ABC Amber Palm Converter, http://www.processtext.com/abcpalm.html

C:\Users\Plazma\Desktop\Knhy pdf\M\Macfarlane Aidan\Macfarlane_A-Jsem jen lehký hypochondr.pdb

PDB Name: A_Macfarlane-Jsem jen LEHKÝ HYP
Creator ID: REAd
PDB Type: TEXt
Version: 0
Unique ID Seed: 0
Creation Date: 16.8.1973
Modification Date: 16.8.1973
Last Backup Date: 1.1.1970
Modification Number: 0

Aidan Macfarlane, Ann McPhersonová

Jsem jen LEHKÝ HYPOCHONDR

1 Všechno, co vám o sobě můžu říct

18 Clifton Road
Hawsley, Londres
Angleterre

29. prosince

Drahá Marie Cerveau,
píšu Ti, protože ve škole mi řekli, že jsi moje Francouzka, se kterou si budu dopisovat, a tak jsem si myslela, že bys ráda něco věděla o mně a o ma famille.
Doufám, že napíšeš a sdělíš mi quelque chose o sobě. Jmenuju se Susie. Je mi skoro 16, mám narozeniny 14. ledna. Mám šedohnědé oči, dlouhé vlasy tak neurčitě dohněda a trochu divoký přírodní účes. Rozcuchané. Ve škole je nuda. Tedy hlavně s učiteli. Když je francouzština, šla bych radši k zubaři. Ale biologie mě docela baví. Bydlíme v Londýně, kde máme domek. Sice nic moc, ale mně se líbí, a máme taky krásnou zahradu. Mám starší sestru a staršího bratra a pak s námi ještě žije kočka Bovril. Ale teď to je mon chat, protože Sally jí nikdy nedá nažrat. Načrtnu Ti schéma naší rodiny:
Zaprvé můj bratříček Pete - je to chytrolín, ale já se s ním dost otravuju. Je mu 17 a dostává samé jedničky u zkoušek. Co to je za život! Bude studovat medicínu na Nottinghamské univerzitě. Přihlásil se taky do autoškoly, ale tam mu to moc nejde. On je totiž "těžkej hypochondr" - proto ta medicína a starosti o svý tělo - dokonce si o tom píše deník. Myslím, že trpí chorobnou představivostí. Taky si pořád něco začíná s holkama, ale moc mu to nejde. Chodil s Cillou, ale ta teď je, jak to říkáte, passant? Pete má kamaráda Sama, všechny holky po něm jedou a já taky, ale on mě bere jen jako malou sestřičku svého kamaráda. Pete mě neustále dráždí a říká, že jsem blbá, ačkoliv nejsem. Já mu to vracím přes ty jeho brejle. Sundává si je, když chce být trochu víc sexy. Až tady budeš, tak vyhlaš nejvyšší pohotovost, jakmile si je sundá!
Sally je 21 let. Elle trés difficile et un rebel. Máma se o ni pořád bojí a křičí. Sally má teď novýho přítele, ale mně moc nesedí. Sally je moc pěkná holka, chtěla bych vypadat jako ona. Chodí na spousty večírků a nejvíc času stráví v hospodě, protože v ní pracuje. Bývala chevaux, nebo se to píše cheveux - no prostě kadeřnicí. Je ne sais pas.
Náš táta má břicho, které se už ani nesnaží schovávat, a je téměř plešatý. Moc často se neholí a říká, že si pěstuje knír. Někdy tajně na záchodě kouří cigarety a snaží se to zamluvit, když na to někdo přijde.
Máma je občas panovačná, do všeho se plete, ale myslím, že se Ti bude líbit, protože je s ní legrace. Pořád chce vědět, co dělám a kam jdu. Někdy má stejnou barvu vlasů jako já, ale má je vlnité.
Mes amies jsou Kate, Emma, Sita, Sheila a někdy taky Mary, ale mojí nejbližší přítelkyní, která mi doopravdy rozumí, je moje kočička Bovril. V poslední době běhala pořád za kocoury a teď má koťata.
Mými oblíbenými sporty jsou plavání a běh. Jsem ve školním družstvu a závodím, pokud nemám sennou rýmu.
Nenávidím svůj obličej, protože se mi na něm dělají pupínky a musím je zakrývat mejkapem, který nesmíme ve škole používat.
Napiš mi prosím o sobě. Jakou "skupinu" máš ráda a jestli si píšeš deník?
Já mám takovou zvláštní knihu, do které všechno načmárám.

Tvá anglická amie Susie

2 Kluci, sex a práce aneb jak si udělat pořádek

1. ledna

Miluju úplně nový deníky. Jsou takový čistý a nedotčený, jenom čekají, co se do nich napíše.
Pete si myslí, že se opičím, protože si píšu deník, když ten jeho je už tak slavnej. Od tý doby, co šla Cilla na rande s Davidem, se chová jako idiot. Pete přece není jedinej na světě, kdo si píše deník. A já si na rozdíl od něj zapíšu všechno, co mě napadne, a přesně tak, jak se to stalo. Kdybych něco napsala nepravdivě, tak by to bylo, jako kdybych lhala sama sobě. Proto doufám, že tenhle deník bude tajnej.

2. ledna

Už jen dvanáct dní a budu mít narozeniny. Nemůžu se dočkat, až mi bude šestnáct a budu moct:
- se souhlasem našich se vdát (Pete by byl nadšenej, že se mě zbavil)
- odejít ze školy a sehnat si práci na plnej úvazek
- se souhlasem našich odejít z domova (Bovril by musela jít se mnou)
- vybrat si svýho doktora a rozhodovat o tom, jak mě bude léčit
- mít řidičák na mopeda nebo motorku (jen jestli mi to máma dovolí)
- kupovat si cigarety (aspoň to bude legální)
- mít pohlavní styk
- jít na potrat bez souhlasu našich
- koupit si losy a vyhrát v loterii (teta Jo už mi jeden dala)
- pít alkohol v hotelu, ale jenom k jídlu (ještě žádný pití se Sally dole v baru)

Pořád ale musím mít mámu nebo tátu s sebou, když mě bude vyslýchat policie (doufám, že se to nikdy nestane).
Ještě si musím počkat, až mi bude sedmnáct, abych mohla:
- hrát o peníze nebo jít do sázkový kanceláře, ale nemůžu nic vsadit, dokud mi nebude osmnáct
- vstoupit do armády (ale naši budou stejně muset souhlasit)
- dostat řidičák na auto (ale na náklaďák ještě ne)
- jít do vězení

Stejně závidím Petovi, kterýmu je letos osmnáct a může:
- chodit na nepřístupný filmy
- dostat šekovou knížku a kreditní kartu
- volit (možná že až já budu moct volit, tak pomůžu změnit vládu)
- požádat o hypotéku
- chodit do hospody a popíjet všechno, co chce
- darovat krev (fuj!)
- opustit domov, žít, s kým se mu zachce, oženit se bez souhlasu rodičů (zapřísahal se, že s Cillou to nebude)
- změnit si jméno bez souhlasu našich
- vidět svůj rodný list, i kdyby byl adoptovaný dítě
- být členem soudní poroty
- bez podpisu rodičů dostat svůj vlastní pas

3. ledna

Pete je posedlý sexem. Vypadá to, že uvažuje o zavedení svých "znalostí z medicíny" do praxe. Z knihovny si přinesl knihu o lidském chování. Na jednom místě se tam vysvětluje, co lidi k sobě přitahuje. Jsem si jistá, že je to celý jenom o sexu, ale on říká, že je to "prospěšná věc", vědět, jak si lidé vybírají partnery. Všechno probíhá v "sexuálních etapách". Když někoho potkáte na večírku nebo někde, tak to, jestli vás zaujme nebo ne, záleží pravděpodobně jenom na zjevu a způsobu oblékání (ale Pete tvrdí, že to pravděpodobně bude také pach - jako u feromonů). Potom začíná určitý druh hry, která se přeruší, jakmile jedna nebo druhá osoba nechce pokračovat. Pete prohlásil, že nejhorší je, když jedna osoba chce pokračovat a druhá nechce - to se mu stalo s Cillou.

