OBSAH

01 Obsah
02 Editorial
03 Závislosti učitelů
05 Závislost na cukru
06 Vapování
07 Dopamin
10 Závislosti slavných
12 Sandy
18 Případ P. Diddy
22 Zpověď narkomana
24 Baladadedroga
26 Kafe

Komiks od Julči

Křížovka

Šéfredaktoři: Sára Hešíková, Adéla Vávřová
Šéfilustrátorka: Kája Kamišová
Obálka: Anna Navrátilová
Redakce: Anna Navrátilová, Jakub Čurda, Tom Svejkovský, Zuzana Pumprová, Josefína Kostečková, Karolína Kamišová, Veronika Huličková, Magdaléna Mejdrechová, Karolína Vávřová, Natálie Augstenová,
Karin Konrádová, Julie Anna Karmazínová, Josef Chytil, Matyáš Gráf, Josef Kučera

EDITORIAL

Ahojte, vážení čtenáři!
Vítáme vás u nového čísla našeho GYMu, které je zaměřené na téma závislosti. Závislosti mohou mít různé podoby, od těch známých, jako je závislost na alkoholu nebo drogách až po ty méně viditelné, jako závislost na elektromobilech. V tomto čísle se podíváme na příčiny a důsledky těchto problémů a také na to, jak se s nimi vyrovnat.

Naším cílem je zvýšit povědomí o této problematice a poskytnout užitečné informace pro ty, kteří se s těmito výzvami potýkají.

Děkujeme, že jste s námi, a přejeme vám obohacující čtení!❤️

S pozdravem, vaše super šéfredaktorky😊

Sáris & Ádis

Závislosti učitelů

Zeptali jsme se pro vás učitelů: *„Máte na něčem závislost?"*

Mgr. Jan Macík: „Sport a sladký."
(p. Augstenová s úsměvem doplňuje, že na ní.)

Mgr. Petra Augstenová: „Sport, čokoláda a kafe, já mám tři!"
(pozn. redakce: Toto není soutěž.)

Mgr. Štěpánka Otepková: „Na oříškách v čokoládě."

Mgr. Anna Koktavá: „Na svých dětech a vnoučatech."

Mgr. Jarmila Ďoubalová: „Tak měla jsem velikou závislost, hodně jsem kouřila, ale i přesto, že už 9 let nekouřím, stále se považuji za kuřačku."

Mgr. Matěj Vačkář: „Já mám spousty závislostí, ale nejvíce asi na sociálních sítích. Pak jedna dlouhodobá úchylka - romantický filmy s Hugh Grantem - hlavně Notting Hill."

Mgr. Ivana Čurdová: „Tak maximálně na čokoládě, protože když si jeden nebo dva dny nedám, tak jsem nervózní."

Mgr. Vilém Roženský: „Na vlastní ženě." „opulentní sobotní snídaně a káva v posteli - takže takové klasické sobotní ráno"

Mgr. Milada Benedová: „Na pohybu, potřebuji se hýbat a čerstvý vzduch."

Mgr. Lenka Kopečková: „Jojo, na sladkém."

Vládkyně bistra Blanka - „Ano, kouřím a mám závislost na kávě."

Mgr.Ivana Kubínová: „Jedině na pohybu"

Počítačový mág p. Vávře: „Na jedné šéfredaktorce a redaktorce čili na svých dcerách, na své rodině a na elektromobilech, protože už se nemůžu dočkat až se zase projedu.”

Mgr. Zuzana Dvořáková: „Já jsem asi ujetá na čaj”

Mgr. Kateřina Doležalová: „Na Harrym Potterovi, na kafi a občas večer scrollování na telefonu. Kafe je nejhlavnější, ale Harry Potter je druhý v pořadí.”

Mgr. Kučera - “Na čokoládě, oříšková, mandlová, hořká, mléčná ale musí tam být oříšky nebo mandle”

Mgr. Miroslava Tomanová: „Asi na jízdě na kole”

Mgr. Jana Oušková: „Na čokoládě”

Mgr. Tereza Hronková: „Na kyselých okurkách, vyhřívání v autě na zadek a možná trošku na mluvení, bobříka jsem nikdy nevydržela, no a jasně, na zeleném čaji.

Ádis & Sáris

Závislost na cukru

Heroin, pervitin, alkohol nebo třeba nikotin. To jsou drogy, o kterých se mluví a lidé z nich mají strach. Ale co cukr? Podle mnoha odborníků je to zabiják 21. století. Nejste na něm náhodou závislí i vy? Cukr je stejně návykový jako kokain či heroin, závislých na něm je až 10 % populace.

3 příznaky:

1. Změny v náladě
2. Energetické výkyvy
3. Emocionální reakce

A jak se zbavit chuti?

Chuti na sladké se můžeme zbavit za pomoci takzvaných hořčin. Do těch patří třeba řebříček, pampeliška, kurkuma nebo grapefruit. Také pomáhají výrazné čaje.

Příčiny

Nadměrný příjem cukru bývá také příčinou celé řady zdravotních potíží, od zubního kazu, akné, diabetu, překyselení a rozličných hormonálních poruch přes aterosklerózu (kornatění tepen) a potíže s játry až po obezitu, stres a nejrůznější psychické potíže. A to nikdo nechce.

Jak se toho tedy zbavit?

