v Kalifornii, USA.

Nadace poskytuje vzdělávací materiály a poradenství a koordinuje mezinárodní síť organizací zabývajících se prevencí zneužívání drog. Spolupracuje s mládeží, rodiči, učiteli, neziskovými organizacemi a vládními úřady — a kýmkoli dalším, kdo má zájem pomáhat lidem žít život bez drogové závislosti.

FAKTA, KTERÁ POTŘEBUJETE ZNÁT

Tato brožura je jednou z řady publikací, které zahrnují fakta o marihuaně, alkoholu, extázi, kokainu, cracku, pervitinu, inhalantech, heroinu, LSD a zneužívání léků na předpis. Čtenář vyzbrojený těmito informacemi je schopen učinit rozhodnutí žít život bez závislosti na drogách.

Pro více informací nebo pro získání více výtisků této nebo ostatních brožur z této série kontaktujte:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

www.drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
Tel.: 001 888 668 6378

Občanské sdružení
Řekni ne drogám –
řekni ano životu
Soběslavská 32
130 00 Praha 3

www.rekninedrogam.cz
info@rekninedrogam.cz
Tel.: 222 362 264