Jeho kniha tvrdí, že "dvoření" (to je slovo jak ze středověku) začíná tak, že si lidé navzájem prohlížejí postavu ("stadium prohlížení"), pak si dlouze hledí do očí. Pak přijde na řadu "stadium mluvení", kdy se o sobě navzájem dovídají další věci, pak trošku doteků, nic opravdovýho, spíš maskovanýho, když třeba kluk pomáhá holce do kabátu nebo když ji vezme za ruku, aby jí pomohl přeskočit potok. V dalším stadiu jsou doteky častější, těla přicházejí do těsnějšího kontaktu, jakoby náhodou se o sebe otírají. A když už se dlouho držíte za ruce, začíná intimní stadium. V něm přichází velký skok, tj. líbání; doprovázené ještě důvěrnějšími dotyky a osaháváním. Pete prohlásil, že jsem moc mladá na to, abych poslouchala další stadia, protože ty už jsou jen pro dospělé. Máma říká, že Pete má jednostranně zaměřený myšlení a že by si o tom měl promluvit s naší rodinnou lékařkou. Pete to komentoval: "Doufám, že na mě bude mít celé odpoledne."

4. ledna

Už se v tom nevyznám. Pete ztratil Cillu a teď si oblíbil Sandy. Ale Sandy má ráda Sama, takže Pete se snaží chodit s Brendou, která by ovšem chodila s kdekým. Nicméně Sam chodí s Joannou, takže Sandy chodí s Randym Jo, který má ve skutečnosti rád Emmu. Já mám ráda Sama, ale nechodím s nikým. Možná že ani nikdy nikoho na chození nenajdu, takže umřu jako stará panna.

5. ledna

Není to zrovna dobrý začátek prvního víkendu v novým roce - sedím tady, učení mi leze krkem a nemám nic hotovo. Pete se mi svěřil, že zkusil marihuanu! (To si založím do svý vyděračský knihy pro případ, že by dělal problémy.) Říká, že to bylo loni s Cillou. Zeptala jsem se ho, jak to, že je okay, když kouří marihuanu, a přitom je proti kouření cigaret. Řekl, že to okay vůbec nebylo. V tý době si myslel, že to je neškodný, ale zjistil, že vykouření několika cigaret s marihuanou má stejně špatný vliv na plíce jako vykouření více než dvaceti normálních cigaret, a pro mozek to není o nic lepší. Já bych se toho nedotkla - zničí to člověku celej život, a ty lidi, co prodávají drogy dětem, by měli pověsit.

6. ledna

Kdykoliv si sednu, abych si začala opakovat ke zkouškám, hned zpanikařím. Strašně mě začne bolet žaludek a musím běžet na záchod. Pak si jdu udělat další kafe. Jak to ten Pete dělá? Jeho pokoj vypadá i páchne jako obecní skládka, jeho milostný život je zmotaný, má uhry jako měsíční krátery, asi desetkrát horší než já, ale svoje učení má v pořádku. Já jenom přeskakuju z knihy na knihu - z matiky na bižuli, z francouzštiny na děják, z fyziky na anglickou literaturu a mluvnici - a vůbec nic neudělám. Sedm předmětů vypadá směšně. Zkoušky mám za dva týdny - měla jsem se učit během vánočních prázdnin, jak mi to máma neustále do omrzení opakovala. Nevím, proč mě to vždycky tak vytočí, že má pořád pravdu. Ne že bych jí to přiznala.
Ale stejně, kdo se o Vánocích učí? V žádným případě bych si nenechala ujít večírky a navíc mí přátelé chtějí dárky, který jsou "to pravý ořechový". Barevný boxerský trenýrky ze Sock Shopu, hádejte pro koho? (Sam). Naši jsou nejhorší. Říkají: "Cokoliv zhotovíte, se nám bude líbit." Proč nejsou jako ostatní, aby se jim líbilo, co jim koupím?
Pro tátu jsem sehnala červený kšandy - opravdu suprácký. Řekl, že tohle přesně chtěl, a pak jsem je na Nový rok našla na hromadě připravené pro dobročinnou sbírku. (Nejsem si jistá, jak je využije oběť povodně z rozvojové země - nejspíš si s nima převáže domek!) Pro mámu jsem dostala zářivě rudý kalhotky s volánkama, aby si zpestřila svůj sexuální život, ale myslím, že je teď má Pete schovaný na dně šatníku, kde má porno časáky. Jsou to jakoby časáky pro teenagery, jenže jsou v nich všichni svlečený.

7. ledna

Nemůžu se soustředit - pořád musím myslet na to, co všechno bych měla dělat, ale nemůžu. Jsem světovej přeborník na výmluvy - musím zavolat kámošům, abych zjistila, co dělají, musím si uklidit pokoj (už i to je lepší, než se učit), musím najít svoji modrou, na žvanec rozžvejkanou propisku. Mám jich pět, ale jenom s tou jednou se mi dobře píše a už ji postrádám týden. Horší je, že už nemám ráda Bovril. Včera večer se mi vydělala na postel a máma mě přinutila kočičince uklidit, z čehož jsem se pozvracela.
Myslím, že si napíšu seznam vhodných kluků, který bych mohla milovat:
John - ujde, docela dobře líbá (jednou na Vánoce), bydlí ob tři vchody, chodí do stejný třídy, je trošku dětský, depešák a myslím, že si barví vlasy, hrozně ho trápí větry - myslím, že bych v takovým smradu žít nemohla.
Sam - je žádoucí, ale moc si mě nevšímá. Kdoví jestli ví, že existuju. Je Petův nejlepší přítel, moc sebevědomý a někdy nafoukaný. Jeho otec je taky třída - vědec v lékařském oboru imuno... cosi.
Ram - starší bratr Sity. Je opravdu pěkný, ale trochu nesmělý.
Mark - Má uhry. Nemastnej neslanej šesták, to už bych radši chodila s jeho sedmiletým bráchou.
Andrew - ten je okay, ale ze stejnýho ročníku. Zkouší to na každou holku, dokonce i na mě. Smrdí po cigárech a nosí bílý ponožky.

Winston - sportovec a velice fit.
Mike - trpaslík, je milý a přátelský, ale moc se mu nevede, protože to vypadá, že má radši kluky.

8. ledna

Zpátky ve škole. Už se v životě nechci podívat na francouzskou knihu.

9. ledna

Mám nedobrej pocit a nemůžu se ho zbavit. Kate navrhuje, abychom se zatím jenom vezly, a tři týdny před zkouškama budem šrotit jak koně. Kvůli zkouškám se nemůžu ani pořádně vyspat a přitom tolik záleží jen na názoru učitele.
Pořád před našima schovávám hodnocení z minulýho pololetí. Máma se ptala, kde je. A já řekla, že ve škole rozhodli, že je nebudou rozdávat.