Sestavte si jídelníček kde bude jen minimum cukru, ale také tolik, kolik ho naše tělo potřebuje. Zahrňte do něj bílkoviny, obiloviny nebo zeleninu. Také ale záleží na tom, co pijeme. Třeba energetické nápoje, šťávy a jiné slazené nápoje. To vše je pro nás špatné. Samozřejmě, že když si tyto nápoje dáme jednou za čas, tak se nic moc nestane. Abychom snížili příznaky po cukru, pomáhá vitamin C, vitamin D ale také třeba vápník.

Majda

Vapování

Vapování, neboli užívání elektronických cigaret. Dostalo se do trendu v roce 2009 až do současné doby. Na rozdíl od normálních cigaret, kde vdechujete kouř, tak vapa ohřívají kapalinu zvanou e-liquid, aby vytvořila páru. Tuto páru uživatel inhaluje. E-liqudy mohou mít různé příchutě a obsah nikotinu. Najdeme ale také e-liqudy bez nikotinu.

HISTORIE VAPOVÁNÍ

Okolo 60. let Herbert A. Gilbert patentoval koncept bezdýmné, netabákové cigarety. Nicméně po roce 2000 se začala objevovat vapovací zařízení, která připomínala ta, která vidíme dnes. Za vynálezce dnešní elektronické cigarety je považován čínský lékárník Hon Lik.

STYLY VAPOVÁNÍ

Existuje několik různých typů vapování a nejznámější jsou tyto:

MTL (Mouth to Lung)

Tento styl vapování napodobuje kouření normální cigarety. Uživatel vdechne páru z e-cigarety do pusy a potom do plic.

DL (Direct Lung)

Při tomto stylu vapování uživatel vdechne páru přímo do plic, místo toho, aby ji nejprve vtáhnul do úst. To vytváří větší množství páry a lepší chuťový zážitek.

TYPY ELEKTRONICKÝCH CIGARET

Jednorázové E-cigarety:

- Toto zařízení není určeno k dlouhodobému používání.
- Nejde nabít ani vyměnit
- Tuto cigaretu koupíte, vykouříte a vyhodíte

Klasické E-cigarety:

- Toto zařízení lze nabíjet, vyměňovat nebo doplňovat náplň.
- Patří k oblíbeným typům elektronických cigaret
- Tuto cigaretu si koupíte a necháte do té doby, dokud se vám nerozbije.

Ádis & Sáris

DOPAMIN

Dopamin – proč je důležitý pro zdraví těla a „štastný“ život?
Dopamin je látka, která se uvolňuje během pocitu radosti a současně je jedním z nejdůležitějších neuropřenašečů v lidském mozku. Záplava dopaminu ve vás může vyvolat pocit euforie, ale jeho nedostatek může naše zdraví negativně ovlivnit. Jaké funkce má dopamin v našem těle, která onemocnění se s nízkou hladinou dopaminu dávají do souvislosti a jak si zajistit dostatek tohoto hormonu?

Funkce dopaminu v našem těle
Dopamin působí na různé oblasti v našem těle. Nejznámější je jeho spojitost s centrem odměn v mozku, má ale také vliv na koordinaci těla, svalový tonus, pozitivní myšlení, funkci srdce a ledvin, spánek a jeho kvalitu, paměť a soustředění. Dopamin prochází dalšími biochemickými přeměnami a podílí se na syntéze noradrenalinu a adrenalinu.

Co je to dopamin?
Dopamin neboli hormon štěstí je organická chemická látka, která přirozeně vzniká v mozku. Dopamin je neurotransmiter, jehož úkolem je přenášet informace mezi jednotlivými buňkami. V těle vzniká z aminokyseliny tyrosinu. Poškození dopaminových drah souvisí se vznikem Parkinsonovy choroby, schizofrenie či bipolární afektivní poruchy.

Jak zvýšit hladinu dopaminu?
Ideální cestou, jak zvýšit hladinu dopaminu, je přirozený způsob. Především životní styl, strava, cvičení a další aktivity mají vliv na tvorbu dopaminu v těle. Mějte pravidelný a kvalitní spánek, poslouchejte oblíbenou hudbu, omezte pití kávy a snižte příjem cukru, jezte potraviny bohaté na aminokyselinu tyrosin (maso, ryby, mléčné výrobky, oves), meditujte a relaxujte, sluňte se a pravidelně cvičte. Po konzultaci s lékařem lze zvážit nasazení některých doplňků stravy, jako jsou tyrosin, L-theanin, vitamíny D, B5 a B6, omega-3 esenciální mastné kyseliny.

Sociální sítě a dopamin

Každý lajk, komentář, sdílení na sociálních sítích nebo samotné sledování videí může vyvolat malé uvolnění dopaminu v našem mozku, což nám poskytuje okamžité uspokojení. Toto nás může motivovat k tomu, abychom na sociální sítě chodili stále častěji v naději, že zažijeme stejný pocit radosti. V důsledku toho můžeme začít vyvíjet určitou formu závislosti na těchto „digitálních odměnách“, které sociální média poskytují.

Příznaky nedostatku dopaminu

Mezi hlavní příznaky nedostatku dopaminu patří únava, deprese, úzkosti, nedostatek energie, problémy se soustředěním, nespavost, vnitřní napětí, ztráta motivace, poruchy pohybového aparátu, chuť na sladké a zvýšená potřeba kofeinu.

Příčiny nízké hladiny dopaminu v těle

Častá konzumace fastfoodu nebo jakýkoliv nezdravých jídel. Velký příjem cukru a kofeinu. Užívání cigaret a dalších věcí obsahující nikotin. Málo spánku a pohybu. Časté sledování sociálních sítí.