Hodnocení
Angličtina
Není dobrá, ačkoliv by mohla být, kdyby se Susie ve třídě více soustředila na práci a méně se bavila s kamarády. Také mívá v hodině velmi rozčilující výpadky pozornosti.
J. Jensen

Fyzika
Susie nejenže nedělá pořádně svou práci, ale navíc rozptyluje ostatní. Nemám vůbec představu, jaké znalosti v tomto předmětu má. Domácí úkoly nosí se zpožděním, a když už je odevzdá, mají víc společného s fantazií než s fakty. Otisky kočičích tlapek k lepšímu čtení nepřispívají.
O. Boil

Biologie
Susie by mohla u zkoušek dopadnout velmi dobře, a dokonce by mohla dostat výbornou. Aby toho dosáhla, musí ovšem pilně pracovat až do zkoušek. Zdá se, že má určitý zájem o funkce lidského těla. Přeju hodně štěstí.
N. Smellie

Francouzština
Susie nemá o tento předmět zájem. Pokud se snaží, nepřináší to absolutně žádné výsledky.
G. Slazenger

Dějepis
Susie je sebejistá, i když poněkud příliš družná mladá dáma. Její eseje jsou sice plné informací, ale nejsou dost pečlivé. Potřebuje si lépe zorganizovat studium a práci doma. Mezi její silné stránky patří nedávná historie a diskuze.
Trev String

Matematika
Je těžké posoudit, jaké má Susie znalosti, neboť v tomto pololetí zameškala příliš mnoho hodin. Musí se hodně učit. Když je přítomna, pracuje velmi nevyrovnaně, chvíle extrémního úsilí se u ní střídají s chvílemi tichého relaxování.
P. Pie

Tělocvik
Má velké schopnosti, ale nevyužívá je.
K. Court

Zpráva třídního učitele
Určitě zde existuje jistý potenciál a Susie je velice milá osoba, ale měla by se víc snažit. Myslím, že by pomohlo, kdybyste přišli a prodiskutovali se mnou toto hodnocení. Susie si potřebuje zlepšit své studijní metody, pokud má někdy dosáhnout výsledků, které by odpovídaly jejím schopnostem.
M. Rogers

Zpráva ředitele
Nevyrovnané výsledky jsou jistým zklamáním. Jsem přesvědčen, že by Susie opravdu mohla být lepší. Ani její chování není vždy takové, jaké by mělo být.
I. Maclntosh

Myslím, že existuje nějaká kniha frází pro učitele, z které opisují školní hodnocení. Zřejmě obsahuje i vysvětlivky, co jednotlivé obraty znamenají:

mohla by dopadnout lépe, kdyby se snažila = absolutně beznadějná
má velký potenciál = možná má, ale nevěřím tomu
výjimečně se zapojí do práce = nikdy nenosí domácí úkoly dobře
přispívá do diskuze = neustále mluví
musí si dát pozor na samolibost = naprosto nečinná
musí se lépe soustředit = flirtování s klukama jí moc neprospěje
Přesto jsem se rozhodla, že si udělám zkoušku z francouzštiny, stanu se premiérkou a zase dám do kupy celý školský systém. Měla jsem kliku na přísedící, ale nejsem si jistá, do jaké míry mi to pomůže. Nevím, jestli školy existují kvůli skládání zkoušek, získávání vědomostí, nebo aby se učitelé nepotloukali po ulicích.

10. ledna

Dokonce i psaní dopisu trapné tetě Pam a prostaty zbavenému strýčkovi Bobovi je lepší než se učit. Napsala jsem jim:

Drahá teto Pam a strýčku Bobe,
bylo to milé, že jsme se viděli na Vánoce. Děkuji vám za pěkný dárek a za dobrý oběd. Ten dárek byl přesně to, co jsem chtěla. Jak se máte? Doufám, že jste oba v pořádku. Ještě jednou vám děkuji...

Nic dalšího už nevymyslím. Určitě jim nebudu vyprávět o svém neexistujícím společenském životě. Strýček Bob se mě vyptává, s kým chodím, už od mých šesti let. Dopis zabral jenom čtyři řádky. Dokonce si ani nemůžu vzpomenout, jestli mi dali punčocháče nebo šálu - oboje je světle růžové, a to mě mate. Další kousky pro dobročinnou sbírku. Ten člověk, co si jednou obleče růžové punčocháče, růžovou šálu a červené kšandy, bude velice rajcovní. Vsadím se, že máma bude trvat na tom, abych si ty punčocháče vzala, až příště půjdem navštívit tetu a strejdu. Neustále bude omílat "zraněné city" tety Pam. A co moje city? Nutí mě, abych vypadala jako idiot. Nemyslím, že bych se Samovi nebo komukoliv jinýmu mohla zalíbit, kdyby mě v tom viděli. Aspoň že teta Jo umí vybírat dárky líp. Dala mi peníze - přesně to jsem chtěla. Máma si myslí, že to od ní bylo hodně štědré, protože v Německu zrovna prožívá špatné časy.

11. ledna

Zapomněla jsem, co máme na zítra za úkol. Volala jsem všem svým kamarádům. Panika se jenom zhoršila - všichni už to měli dávno hotový. Kate a Sita dokonce odešly obrážet obchody. A to mi ani neřekly, nebo jo? Nejsem schopná to stíhat - ale máma řekla, že mi pomůže všechno si to srovnat. Mary mi svěřila, že John pustí Kate k vodě. Prý je cuchta. Ten má nejmíň co mluvit.
Tenhle seznam dárků k narozeninám tady nechám povalovat, aby ho každý viděl.

SEZNAM DÁRKŮ PRO SUSIE
přiléhavý červený svetr
polaroid
modré šaty z výlohy Top Shopu
kožená bunda
nové kolo
peníze
hi-fi věž (u Bootsů nabízejí jednu levně jako zvláštní nabídku)
nový mozek
zpáteční letenku do Austrálie
(vzhledem k blížícím se zkouškám by stačila i letenka jen tam)

12. ledna
Pete má depku. Ječel na mě, že jsem spotřebovala zbytek jeho krému na akné. Že prý ho potřebuje víc než já. Řekla jsem mu, že muži s poďobaným obličejem jsou skvělí -jako Bryan Adams. Všimla jsem si, jak má tvář mezi pupínkama hrozně odřenou. Zuřil, že jsem si toho všimla. Byl se projet se Samem na jeho nové motorce a uklouzli v zatáčce. Naštěstí měli na hlavě helmy a motorka se jen trochu zkřivila. Pete řekl, že mě zabije, jestli něco řeknu našim. Další materiál k vydírání pro budoucnost.

13. ledna

Sousedka paní Smithová mi dala pár rad, jak si mám uspořádat práci. Přiznala, že bývala učitelkou. Tento týden se soustředíme na:

POŘÁDEK V POKOJI A NA STOLE

1. přesvědč se, že máš správné světlo
- mám poprosit mámu, ať mi sežene nové, které by svítilo dolů
2. ukliď si stůl, který používáš k práci
- to mi trvalo celou věčnost, pořád jsem nacházela věci, o kterých jsem si myslela, že jsem je ztratila
3. roztřiď si poznámky z různých předmětů do jednotlivých desek
- naštěstí měl Pete desek dost, podařilo se mu jich pro mě najít šest; někdy si myslím, že nechce, aby se mi dařilo
4. sehnat papíry, tužky a propisky
- už jsem je měla, ale dala jsem je pěkně vedle sebe, abych je mohla najít; mám snad tunu tipexů na opravy
5. zbavit se rušivých vlivů
- paní S. říká, že hudba je okay, tak jsem si natočila poslední singly na kazetu do sluchátek

To je neuvěřitelný - Mark (u zkoušek se moc nevyznamenal) chodí s třeťačkou - klofnul úplný dítě. Nejenom že je ošklivá a nemá žádný kozy, ale je i blbá. Nemá absolutně žádnej vkus, což je důvod, proč ho nemám ráda. Jedna věc spojená s narozeninami a s tím, jak člověk roste, mě přivádí do rozpaků - když si čtu starý deníčky. Nemůžu těm věcem, co jsem napsala ve 13 a ve 14, uvěřit. Naprosto poslušná v oblíkání. Připadá mi hrozný, kdo se mi tehdy líbil a kdo byl můj ideál. Tak mě napadá, uf - až budu v 18 a 19 vzpomínat na to, jaká jsem teď, bude mi taky tak strašně?

3 Sladkých šestnáct a konečně ...

14. ledna

MÁM NAROZENINY!
MÁM NAROZENINY!
MÁM NAROZENINY!
MÁM NAROZENINY!
MÁM NAROZENINY!
MÁM NAROZENINY!

Je to bezva, že nemusím do školy, když mám narozeniny. Bylo mi jasný, že by si stejně nikdo nevzpomněl. První slova, který mně Pete řekl, byla: "Jenom proto, že už nejsi pod zákonem, ještě neznamená, že musíš hned říct ano." Sam by si nevzpomněl. Pořád chodí s Joannou. Dělám, že mi to nevadí, protože ji mám opravdu ráda, ale ve skutečnosti jsem z toho úplně zničená. Nemyslím, že mě má někdo rád. A nikdo si nepamatuje ničí narozeniny, když jsou po Vánocích. Taky mohli mít naši víc pochopení, když se rozhodli si mě udělat.
Většinu času mě máma mistrně prudí - komanduje a komanduje a komanduje - ale občas je skvělá. Uspořádala mi překvapení - čajový večírek. Přišla Kate, Sita a Emma. Nevím, proč Pete nemohl pozvat Sama? Místo toho pozval Randyho Jo. Dokonce i Sally přišla, zdrhla z práce. Určitě dostane padáka. Od té doby, co nebydlí doma, mi chybí.

Moje dárky:
MÁMA... Kalhotky a přiléhavý svetr od Marks & Spencer (který podle Peta původně předváděla už Mary Poppins) a sexy plakát Jamese Deana.
TÁTA... Kolo z bazaru místo toho, co mi minulý měsíc ukradli. (Moc mě to nepřekvapilo, protože jsem jezdila na tátově. Radši bych dostala nový, i když tohle se bude muset akorát častějc lepit.) Taky mi dal cyklistickou helmu, kterou nechci.
PETE... Zapomněl (už mi dluží dárky za osmery narozeniny a šestery Vánoce).
SALLY... Klapky na uši, kosmetickou kazetu s mejkapem a pozvání do hospody. Pořád ale oficiálně bez alkoholu (nemyslím, že by mi to máma dovolila).
KATE... Kazetu Percyho Sledge, kterou vlastnoručně nahrála. Myslím, že jí se líbí daleko víc než mně.
EMMA... Čokoládový bonbony a dvě malé brože s kočkama. Jsou sladký.
SITA... Opravdu krásný hedvábný šátek.
RANDY JO... Zapomněl (ačkoliv ho podezřívám, že to byl on, kdo k čajové seanci přispěl několika plynovými výrony).
BOVRIL... Myslím, že zase řádila, takže to budou určitě koťata.

16. ledna

Přišel dopis od Charlotty, která se mnou chodila do třídy jedna z naší party. Soutěžily jsme spolu v běhu - než si její otec našel práci v Birminghamu.
Moje odpověď!

Taková drzost - tvůj dopis přišel s datem 14. ledna, opakuji 14. ledna. Co se stalo toho skvostného dne? Jo, svět má státní svátek, jinými slovy, Susie má narozeniny. Takže jsem tvůj dopis otvírala v očekávání, že na mě vyskočí krabice s bonbony, šek na milion liber nebo dokonce (vzdech) maličké přání k narozeninám. A co v něm najdu! Mizerný blekotavý dopis BEZ přání k narozeninám. Žádný dárky, žádný gratulace, prostě vůbec nic, jen zprávy o TOBĚ a o tom, jak jsi tam na severu o moc šťastnější, teď když tvůj táta sehnal práci. Dost nářků. Vlastně jsem z něj měla hroznou radost, ZBOŽŇUJU dopisy, i když nemůžu přečíst tvůj škrabopis. Předpokládám, že není moje chyba, že jsem dyslektik, ani tvoje chyba, že jsi dysgrafik - můžou za to naši rodiče a naše školy.
Líbá tě... tvá hrozně dospělá kamarádka... Susie.

17. ledna

Pete je dojemný - má trochu rýmu a už si myslí, že umírá. Fňuká, skuhrá a kňučí. Ale jakmile mu máma řekla, že mu přišel dopis, vyletěl z postele a hnal se dolů. Dopis byl z knihovny - už před měsícem měl vrátit pět knih. Smíchy jsem se málem skutálela ze schodů. Pete říká, že jsem osoba, která zásadně nemá žádné pochopení a že mu nikdy nevěřím, když říká, že je nemocný. A jestliže budu očekávat nějaké pochopení, až já budu nemocná, tak ať nepočítám s ním. Řekla jsem mu, že nastydlej bejvá každej a ostatní o tom taky nic neví. Jen pan doktor Pete Všeměd má jiný názor. Ačkoliv měl včera volno a mohl trochu lenošit, kýchal a psal článek do školního časopisu, kde má každý týden sloupek na téma zdraví. Tento týden to bude jeho vlastní problém - nachlazení. Příští týden to bude senná rýma (můj problém), pak kožní zákeřnosti, astma, bolesti hlavy, antikoncepce, zvracení a běhavka. Požádal mě, abych napsala sloupek o antikoncepci, protože si myslí, že bych to teď, když je mi 16, měla nastudovat. Dal mi přečíst svůj výtvor o nachlazení jako vzor toho, co ode mne očekává.

Nachlazení, kašel a vitamin C
V průměru se nachladíme jednou až pětkrát do roka. Tato nachlazení jsou způsobena Rhino viry (Rhino znamená nos nebo nozdry, proto se také nosorožci latinsky jmenují Rhinocerotidae). Existuje přes 100 různých typů virů Rhino a ochrana našeho těla není příliš dobrá při vytváření protilátek proti nim, takže se můžeme nachladit znovu a znovu a znovu.
Vědci založili laboratoř pro "výzkum nachlazení", kam chodí lidé za peníze trávit svoji dovolenou. Ale nehrňte se tam všichni najednou, protože budete muset dělat dost podivný věci. Někteří dobrovolníci, kteří jsou nachlazeni, musí nosit kolem krku téměř metrový límec a dlahy na rukou, aby se jim zabránilo dotýkat se nosu a úst. Tráví celý den hraním karet s ostatními, kteří nachlazeni nejsou. Tento pokus dokázal, že nachlazení jsou nakažlivá, neboť lidé, kteří nachlazení nebyli, se nakazili. Viry se více šíří vzduchem při kašlání a kýchání (vzduch vykýchnutý z vašeho nosu se šíří rychlostí až 160 km v hodině), než když se šťouráte prsty v nose. (I tak byste to neměli dělat, nebo jen když vás kamarádi nevidí. Myslím, že to je odporný zvyk.)
Na druhé straně (zajistil jsem si účast hned na prvním opakování tohoto pokusu) strávila skupina devíti nachlazených lidí minutu a půl líbáním někoho zdravého. Překvapivě pouze jeden z líbaných se nakazil. (Při líbání nemůžete chytit ani AIDS.)
Tak proč jsou lidi takový usoplený a usmrkaný, jakmile se nachladí? Protože v jejich nose jsou drobné žlázky, které produkují malé množství lepkavé tekutiny, jež spolu s chloupky v nose (ano, máte je všichni) zachycují prach a jiné hnusné věci a zabraňují, aby se tenhle sajrajt dostal do vašich plic. Jakmile viry obsadí váš nos, buňky a žlázy se zduří, bolí a produkují víc nudlí.
Znamená to tedy, že když je vám zima, jste náchylnější k virové nákaze? Většina lidí tomu věří, ale patrně se mýlí. Aby se na to přišlo, nechali stát lidi ve kbelících se studenou vodou nebo je dokonce dlouhou dobu nechávali ve studené lázni. Ani jedna z těchto procedur jim nezvýšila pravděpodobnost nachlazení.
Linus Paulin, držitel Nobelovy ceny míru a ještě jedné za chemii, říká, že užívání vitaminu C zabraňuje nachlazení. Už to vyzkoušela spousta lidí, ale zatím žádné pokusy nedokázaly, že to platí.
Antibiotika nejsou na nachlazení dobrá. Jsou účinná pouze pří zabíjení bakterií, ne virů, a jsou to viry, ne bakterie, co způsobuje nachlazení. Zdravý rozum (který doufám máme všichni zdravý) by vám měl napovědět, že nejlepší způsob prevence proti nachlazení je kýchání do papírového kapesníku, který hned vyhodíme. (Ne do šnuptychlu, do kterého bude vaše dívka později ronit slzy.) Když se nachladíte, musíte nějak přežít čas, dokud to nepomine.
Farmaceutické firmy vydělávají miliony a miliony liber na prodeji "léků proti nachlazení", které žádné nachlazení neléčí, i když po některých se můžete cítit líp. Ušetříte, když si koupíte starý dobrý paralen (jak mi naše rodinná lékařka přátelsky tvrdí), budete si dávat horké nápoje a zkusíte najít někoho, kdo by vás politoval (rozhodně však ne mojí sestru).