09 DOPAMIN / ZÁVISLOSTI SLAVNÝCH

Dopaminový detox: začátek

Dopaminový detox začíná uvědoměním a plánováním. Nejprve si musíme uvědomit, které aktivity nám poskytují snadné dopaminové „hity“. Pro někoho to může být neustálé kontrolování e-mailů, pro jiného hraní videoher dlouho do noci nebo sledování sociálních sítí. Důležité je být k sobě upřímný a tyto návyky identifikovat. Následně si stanovíme realistické cíle pro omezení těchto aktivit. Můžeme začít postupně – například si dát pravidlo, že nebudeme používat telefon během jídla nebo hodinu před spaním. Místo toho se zaměříme na aktivity, které nám poskytují dlouhodobější uspokojení, jako je cvičení, čtení knihy nebo skutečný rozhovor s přítelem.

První týden: Období odvykání

První dny dopaminového detoxu mohou být náročné. Můžeme pociťovat úzkost, neklid nebo nudu. Je to proto, že náš mozek je zvyklý na vysoké hladiny dopaminu a protestuje proti jejich snížení. V této fázi je klíčová vytrvalost a trpělivost. Mnoho lidí zjišťuje, že jim pomáhá meditace nebo fyzická aktivita k překonání těchto počátečních obtíží.

Dva týdny: Návrat k jednoduchým radostem

Po zhruba dvou týdnech detoxu se často dostavuje významný posun v našem vnímání. Činnosti, které jsme dříve považovali za nudné nebo obtížné, jako je čtení knihy nebo procházka v přírodě, začínají být znovu zajímavé a příjemné. Náš mozek se učí nacházet potěšení v subtilnějších podnětech. V této fázi mnoho lidí reportuje lepší soustředění, kvalitnější spánek a celkově vyrovnanější náladu.

Měsíc: Trvalé změny a nový životní styl

Po měsíci dopaminového detoxu můžeme zaznamenat hluboké změny v našem životním stylu a hodnotách. Mnoho lidí zjišťuje, že mají více času a energie pro své koníčky, vztahy a osobní rozvoj. Zároveň se zlepšuje jejich schopnost soustředění a produktivita v práci nebo ve studiu. Někteří dokonce popisují, že pociťují větší vděčnost za malé radosti života a jsou celkově spokojenější než dříve.

Jakub

ZÁVISLOSTI SLAVNÝCH

Závislost. Slovo, pod kterým se každému z nás nejspíš vybaví drogy, alkohol či jiné návykové látky. Ale ne vždy tomu tak musí být. Každý z nás má nejspíš nějakou činnost, věc nebo zvyk, bez kterého si nedokážeme představit náš každodenní život. A stejně tak to má i spousta celebrit.

Christina Aguilera

Když už se bavíme o moderních technologiích, zpěvačka a producentka Christina Aguilera je závislá na videohře World of Warcraft. O pandemii trávila hodně času hraním této hry se svou rodinou. Od té doby se hraní videoher stalo důležitou součástí jejího života.

Johnny Depp

Sbírání věcí může být zábava, ale pozor, aby se z toho nestala závislost. Například známý herec Johnny Depp sbírá panenky Barbie. Všechno to začalo, když byla jeho dcera malá a on si s ní hrál s panenkami. Teď už vlastní spoustu limitovaných edic Barbie, které si uchovává ve sklepě.

Daniel Radcliffe

Sudoku je hra, kterou všichni jistě dobře známe. Ale myslím si, že na ní nikdo nejsme závislí. Tak tomu ale není u herce Daniela Radcliffa (který ztvárnil Harryho Pottera). Daniel Radcliffe sudoku hraje i několikrát za den, pokud mu to čas dovolí. Považuje ji za zábavnou a velmi relaxační.

11 ZÁVISLOSTI SLAVNÝCH

Paris Hilton

Herečka a modelka, která v dospívání trpěla závislostí, která je nám všem jistě dobře známá. Měla potřebu být se svými blízkými nepřetržitě v kontaktu, proto si s nimi neustále volala a psala, ať už byla kdekoliv. Vyvrcholilo to až do té míry, že jí rodiče museli mobilní telefon zabavit.

Katy Perry

Americká zpěvačka, textařka a hudebnice, je milovníkem ústní hygieny. Zuby si čistí šestkrát denně a s sebou na koncerty si bere i dentální náčiní a spoustu kartáčků.

Lady Gaga

Popová zpěvačka, klavíristka a textařka úspěšně boří mýty o tom, že pouze Britové milují čaj. Prohlašuje, že díky čaji se cítí více soustředěná a uvolněná. Čaj si někdy vaří i pětkrát denně a mezi její nejoblíbenější patří slippery elm, což je odvar z kůry jilmu.

Zuzka & Josefka

SANDY

Příběh o závislosti na drogách, lásce a depresích

Sandy seděl na studené zemi v samotném zadním koutu třídy. Bylo očividné, že nechtěl, aby se na něj kdokoliv díval, jakkoliv mu věnoval pozornost, nebo na něj nedejbože promluvil. Byl schovaný ve svojí černé mikině, ruce měl v její kapse, hlavu měl skloněnou dolů a zrak upnutý na podlahu. Snažil se před všemi schovat a izolovat, aby mu nikdo neviděl na jakoukoliv část těla. Dlaně měl stále pokryté trochou rozmazané krve, která ale nebyla jeho.

Z jeho chování a nervozity šlo vyčíst, že přichází o trpělivost. To u něj nebylo zase tak neobvyklé, ale tentokrát to šlo poznat skutečně jednoduše. Na něco, nebo spíše na někoho čekal. Už už chtěl sáhnout po mobilu a napsat zprávu, ale rozhodl se to neriskovat. Posledně, co se o to pokusil, mu mobil zabavil jeden z učitelů. Nenáviděl je všechny.