Ten konec mu v životě neodpustím. Hodila jsem po něm jeho hrnek s kafem z minulýho týdne, ve kterém mu rostly nový odporný kmeny houbovitýho penicilinu, a ječela jsem na něj, že to byl on, kdo řekl, že to na jeho nachlazení žádný vliv mít nebude, jestli se bude potit a užívat antibiotika. Táta zuřil, protože to mělo vliv na vzhled našeho

koberce.
Nicméně musím říct, že mě zaujalo, co povídal o vitaminu C. Zrovna jsme to ve škole probírali. Vitamin C vyléčí cosi, co se nazývá "kurděje", to je, když vám krvácejí dásně a vypadávají zuby. Paní Smellieová nám vyprávěla o pokusech, které prováděli v osmnáctém století na námořnících trpících kurdějemi. Různým skupinám námořníků dávali jablečné víno, kyselinu sírovou, ocet, mořskou vodu, hořčici, dva pomeranče a dva citrony a normální lodní stravu. Učili nás o "kontrolních skupinách" a bylo nutné zodpovědět otázku, zdali šlo i v tomto případě o takový pokus. Řekla jsem, že ne - ale Pete tvrdí, že jsem to nepochopila - normální lodní strava byla právě ta "kontrolní skupina". Vysvětlil mi, že bez skupiny námořníků, která by nedostávala něco navíc, by nebylo možné říct, zdali se stav námořníků nezlepšil samovolně časem. Každopádně tento pokus ukázal, že zdravotní stav těch námořníků, kteří dostávali pomeranče a citrony, se zlepšil, zatímco těch, co dostávali ostatní věci nebo nic, se nezměnil. Teprve až o sto let později se ukázalo, že to byl vitamin C obsažený v citrusech, který to způsobil. Možná že za dalších sto let se prokáže, že i Linus Paulin má pravdu.

18. ledna

Zápočtové zkoušky začaly - bez poznámek.

19. ledna

Máma měla zlej sen, jak knihovníci z místní knihovny po ní jdou a chtějí ji zabít. Zdálo se jí, že jsou se zbraněmi rozestaveni u všech oken a dveří domu, takže není úniku. Skandovali "vrať knihy, vrať knihy" a "zaplať svoje dluhy, zaplať svoje dluhy". Dokud Pete nevrátí svoje knihy, nebudou žádný další hodiny v autoškole. Máma si myslí, že to doopravdy znamená, že jiní lidé ty knihy chtějí. Pete řekl, že knihy vrátí, ale že výklad snu byla blbost. Měl sen, jak ho honili dlouhou uličkou plnou lidí a on seděl nahý na hořícím koni.
Téměř bych věřila, že sny jsou takový poselství - někdy se mi zdá o požární stříkačce a pak mě probudí budík. Zdá se, že nikdo neví, zdali jsou sny pouze nástroj na ničení nechtěných myšlenek, nebo zdali jsou HLUBOCE smysluplné. Jedna z Petových nevrácených knih byla snář. Spadla a otevřela se zrovna na té stránce, takže ji určitě četl.

Být pronásledován - snící osoba chce od někoho utéci. Pronásledující osoby mohou také představovat některou z vlastností spícího, se kterou není spokojen.
Jízda - zcela zřetelný sexuální symbol, i když se běžně vyskytuje jak strach, tak i touha.
Nahota - záleží na okolnostech a na tom, zda je snící v rozpacích a zda tomu dav věnuje nějakou pozornost. Může to znamenat méněcennost, nedostatečnost nebo případně touhu se odlišovat.
Oheň - znamená vášeň a nebezpečí a často ukazuje, že myšlenky na sex způsobují potíže.
Ulička - pocit, že se chcete vrátit do matčina lůna a bezpečí.

Pokud je tohle všechno pravda, tak má Pete problémy, ale mně se zdá, že sny se mohou vykládat, jak se vám zlíbí, stejně jako hvězdy.

23. ledna

Louisa chodila na výtvarku, ale teď asi nebude. Rozmejšlí si to, protože paní Saicopsová, její učitelka na výtvarku, ji znemožnila. Někdy umí být učitelé opravdu krutí. Řekla, že někteří žáci jsou pilní, a přestože nemají talent, patrně jim to půjde, ale že Louisa není ani pilná, ani nemá talent. Myslím, že to je podraz, a není to pravda. Je to pěkná sviňárna. Paní Saicopsová nemá Louisu ráda. Tihle učitelé nemají o psychologii ani ponětí. Když mně někdo řekne, že mi něco nejde, tak se rozzuřím a skutečně se zhorším, jako kdybych měla zapadnout do představ učitelů a vyhovět tomu, co si myslí. Louisa byla tak rozhozená, že se rozplakala.

4 Moje psaní a práva zvířat

27. ledna

Táta Louisy si to vyříkal s paní Saicopsovou o výtvarce. Ještě že to nebyl můj táta. Bylo by mi to děsně trapný - ale

fungovalo to. Paní Saicopsová pochválila její poslední kresbu zátiší - podlézavka.
Táta nerozumí mojí nový matice. Já taky ne. Pořád se mě vyptával, zrovna když chodili všichni Petovi kamarádi sledovat ten velkej zápas. Mark a Sam přišli s Randym Jo. Táta něco povídal, ale já jsem ho neposlouchala, tak odešel za ostatními. Převlékla jsem se do svýho novýho přiléhavýho svetru a pětsetjedniček. Je to trochu moc přiléhavý, takže jsem se převlékla znovu. Neumím si představit, že bych to nosila na veřejnosti - i když máma pořád otravuje, že to nikdy nenosím. Fotbal je nuda, nevím, kdo je kdo. Mylně jsem se domnívala, že fandím Samovu družstvu. Udělala jsem několik poznámek o Joanně, sice nebyly všechny pěkný, ale taky nebyly všechny ošklivý.
Mít staršího bráchu je výhoda - má kamarády.

29. ledna

Zápočtové zkoušky skončily - stále bez poznámek.

3. února

Návod od paní Smithové, jak nezaostávat za svým studijním plánem. Chtěla jsem se dívat na telku, dávali skvělej program o páření hadů. Přišla jsem o to, protože jsem se musela učit.

JAK SI UDĚLAT POŘÁDEK V PŘEDMĚTECH
1. Napiš si seznam všech předmětů.
2. Seřaď je podle znalostí, nejdříve ty, které umíš nejméně, až k těm, co umíš nejlépe.
3. Pro každý předmět si udělej seznam všech jednotlivostí, které bys měla znát.
4. Každý předmět si dávej do jedněch desek, aby se ti nemotaly dohromady.

Obávám se, že na mých seznamech je každý bod ten nejdůležitější. Ale přestávám panikařit. Tady to je:
FRANCOUZŠTINA (hrůza)
BIOLOGIE (tolik faktů se naučit)
FYZIKA (skvělá, ale těžká a hroznej učitel)
MATIKA (bez komentáře)
ANGLIČTINA (docela okay)
ANGLICKÁ LITERATURA (okay)
DĚJEPIS (víc než okay)
Učení mi leze krkem, od života přece můžu čekat víc než tohle. Ale paní Smithová říká: "Čím víc můžeš udělat dnes, tím míň budeš muset dělat zítra," a učení potlačuje moje pocity úzkosti.
Nemůžu najít učebnici francouzštiny. Ne že bych ji doopravdy hledala. Můj seznam pro biologii vypadá asi takhle:

Formy života, bakterie a viry, houby, potraviny a výživa.

Výživa zelených rostlin, výživa živočichů, absorpce vody, krevní a lymfatický systém, respirace, vyměšování.

Regulování teploty, citlivost, koordinace a reakce, stavba a pohyb, reprodukce: rostliny a lidé, geny, evoluce, ekologie.