Za to si ovšem mohli sami, minimálně tak to viděl Sandy. Nikdy se k němu nechovali jako ke všem ostatním. Vždycky na něj mluvili cynickým tónem, což jim sebevědomě oplácel. Kontrolovali ho dvakrát tak často, jak ostatní a zkrátka se k němu pořád chovali tak, jako by v něm chtěli vyvolat jakýsi pocit viny nebo ostudy. Sandy si naštěstí takové pocity nikdy nepřipouštěl. Nepatřil mezi ty, co by nějak často nebo rádi projevovali emoce, což ovšem neznamenalo, že je necítí. Ani zdaleka ne.

Jak tam seděl, a letmo slýchal, co si o něm povídají ostatní, znovu se začal cítit divně. Byl to ten pocit, jako by chtěl za každou cenu udělat něco špatného, ikdyž moc dobře znal následky. Takový pocit, jako když trpíte smutkem, ale snažíte se to za každou cenu přebýt vztekem, abyste nevypadali slabě. To bylo něco, co Sandyho děsilo vůbec nejvíc. Opovržění. Zapomenutí. Méněcennost.

Sandy cítil, jak se mu zrychluje tep. Cítil, jak se mu zase začíná potit obličej a pěsti se mu samovolně svírají. Cítil vztek, veliký vztek, ale zároveň tu emoci, kterou si nepřipouštěl ze všech nejpřísněji. Tu, která už názvem vypovídala o tom, jak ji nemohl ovládat, ať se snažil, jak chtěl. Bezmoc.

13 SANDY / PŘÍBĚH

Jak tam tak tiše seděl a snažil se se ze všech sil uklidnit, ujistit, že je všechno v pořádku, a vysvětlit si, že se musí ovládnout, najednou uslyšel zavrzat dveře od třídy. Podvědomě doufal, že v nich stojí přesně ten člověk, na kterého čekal, ale neopovážil se tam podívat. Jenom čekal, jestli k němu přijde, což by rozhodně udělal.

Sandy slyšel, jak najednou všichni jeho spolužáci začali mluvit více nahlas, všichni na toho samého člověka. V tu chvíli mu došlo, že se nebaví o nikom jiném, než o něm samém, túdíž se určitě baví s ním. S Chakerem.

Chaker byl Sandyho nejlepší kamarád, ikdyž, možná to bylo tím, že jiné neměl.

Chaker se zmateně rozhlížel po třídě, očividně Sandyho nemohl najít. Pak ho spatřil, jak sedí v samotném rohu třídy. Vypadal tak provinile, že byste si ho spletli s vězněm. Seděl tam potichu a nehybně a příčil se mu pocit, že se na něj někdo dívá, nebo se o něm baví. Ach jo, co všechno by teď dal za to být sám jenom s Chakerem. Mít možnost se konečně někomu svěřit, vybít si na něm všechny pocity, které tak dlouho schovával a přitom vědět, že mu to vůbec nebude vadit a bude se mu snažit za každých cen pomoct.

Chaker k Sandymu pomalu přišel a sednul si na zem vedle něj. Vypadalo to, že chtěl něco říct, ale v zápětí se zastavil. Zlehka vydechnul a pokusil se Sandyho jemně chytit za ruku. Sandy uhnul. Ne proto, že by ho ta představa nelákala, ale proto, že už se mu v havě zase promítaly scénáře toho, co by o něm všichni říkali za vtipy, a dělali si legraci z toho, že se s jeho kamarádem nevinně drží za ruku. Chaker měl na tváři jemně zklamaný výraz. Zjevně nečekal, že by se Sandymu nechtělo do fyzického kontaktu, zvlášť po tom, co se stalo. Sandy se na něj podíval a nasadil potichý hlas, skoro šepot. “Tady ne. Pojď někam, ať jsme tam jenom my dva.” Jakmile pronesl tuhle frázi, Chakerovi taky podvědomě spadl kámen ze srdce. Zvedli se a zmizeli ze třídy. Zatímco na Chakera byly při jejich odchodu upnuté spíše povzbuzující pohledy, na Sandyho se opět všichni dívali jako na sériového vraha. Jestli něco nenáviděl, tak tohle. To, že navenek chtěl působit silný a bezstarostný, ikdyž byl uvnitř mnohem křehčí a nejistější.