Když je to takhle napsaný, tak to zas nevypadá tak špatně. Osmnáct témat, a když na každé připadnou řekněme dvě hodiny, tak se to zdá téměř možné.

4. února

Chtěla jsem si na sv. Valentýna udělat večírek. Nemám ovšem šanci, že mi to máma schválí. Před pěti lety udělala Sally na svatého Valentýna mejdan a hned po něm se odstěhovala. Jak to ta máma dělá? Vždycky ví, že lžu, jako s tím mým neexistujícím hodnocením ze školy. Zeptala se mě, jestli jsme s Kate u mě v pokoji kouřily. Řekla jsem: "Samozřejmě že ne, mami. Co na mně pořád máš? Víš, že já nikdy nekouřím." A tak to šlo pořád dál.
"Nelži mi, já vím, že jste kouřily!"
"Ne, fakt, mami, to jsem nebyla já"
Musí to být tím, jak odpovídám, nebo možná je to cítit. Je jak čert, jen jsme si zapálily - prásk - jako blesk z čistého nebe - stojí ve dveřích.
Dřív než se mi podaří uhnat si rakovinu plic, dávno zemřu nudou. Pořád ta stará písnička. Já vím, že je to škodlivý, to mi nemusí říkat. A není to k ničemu, že mi pořád dokola omílá, že "Počet lidí, kteří umírají na následky kouření, je stejný, jako kdyby každý den havaroval jeden Jumbo Jet. Kouření nezpůsobuje jen rakovinu plic, ale také srdeční onemocnění a bronchitidu. A jakmile jednou začneš, pak to bude daleko těžší přestat." Mě nezajímá, co se se mnou stane, až ze mě za padesát let bude stará babizna. Stejně nekouřím moc často a nestanu se na kouření závislá, a kdybych byla těhotná, tak na kouření ani nepomyslím. V žádným případě bych nechtěla ublížit svýmu dítěti. (Já se ovšem na žádný

těhotenství ještě dlouho nechystám.)

5. února

Pete chce zapojit Bovril do pokusu na zvířatech. Viděl v TV ten program o propojení mezi dvěma částmi mozku, které jsou centrem sexuálních choutek. Když vidí, jak Bovril pořád honí kocoury, prohlásil, že by byla pro pokus ideální a on by nahlédl do jejího mozku. Tam ovšem nemusí být vůbec nic, i když břicho má plný koťat.
Je to krutý, dělat pokusy na zvířatech, speciálně na Bovril, ta přece taky něco cítí, když už nic jinýho. Probrala jsem to s Bovril, která mi ovšem moc nepomohla. Když mi bylo 14, připojila jsem se do skupiny "Proti pokusům na zvířatech", prožívala jsem tenkrát životní fázi "boje za práva zvířat". Říká se, že nemá smysl testovat látky na zvířatech, protože lidé se od zvířat liší a některé léky testované na zvířatech se pak ukázaly pro lidi nebezpečné. Je to stejný jako testování kosmetických přípravků na zvířatech jenom proto, aby člověk mohl být krásný. Mně ke kráse stejně nic nepomůže.
Jak mě to otravuje, hádat se s Petem. Vím, že některý mý argumenty jsou správný, jenže nemůžu přijít na ty správný slova. Tvrdí, že používám argumenty vytržený z celku. Byly prý provedeny pokusy na zvířatech s léky, které potom zachránily spoustu životů. Takové pokusy byly základem při vývoji vakcíny, díky níž se podařilo vymýtit neštovice z celého světa. A totéž platí o penicilinu a o inzulinu (což je lék, který užívají lidé s cukrovkou) a o lécích proti dětské leukemii. Znal ještě mnoho jiných příkladů, ale já jsem je nechtěla slyšet. Přesvědčil mě, že když jsou pokusy provedený opatrně, tak aby způsobily co nejmenší možné utrpení, pak je všechno v pořádku. Oba jsme se shodli na tom, že zakládat požáry v domech u lidí, kteří jsou zapojený do pokusů na zvířatech, je šílenství a je přímo ohavný, když si holky na obličej malují zvířecí masky. Navíc to ani nevypadá hezky.
U kadeřnice jsem se zeptala, zdali tu věc, co mi dává na vlasy, testovali na zvířatech. Odpověděla, že s tím šamponem vykoupala svoji kočku a ta je v pořádku. To jsem ale zrovna nemyslela. Možná že kočka po tom v pořádku byla, já jsem ovšem vypadala hrozně. Máma se mě zeptala, proč jsem si dnes ani nerozčesala vlasy.

8. února

Konečně! Napsala mi má Francouzka. Ne že by toho bylo moc. Bylo to poněkud formální. Všechno, co napsala, bylo: "Děkuji za dopis. Všechno Ti o sobě řeknu, až přijedeš do Paříže. Uvidíme se brzy, Marie Cerveau." A francouzsky. S pomocí slovníku se mi to podařilo přeložit (nalezen v Petově pokoji). Je to zvláštní, když jsem byla před dvěma lety ve Francii, šel mi překlad francouzštiny docela dobře.
Konečně jsem dostala od Peta dárek k narozeninám - bílýho králíka s růžovýma očima. Dostal ho od Sama, který ho dostal od svýho táty, který ho zachránil před nějakým pokusem. Uvažovala jsem, že bych mu říkala Sam, ale pak jsem se rozhodla pro Pinko. Máma je nepříčetná. Říká, že to bude ona, kdo po něm bude muset uklízet, krmit ho a starat se o něj, až bude nemocný. Mně se vlastně taky moc nelíbí. Hlavně jeho smutný růžový oči.

9. února

NIKDO, VŮBEC NIKDO si nevšiml, že mám nový účes. To jen abyste věděli, co člověk může čekat od kamarádů po sestřihu za 14 liber.
Začala jsem si opakovat BAKTERIE A VIRY. Abych ulevila paměti, udělala jsem si spoustu malých poznámek a rozstrkala jsem je všude po domě - nad postel, na záchod, zezadu na dveře do domu.

SPALNIČKY:
1) také známé pod názvem osypky
2) jsou způsobeny virem
3) pro nakaženého člověka jsou neškodné
4) velmi nebezpečné pro dítě, pokud se matka nakazí během těhotenství
5) Lze jim předcházet očkováním
6) všechna děvčata by měla být očkována

KAPAVKA:
1) je způsobena gonokokovou bakterií
2) projevuje se žlutým výtokem z penisu a z vaginy
3) může způsobit sterilitu
4) lze ji snadno vyléčit penicilinem
5) rozšířená u mužů i žen
6) použití kondomu snižuje možnost nákazy

Pete vylepil tuhle poznámku: "Pokud si myslíte, že jste se nakazili pohlavní chorobou, pak volejte číslo vaší místní kliniky ....." Máma šílela. Jedna věc jsou francouzský slovesa všude po domě, ale poznámky o pohlavních chorobách jsou věc druhá. Nenechá si z domu dělat veřejnej záchodek. Nerozumím tomu, vždyť si jenom opakuju. Pete je stejně u

mámy špatně zapsanej. Včera večer promeškal hodinu v autoškole, tu poslední před testy. Ještě jsem to vylepšila, když jsem mámě řekla, kolika lidem tak pravděpodobně zachránil život. Pete se nesmál. Myslí si, že si dělám legraci, ale když on má jízdy, tak já sedím na tom nejúčelnějším, avšak nejnebezpečnějším dopravním prostředku - na kole. Pamatuju si, jak měl Pete před pár lety nehodu. Od doktora si vyslechl dlouhou přednášku o tom, jak se ročně na kole zabije 300 lidí a dalších 30 000 utrpí úrazy. Taky říkal, že úrazy spojené s jízdou na kole nebo na motorce jsou nejčastější příčinou smrtí u mladých lidí. Od té doby si nikdy nevzal helmu na hlavu a já taky ne, ale oba víme, že bysme měli. V tý helmě od táty k narozeninám, co připomíná bílej balon, vypadám jak úplnej idiot. Blbý je, že na to není žádný zákon. Pak bych ji nosit musela stejně jako všichni ostatní a jako idioti bysme vypadali všichni a já bych zapadla v davu.