Sandy se držel blízko k Chakerovi, a jak přecházeli po chodbě, díval se přímo na zem. Přes hlavu měl přetáhnutou kapuci a ruce měl schované pod rukávy. Snažil se před Chakerem schovat skvrny od krve a jizvy od jehel. Představa, že svému nejlepšímu kamarádovi, který mu vždycky kryl záda, něco tají, se mu přesto příčila. Měl sevřený žaludek jenom při pomyšlení na to, že by se Chaker dozvěděl o tom, že je Sandy závislý na drogách.
Sandy a Chaker spolu šli do knihovny, kde věčně nikdo nebyl. Jedině snad uklízečka a školník, a stejně jenom tak jednou do roka. Vyšli dřevěné schody a posadili se na menší, ale přesto pohodlnou pohovku. Začalo zvonit na hodinu, ale Chakerovi to bylo úplně jedno. Sandy byl pro něj milionkrát důležitější než nějaká debilní hodina. Jemně chytil Sandyho za ruku, a okamžitě jeho zrak nějak zjemněl. “Sandy, já-” zarazil se uprostřed věty. Jeho spolužáci ho už informovali o tom, co Sandy provedl.
Porval se na chodbě se dvěma kluky. Chaker na to nechtěl moc poukazovat, nebo to Sandymu znovu předhazovat. Už si těch keců určitě chudák protrpěl dost. Teď ho zajímal jenom kontext. Nechtěl Sandyho soudit, když nevěděl, co se vůbec stalo. Snažil se znít co nejjemněji, aby Sandy věděl, že se na něj nezlobí. Narozdíl od všech ostatních.
“Jsi v pořádku...?” vysoukal ze sebe Chaker a jemně začal Sandymu hladit dlaň. Postřehl, že byla jemně špinavá od krve, ale komfort jeho kamaráda byl pro něj důležitější. Zadíval se mu do oči, a snažil se zjistit, jestli se Sandymu něco nestalo.
“Jo” řekl Sandy tak, aby zněl co možná nejvíce bezstarostně. “Nepouštěl bych se do nich, kdybych věděl, že nemůžu vyhrát.” Tahle věta zněla jako to nejtypičtější, co byste od Sandyho mohli slyšet. To, že navenek chtěl působit silný a bezstarostný, ikdyž byl uvnitř mnohem křehčí a nejistější. “Jo” řekl Sandy tak, aby zněl co možná nejvíce bezstarostně. “Nepouštěl bych se do nich, kdybych věděl, že nemůžu vyhrát.” Tahle věta zněla jako to nejtypičtější, co byste od Sandyho mohli slyšet. To, že navenek chtěl působit silný a bezstarostný, ikdyž byl uvnitř mnohem křehčí a nejistější. “Sandy, já... já chci abys věděl, že jsem vždycky na tvojí straně, ano...?

Nesoudím tě, protože jsem u toho nebyl. Ale rád bych věděl, co se stalo. Prosím.” Chaker se na Sandyho znova podíval a jemně mu přejížděl prsty po zádech. To Sandy vždycky miloval, ale teď ho to možná tak jen trochu zklidnilo. Chaker byl ten poslední, co by se do Sandyho navážel, nebo si bez důkazů v hlavě udělal takový závěr, aby mohl všechno svést na něj. Nebyl jako všichni ostatní, kteří Sandyho viděli jako důvod všech problémů na škole.

Sandy pochopil, že Chaker potřebuje znát kontext situace. Rozhodl se mu ho celý, ale opravdu celý říct po pravdě. Nevynechat ani jediný detail, i kdyby se to Chakerovi nemělo líbit. “Říkali o nás hnusný věci. Hodně hnusný. Ne ani tak o mně, na to už jsem asi zvyklej... ale o tobě. Nemohl jsem tomu přihlížet, Chaku. Jestli něco nevystojím, tak jsou to kecy o tom, že spolu chodíme.”

Sandy měl divný pocit po tom, co nahlas vyřknul, že s Chakerem chodí. Celou dobu, co byl ve škole, si musel dávat pozor na to, aby to nikdo moc nevěděl a neřešil, a teď se o tom konečně mohl volně bavit. Wow...

Jeho pocit však neustupoval. Zhoršoval se, Sandy byl pořád víc a víc smutný. Vztek, smutek, bezmoc. To, co v sobě tak dlouho dusil, teď plave na hladinu. Sandy se podíval dolů a jemně se zachvěl. Začal brečet. Chaker, který byl ještě před chvílí dojatý z toho, jak se ho Sandy takhle zastal, ikdyž věděl, že z toho bude mít problém, teď pociťoval obrovskou chuť Sandyho obejmout, chránit. "Neblbni, pojď sem..." řekl Chaker, a trhalo mu srdce, že musí Sandyho takhle vidět. Bylo to o to intenzivnější, když si uvědomil, že ho vlastně nikdy předtím neviděl brečet. Pevně, ale pořád citlivě Sandyho objal a políbil ho na čelo. Snažil se ho uklidnit a utišit, ale podvědomě mu bylo jasné, že pláč je teď pro Sandyho to nejlepší. Je to způob, jak si konečně může ulevit. Jak může zvednout pokličku, a nechat všechno, co do té doby usilovně zkrýval, vyplout. Jemně mu přejížděl prsty po zádech a sem tam mu jimi pohladil vlasy. Sandy už se ani nesnažil si poručit, nebo se krotit. Prostě brečel a nestyděl se za to. Věděl, že Chakerovi může říct cokoliv, bez toho, aby se musel obávat nepochopení. Snažil se něco říct, ale vysoukal ze sebe maximálně tak slzy. Chaker to chápal a měl velkou trpělivost.

Přesto cítil, že by mu Sandy něco rád řekl.
“Ja jsem jim vůbec nechtěl ublížit... ale... když tě začali pomlouvat, a ostatní jim akorát dávali za pravdu a smáli se nám... já jsem to prostě nevydržel. Nenechám je o tob[illegible] výho vykládat a myslet si, [illegible] to neponese následky. Ne. Zpětně toho ani nelituju... jsem rád, že jser[illegible] jim zavřel huby.” řekl Sandy a popotahoval nosem.

Pořád Chakera objímal, skoro jako kdyby se bál, že ho každou chvílí ztratí.
“Já tě chápu, chápu tě, Sandy...” řekl Chaker a snažil se Sandyho utišil. Už už chtěl říct “ale” a dokončit větu, jenže poznal, kdy to nemá cenu. Přitom on Sandyho naprosto chápal, nechtěl mu něco vyčítat. To za něj určitě už stihli všichni jeho spolužáci.

17 SANDY / PŘÍBĚH

Ačkoliv to vypadalo, že už se Sandy se vším svěřil, samozřejmě tomu tak nebylo. Měl pořád ten šimravý, nervózní pocit ztaženého žaludku a chtěl se Chakerovi přiznat s tím, že poslední dobou zkoušel drogy. Sice v marné snaze dostat se ze smutku a bezmoci, ale jak už tomu tak bývá, samozřejmě to nefungovalo.
Hlavou se mu teď promítaly různé myšlenky. Desítky scénářů toho, co špatného by se mohlo stát, kdyby se to Chaker dozvěděl. A Sandy úplně opomíjel to, že Chaker byl milý, chápavý a s tímhle by mu určitě taky pomohl. V jeho hlavě bylo příliš nebezpečné mu to říct. Příliš riskantní.
“Sandy... je tu ještě něco, co bys mi chtěl říct...?” zeptal se Chaker.
Sandy ustrnul. Nechtěl si připustit, že by Chaker o něčem věděl. Naštěstí taky nevěděl, jenom to prostě vypozoroval. Za ty roky, co Sandyho znal, se to naučil víc, než dobře.
Sandy usoudil, že mu to nechce říct. Bál se o jejich vztah, a tak se opět snažil dělat, jakože se nic nestalo. Zavrtěl tedy hlavou a okamžitě uhnul pohledem.
“Dobře...” řekl Chaker a znovu ho objal. Sandymu došlo, že to zkazil. Došlo mu, že s tím musí skoncovat. Vždycky, když měl chuť si dát znovu, si vzpomněl na Chakera. Miloval ho, a říkal si, že právě on je jeho důvod se o sebe starat, snažit se s přestat a možná dokonce být lepším člověkem. Jejich vztah byl pro něj cennější než pár minut příjemných pocitů po tom, co si dal drogy, jenom aby si namlouval, jak mu to pomáhá a dostává ho to z depresí. Už nenacházel důvod v tom pokračovat. Ne.

PS: Předem se omlouvám za jakékoliv psychické problémy způsobené čtením tohoto příběhu, přesto bych vás rád upozornil, že za ně nenesu nejmenší odpovědnost. 😊

Tom

PŘÍPAD P. DIDDY

Zákadní informace :
Puff Daddy (Sean Combs) se narodil 4. listopadu 1969, je mu tedy 54 let. Je to hudební producent, rapper a byznysman.
Jeho partnerky byly Misa Hylton, Kim Porter, Jennifer Lopez a Cassie Ventur. Má také sedm dětí – King Combs, Justin Dior Combs a pět dalších, u kterých je jejich jméno doposud neznámé.
Dříve se s ním chtěly spojovat známé celebrity, jelikož byl hodně známý v Hollywoodu. Jeho jmění se pohybuje okolo 600 milionů až 1 miliardy Kč.

Kdo se objevil na jeho parties ?
Na sociálních sítích se objevily screenshoty s „Diddy's Lists", které by měly být údajnými seznamy hostů na Diddyho Parties.
Například: Beyonce a Jay Z, Ice Spice, Leonardo Dicaprio, Justin Bieber, Michael Jordan, Billie Eilish, Kardashians, Justin Timberlake, Eminem, Lizzo, Rihanna, Travis Scott, Taylor Swift a mnoho dalších.

Co byly White Parties?
Diddyho White Parties byly proslulé. Celebrity na ně chodily kvůli tomu, aby byly populárnější. Pořádaly se pravidelně v jeho rezidenci v Hamptonu a později v Beverly Hills nebo ve francouzském Saint Tropez. První párty se konala v roce 1998 a zúčastnilo se jí okolo 200 osobností.
Byli na nich vlivní a slavní lidé jako herci, herečky, hudebníci, lidé ze světa modelingu a producenti.
Diddy vyžadoval bílý dress code, podle jeho pozdějších slov to bylo proto, aby všichni shodili masky a byli na stejné úrovni.

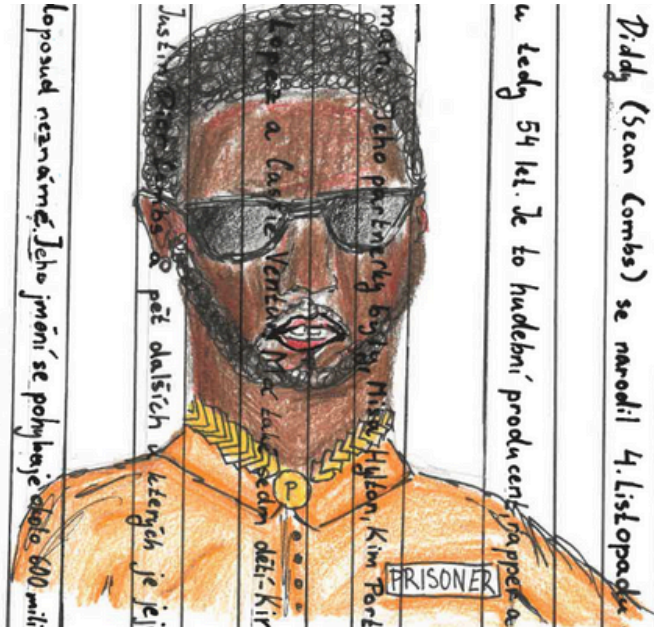
Temnější stránka White Parties?

Po pozdější večerní hodině bylo doporučeno rodičům dětí, aby děti odešly z párty.