10. února

Dnes mi z pošty přišel můj vlastní pas. Fotka je hrozná - vypadám jako táta. Teď aspoň vím, že nejsem adoptovaná. Krásnej způsob, jak na to přijít.

5 Zlomená srdce a rozpadlá manželství

12. února

Dneska Pete propadl v autoškole z testu. Pošramotil si svoje ego. O to víc, že Sam test udělal.
Očekáváme německou invazi. Strýc Geoff, který si vzal tetu Jo (máminu sestru), odešel za "jinou ženou". Teta Jo to už sama dál nemůže vydržet, takže k nám přijede pro trošku mámina porozumění. Nechápu, jak se někdo může dát dohromady s alkoholickým, kudrnatým, zakrslým řidičem tanku britské armády, jako je strýc Geoff. To by musel být ještě zoufalejší než já. Pete si ovšem myslí, že i já bych toho byla schopná. Nyní je na světě asi o 3 procenta víc kluků než holek a do roku 2025 to bude 105 mužů na 100 žen. Pete řekl, že kdyby táta opustil mámu kvůli jiný ženě, tak by riskoval průšvih a zmlátil by ho.
Je to nehorázný - musím vzít sestřenku Daisy do svýho pokoje. Svý jméno Susie nemám ve velký oblibě, ale Daisy! Když jsem Daisy viděla naposled, tak to byl devítiletý spratek. Nenáviděla jsem ji stejně jako jejího pětiletýho bráchu Paula, který se počurával. Nikdy nevstával v tom stejným pyžamu, v jakým šel spát. Máma říkala, že jeho počurávání je způsobený tím, že jeho měchýř ještě není dost vyvinutý. Stejně jako on sám, říkám já. Zlepšilo se to díky jakémusi budíku v jeho posteli, který ho vždycky probudil, aby šel čurat. Vysvětloval Petovi, jak se mu ve spánku zdá, že se mu chce čurat, a pak se probudí a zjistí, že to udělal v posteli.
Dneska jsem to mámě vrátila kvůli telefonu. Nemohla jsem si vůbec zavolat. Každý den na něm visí a mluví se sestrou v Německu. Jeden den je strýc Geoff pryč, další den je zase zpátky.
To bych nesnesla, kdyby se naši rozešli. Ačkoliv to nikdy nemůžete vědět. Jsem si jistá, že já se nikdy nerozvedu, jenom mám určitý pochyby, jestli k tomu vůbec někdy budu mít příležitost. Kdyby se to našim stalo, asi bych nebyla schopná o tom mluvit. Nejtěžší by bylo se rozhodnout, s kým odejít. Ani jednomu bych nechtěla způsobit bolest nebo aby si myslel, že ho nemám dost ráda. Zvlášť špatný by to bylo při oslavách a na Vánoce a tak - to rozhodování.
Některý věci by mohly být lepší, třeba že bych mohla dostávat dvakrát tak velký kapesný. Taky bych mohla jít k tátovi, když bych chtěla chodit večer pozdě domů a nechtěla bych, aby mi nadával kvůli učení. A k mámě, když bych chtěla peníze na šaty. (Táta pořád nemůže pochopit, proč mi nestačí starý oblečení po Sally. Nemůžu od něj čekat, že by věděl něco o módě, když chodí ve starých šatech od M & S, který mu kdysi koupila máma.)
Když byly Kate čtyři roky, její rodiče se rozvedli. Nemohla pochopit, proč její otec odešel. Vlastně mu nikdy úplně neodpustila, co její mámě provedl. Bylo to hrozný. Zůstala s mámou na sociální podpoře a pořád měly málo peněz. Myslí si, že lidi nechápou, jak zlé to je pro děti - zachází se s nimi jako se statistikou. Každé třetí manželství končí rozvodem. Zrovna když měla nedávno ve škole špatný období, tak si uvědomila, jak moc svýho tátu postrádá.

13. února

Dnes vůbec nemám na psaní náladu. Jsem naštvaná na celej svět.

14. února

DEN SVATÉHO VALENTÝNA. ŽÁDNÝ VEČÍREK, ŽÁDNÉ DOPISY, ŽÁDNÉ RUDÉ RŮŽE. (Pete mi něco slíbil -

aspoň doufám, že nezapomene a ví, jak jsem zoufalá.) Můj svátek sv. Valentýna byl stejně romantický, jako kdybych šla na rande s tetou Pam.
Pete dostal tři dopisy. Mával mi s nimi před nosem, když jsem přišla domů. Zeptala jsem se ho, kde bere to svý fatální kouzlo, když má rozpláclý nos. Mně to aspoň uniká. Stejně si je asi všechny napsal sám. Reptala jsem trochu před mámou o večírku. Myslím, že je nalomená.

15. února

Dvě přání k Valentýnovi! Jedno je určitě od mámy. To jsem usoudila podle jejího nevinného úsměvu a jak vykřikla "To jsem zvědavá, od koho může být tahle valentýnka?" a tátovo "Kdo je ten tajemný obdivovatel?" Ten druhý je doufám od Sama. Musí být od Sama. Ať je od Sama. Same, Same, byls to ty?

16. února

Byl to Sam - Pete ho k tomu přiměl. Totální trapas.

19. února

Týden prázdnin.

20. února

Zítra přijede Daisy a její bratr Paul - uf! Skutečně úžasnej způsob, jak strávit pololetky. Vyslechla jsem přednášku od mámy, jak mám být "na chudáka Daisy milá". Vyslechla jsem přednášku od bratříčka, jak jsou holky o moc hloupější než kluci, protože jich teď kouří daleko víc než kluků.

21. února

Tohle píšu na záchodě. Nikde jinde nemám soukromí. Daisy zas tak moc vykolejená není. Jenom má komentář úplně ke všemu, co mám v pokoji.

22. února

Daisy je otravná. Musí to být pro ni hrozné, ale být pořád milý na někoho, koho nemáte rádi, je taky těžký. Za ty léta se vůbec nezlepšila. Teta Jo je opravdu milá. Bydlí v pokoji po Sally. Škoda že je tak malý. Daisy a ta věc zvaná její bratr musí mít po otci geny NNN (nesnesitelný, neschopný, nevýrazný). Ne nadarmo jsem si opakovala biologii. Taky jsem dostala výbornou z testu na bakterie. Paul spí v Petově pokoji. Pete z toho nemá vůbec radost, zvlášť když se mu Paul včera počural do postele. Paul vstal a matrace jednoduše obrátil a zkoušel to zatajit. Ten smrad ovšem nezatajil. Od mámy jsem se dozvěděla, že Paulovo pomočování zase začalo, jak odešel strýc Geoff. S Petem to ovšem ani nehnulo a prohlásil, že se odstěhuje k Samovi, jestli tohle neskončí. Nabídla jsem se, že bych šla místo něj. Pete prohlásil, že Sam by se za žádných okolností nezajímal o MOJE tělo. Máma řekla, že doufá, že Sam by se za žádných okolností nezajímal ani o to JEHO. Tím bráchu nepotěšila. Zdá se, že Pete ztratil svůj smysl pro humor. Možná je v depresi, protože Brenda nereaguje na jeho kouzlo, a ani na ni nezapůsobilo, že neudělal řidičák. Má rád legraci, ovšem jenom tak dlouho, dokud si někdo neutahuje z něho. Když se ho máma ptala, jestli chce něco koupit v sámošce, tak řekl: "Ano, trochu zdravého rozumu, prosím." Bovril je jediná, která chápe mé city k Samovi. Kdyby se máma s tátou rozešli, tak si ji vezmu s sebou, ať bych šla kamkoliv.