„Všechny jsme vás nakrmili. Dali jsme vám pití. Teď je čas užívat si života. Teď se tahle párty změní v něco, na co budete chtít přijít, až budete starší,“ říkal P. Diddy na svém balkóně. Tento záznam se podařilo získat z deníku Daily Mail.

Rapper měl ve svém sídle přes tisíc lahví dětského oleje a používal ho k zdrogování vybraných obětí a k zamaštění podlahy, aby oběti nemohly utéct.

Sám těmto akcím říkal „Freak Offs”, osobně je organizoval a často si je i nahrával kamerami. Ženy k sexu přiměl nucením omamných látek, pomocí fyzického násilí a vyhrožování. Pokud se odmítly podřídit, vydíral je zveřejněním intimních nahrávek z kamer, které měl P. Diddy rozmístěné ve svých domech, také je bil, házel po nich různé předměty a způsoboval jim zranění.



Bývalá přítelkyně Cassie Ventur

Vše začalo loni na podzim (2023), když proti rapperovi P.Diddymu vznesla obvinění jeho bývalá přítelkyně zpěvačka Cassie Ventur.

V žalobě uvedla, že ji po dobu vztahu mnohokrát znásilnil, zdrogoval, nutil do sexu s jinými muži a surově ji bil někdy až do krve.

Po tajné dohodě s P.Diddym o mimosoudní vyrovnání a mlčenlivosti, kterou spolu s Cassie uzavřeli, po dohodě zpěvačka Cassie obvinění stáhla.

Ale o několik měsíců později se na veřejnost dostaly záznamy z hotelových kamer, na kterých P. Diddy bije, kope, a mlátí svou dnes už bývalou přítelkyni Cassie Ventur.

Ke Cassie se od minulého listopadu přidalo minimálně pět žen, které proti P.Diddymu vznesly svá obvinění ze sexuálního napadení.

Koncem března letošního roku provedla policie prohlídku na základě zjištěné a vznešené obžaloby New Yorským státním zástupcem Americká policie New Yorku P.Diddyho zatkla a poslala do vazby.

21 PŘÍPAD P. DIDDY

Z čeho je P. Diddy obviněný?
Čtrnáctistránkový dokument popisující trestné činy, kterých se měl dopustit, je obsáhlý.
V obžalobě stojí, že rapper minimálně od roku 2008 vedl organizaci, která měla sloužit k sexuálnímu zneužívání a vykořisťování žen, obchodu se sexem, únosům, obchodování s lidmi a nucené práci.
Teď čelí P. Diddy dalším šesti obviněním za znásilnění a sexuální napadení. Žalobu podali tři ženy a tři muži, v té době, kdy se to stalo (mezi lety 1998 a 2021), jednomu z mužů bylo pouhých 16 let. P. Diddy dodnes všechna obvinění popírá.

Zahlazování stop
Pro ututlání všech svých činů si platil lidi, kteří měli uklízet hotelové pokoje a zahlazovat stopy, ale také hledání nových obětí. P. Diddy při zakrývání svých činů prokazatelně využíval svou moc a vliv, který si vybudoval za svoji dlouhou hudební kariéru.

Co bude dál?
P. Diddy je nyní zadržovaný v Metropolitním vazebním středisku, kde zůstane až do zahájení soudu. Jeho přesné datum souzení je 5. května 2025.

Kája & Karin & Naty

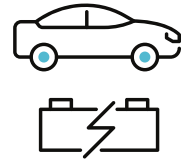
ZPOVĚĎ NARKOMANA

I malé dítě ví, že elektromobil je zlo, nucené nám zkorumpovanou EU. Je drahý, vůbec nikam nedojede. Život strávím na nabíječkách a přetížím naší energetickou soustavu. Pokud v něm neuhořím, tak do Chorvatska pojedu minimálně týden.

Věděl jsem to i já, ale pak přišla první dávka… REKLAMA: vyzkoušej si na hodinu novou Teslu! Nezávazně, zadarmo… Proč ne? Za to nic nedám! Nic se mi nemůže stát…

Vždyť se s tím nerozjedu?! Nejsou tu žádné páčky, tlačítka… Říkáte pane, že je to tak snadné? Prostě jen zmáčknu plyn a jedu? Kam odcházíte?! To mám jako jet sám?! Tak jo…

Všude ticho, slyším jen šumět vítr. Zátah motoru mě mačká do sedačky a ostatní auta na dálnici kolem mě stojí. Jak rychle jedu? Ne, to není možné! Brzdy? Stačí ubrat plyn a auto se dobíjí. Autopilot, bílá Tesla letí sama po dálnici, sama zastaví v koloně, zase se rozjede… Hodina utekla, musím ji vrátit. Proč? Já nechci!



Nemůžu spát. Potřebujeme nové auto. Ale ne tak drahé. Excel: vždyť ono to tak drahé není. Vždyť je vlastně zadarmo. Jen nebudu nosit peníze na benzinovou pumpu, ale do banky. To musím mít.

Převzal jsem svou Teslu. Baterka na 16%. A je to tady… Chlapi v hospodě měli pravdu! Co teď? Navigace radí, dojet k nejbližší nabíječce – Teslo jeď! Připojím auto jako telefon a dál? Kde tu přespím? Prvně dám kafe – celkem ujde. Mají tu záchod? Hezký, voňavý… Cože? Už tam nateklo šťávy na 200km jízdy? Vždyť jsem tu 15 minut?! Domů to mám 160km. Hrnečku dost, jedem! Doma je doma! Cvak, auto se nabíjí. Večeře voní a chutná. Ještě nastavit plán: každý pracovní den v 7:15 chci v autě 23° Celsia, vyhřát sedačku a volant

Nemůžu dospat. Dali jsme přes noc plnou, dojezd 500km. Cože? Za 3 kila? Jinovatka, sousedovo diesel kašle, smrdí a soused škrabe. Doma je teplíčko, kafe voní… Hodinky hlásí: v autě je požadovaná teplota. Jedeme do práce.

23 ZPOVĚĎ NARKOMANA

Už je to měsíc. Již jsme v tom celá rodina až po uši. Nemáme dost a chceme stále víc. Jezdí kdo může a druhé auto stojí. Už máme 4000km. Cože? Fakt jsme ušetřili 9000 korun jenom na benzínu? Opravdu jsem ušetřili 2 hodiny času na benzínkách? To každé čtyři měsíce musíme na výměnu oleje v motoru a za rok v automatické převodovce. Každá výměna den bez auta – kdo ho tam doveze? Kdo ho přiveze? Nikdo! Tesla nic takového nepotřebuje. Tak alespoň vyměnit brzdové destičky. Také ne? Jo, vždyť my vlastně nebrzdíme, my dobíjíme baterii...

Hurá, dovolená, jedeme do Chorvatska! Jako každý rok pojedeme prvně natankovat. Vlastně nemusíme, vždyť máme z domova plnou baterku...

Hlad a záchod! Supercharger Maribor – Mekáč! Jezte rychle, už budeme nabití. Tak nic, v klidu si to dojezte, já to jdu přeparkovat ať neblokuju nabíječku.

Už vidíme moře. Tatí čůrat, miláčku kafe... Jasný, ale chvátejte. OK, já to zase přeparkuju, ať neblokujeme... Hodím si šlofíka.

Dobro došli na Jadran, jsme na místě. Pícháme Teslu do zásuvky na parkovišti. Kde jsou kamarádi, co vyjeli s námi? Ještě jeli tankovat...

Ležím pod borovicí, moře mi omývá nohy. Usrkávám GTčko s ledem – počkat, nebudu řídit? Ne, škoda... Jak se projevuje závislost? Ptám se gůglu. Touha, ztráta kontroly, tolerance chyb, abstinenční příznaky...

je na čase si to přiznat: jsem plně závislý na elektromobilu!

Karel Vávře

BALADADEDROGA

DADROGA

Chtěli bychom-li definovat slovo droga, našli bychom lexikálním postupem zdánlivě pozitivní tvrzení. Droga totiž takto samostatně zasazená v textu reprezentuje významem zpravidla léčivo, nikoliv takzvanou psychoaktivní drogu – látku, která svými účinky působí na centrální nervovou soustavu. Jaká je její užitečnost? Proč by si kdokoli chtěl navyknout na pravidelný odchod financí ze svého bankovního účtu?

BALADA O DADROZE

Zdánlivý, odchod financí. Nikdy jsem necítil tu hypotetickou realizaci sama sebe. Hledal jsem květinu vsadech jabloní, kde pouze hruška padá daleko od stromu. Ona křičela, křičela ve vysokých frekvencích a zvukové vlny rozeznívaly buben tvořený seskupením Vltavského sídliště. Možná někdy příště, naleznu-li múzu, čas a prostor, syžet a fabuli, motiv a mé téma. Téma zcela navazující na konec a začátek mé míchy, jako kdybychom měli tvořit samostatný životní cyklus. Takový jednotný celek, jenž by plnil svou funkci, zapadal by, ale zároveň se vymykal, jako ozubené kolo sjedním vadným ozubením.

DEDADROGA

Myslíte si, že se přání této stylistiky vyplní, že nezbyde naděje a promění se v pouhou reciprocitu, či takové femme fatale v neurčené formě? Otázka mnohých tezí, odborných textů, esejí či ať už básní – jaký je smysl žití?

Ať už tento vnitřní kinetický pohyb chceme významově definovat, nebo dát mu vyznačenou dráhu, nenajdeme žádný hnaný akcelerovaný tunel, ale prostou prázdnou louku plnou kvetoucích, zároveň opilovaných rostlin a západ slunce zdánlivě vyplňující trpkou atmosféru houfu stébel, listů a květů.

BALADA O DEDADROZE

Dedukce, indukce a fraktura. Demigóg, bůh a věřitel.
Dedukoval jsem fakta pouze ze své hlavy, bylo to dost? To taky je, má důstojnost.
Indukoval jsem předměty okolo sebe k pohybu, bylo to správně? Ach, to jen ta morální zásadovost.
Fraktoval jsem realitu, byl to vůbec můj cíl? Bože, přednes mi můj podnos. Nech mě posbírat zbývající kusy a připojit je, nežádám-li. Prosím.
Přenesl jsem se přes všechny ty překážky života všedního? Život stůj co stůj, studí to.
Svědí to. Drbá to mé mozkové závity až to brousí, a bolí. Moc. Moc nad životem, láskou a smrtí.
Chtěl jsem se dotknout pouhého práhu, natož dostal jsem se až k rámu, špaletě, dotkl jsem se kliky a otevřel. Tolik možností. Vždyť jediné, co stačí, je vzít.

Radim

KAFE

Veronika Huličková

Hlava mi padá,
venku je šero.
Hrst kávových zrn,
by pomoct mělo.

Vůně tak sladká,
srdce mi buší,
kofein mám v krvi
a probudí duši.

Ve škole, v práci,
jsem maniak.
Vše mi jde rychle,
jsem jak kardiak.

Když nemám kafe,
ten nápoj dobra,
absťák mě žene.
Kafe, ještě, že tě mám