23. února

Všechno je jak za starých časů. Charlotta přijela na den z Birminghamu. Taky má pololetky. Je to skvělý, zase jsme se sešly a všechno probraly. I když to bylo ze začátku trochu divný - zjišťovaly jsme, jestli jsme pořád stejný jako dřív. Naštěstí se zdá, že vychází s Daisy docela dobře. Chtěla vědět, jestli se Daisy stýská po jejích kamarádech, zvlášť teď o pololetkách. Daisy řekla "Ano", ale že by nebylo lehký jim říkat, co se stalo, i když hodně jejich rodičů se taky rozvedlo. Kvůli jejímu tátovi, který pracoval pro armádu, se museli často stěhovat, takže bylo těžký udržet si kamarády. Jenže Německo, kam jejího tátu teď umístili, bylo jako Anglie, stejné obchody a všechno. A každej uměl anglicky.
Její táta když byl doma, tak byl velice přísnej. Nebylo to ovšem často. Daisy je přesvědčená, že její máma si tátu vzala jenom proto, že s ním byla v jiným stavu. Někdy má dokonce pochybnosti, jestli opravdu je jejím otcem. Teď odešel s

máminou nejlepší kamarádkou. Daisy je ráda, že je se svou mámou. Říká, že se její rodiče v jednom kuse hádali a že je jistým způsobem ráda, že její táta odešel, ale její máma ho určitě postrádá. Opravdu se na svý rodiče zlobila, že jí ani Paulovi nic neřekli o tom, co se děje.

24. února

Daisy si taky píše deník. Přistihla mě, jak si píšu svůj. Zapomněla jsem zamknout dveře, když jsem se šla na záchod vyčurat a psát. Snad se dočkám trochy klidu, až odjedu do Paříže.
Velká chyba! V časopise, který koupila teta Jo, jsem našla něco o pořádání večírků a dala jsem to přečíst mámě. Chtěla jsem ji zase trochu natlakovat.

Pořádání večírku
* Omezte počet hostů tím, že budete zdůrazňovat, že večírek je "pouze pro zvané". Pokud si to můžete dovolit, nechte si vytisknout pozvánky, třeba i velmi levné, ale aby je bylo možné na první pohled rozpoznat a nešly snadno okopírovat.
* Sundejte všechno ze stěn - obrazy apod. Pokud lze něco rozbít, tak se to rozbije. Také se připravte na to, že po večírku bude celý dům v troskách. Nedopalky a zátky od piva se dostanou všude stejně jako prázdné lahve. Dokonce i po šesti měsících budete možná nacházet nedopité lahve whisky zastrčené za gauč. Nechte si celý následující den na úklid, pár hodin ráno stačit nebude. Pokuste se zajistit několik pilných pracantů, kteří by zůstali přes noc a pomohli s úklidem. Jejich počet však omezte jen na ty užitečné.
* Zajistěte si pár hochů jako vyhazovače a zaplaťte jim za to, že celý večer budou pít jen mléko. Mohou odrážet vetřelce. (Vetřelci jsou největším nebezpečím - zatímco vaši přátelé se budou aspoň lehce stydět, že vám všechno rozmlátili, vetřelci se nestydí nikdy.) Ať vyhazovači všechny opilce vyhodí dřív, než se jim udělá špatně a začnou zvracet. V záloze mějte v domě jednoho z rodičů nebo někoho dospělého (ale ne na večírku), který by vám pomohl, když se vám věci vymknou z ruky.
* Nikdy, vůbec nikdy nenechávejte jakýkoliv alkohol vašich rodičů v okolí lednice nebo kdekoliv jinde - bude ukraden. Jelikož je příliš trapné prohledávat přicházející hosty kvůli tvrdému alkoholu, raději je požádejte, aby žádný nenosili. Zařiďte, ať zůstanou u piva a vína. Pokuste se získat finanční pomoc od vašich rodičů a přátel. Dejte přednost vínu, protože míchání nápojů je zničující. Nikdy nedělejte punč - hosté to budou míchat se vším a vy budete nuceni zajišťovat jak ambulanci, tak i vyhazovače.
* Připravte spoustu jídla - oslabuje účinky alkoholu, většina lidí však bude již po jídle. Připravte takové jídlo, kterým se nenadělá moc nádobí. Vždy používejte jednorázové pohárky, talíře i ostatní nádobí. Připravte si hodně pytlů na odpadky.
* Pokud ucítíte marihuanu, vyžeňte kuřáky před dům na neutrální půdu a pusťte je dovnitř, teprve až dokouří (tak se aspoň VY nedostanete do rozporu se zákonem). Pokuste se zařídit v různých pokojích rozmanitou zábavu hudbu, video, tanec, muchlování. Na hudbě záleží, takže musí být dobrá.
* Nezapomeňte, že jako hostitel budete mít na vlastním večírku hodně těžkých chvilek, ale je to dlouhodobá investice. Odměnou za dočasné peklo vám bude spousta a spousta pozvání na večírky jiných lidí.

Máma to přečetla a řekla: "Budu o tom přemýšlet..." Znám tohle "Budu o tom přemýšlet..." Rovná se NE.

25. února

Pete se chová jako svatoušek. Snaží se udělat dojem, ale na koho? Prej proč nenapíšu "dopis pro Sally" a nepomůžu tak Daisy. Tak jak jsem kdysi napsala do Teenage Weekly, že jsem tlustá. Napsaly jsme to s Daisy společně.

Vážený pane redaktore,
cítím se velmi opuštěná a mám velkou depresi. Myslela jsem si, že máma s tátou mají šťastné manželství. Asi před rokem se začali hádat a křičet na sebe. Táta odešel s máminou nejlepší přítelkyní a vůbec se nevídáme. Když mohl odejít táta, bojím se, že máma nás taky může opustit, a já nevím, co by se se mnou a s mým bratrem stalo. Nikdo nám nic neřekne.
Daisy - 14 let

Zítra zase do tý hnusný školy. Ale i úleva, že se zbavím Daisy.

3. března

V Daisiných očích je teď Pete Hrdinský Chlapák Číslo Jedna. Myslí si o něm, že je SKVĚLÝ. Dopis, který jsme s Daisy napsaly do Early Times, byl spolu s odpovědí otištěn v novinách.

Mohlo by ti pomoci vědomí, že nejsi sama. Zkus o tom mluvit se svými kamarády. Každé dvacáté dítě ve věku pěti let

má rozvedené rodiče. Každé páté šestnáctileté dítě má rozvedené rodiče. Každý rok se asi 160 000 dětem rozvádějí rodiče. Přes to všechno se v rozsáhlé studii přišlo na to, že sami mladí lidé jsou velmi optimističtí ve vztahu k manželství. Dvacet devět z třiceti se chce vdát a dvacet čtyři z dvaceti pěti chce mít děti.
Jeden z důvodů, proč roste počet rozvodů, může být ten, že v předchozích stoletích se lidé dožívali mnohem nižšího věku, takže byli obvykle ženatí pouze dvacet nebo méně let. Nyní, kdy se lidé dožívají více než 70, může manželství trvat až 50 či více let. Nikdo nebude předstírat, že prožívat společně všechen ten čas je vždy lehké, a většina dvojic se čas od času pohádá. Dalším rozšířeným důvodem, proč se rodiče rozcházejí, je změna ve způsobu, jakým lidé nahlížejí sami na sebe, jak se mění jejich postoje a na čem jim opravdu záleží. Někdy se lidé chovají k druhým osobám nepřijatelným způsobem (v sexuální oblasti nebo agresivně), nebo nejsou schopni vyjít s dětmi. Také to mohou být finanční problémy.
Jen velmi zřídka si děti přejí, aby se jejich rodiče rozešli, i když by to znamenalo konec hádek, křiku a obecného zmatku. Proto jsou téměř všechny děti velmi smutné a někdy zahořknou a mají vztek na toho rodiče, který s nimi zůstal. Rodiče jsou často zcela zaměstnáni svým hněvem a rozčilením, takže děti se cítí opomíjeny a osamoceny. A přestože to v žádném případě není jejich chyba, také se mohou cítit do jisté míry zodpovědné za rozkol.
Zkus vysvětlit svým rodičům, že s nimi potřebuješ mluvit o tom, co se děje a co se stane: kde budeš žít, s kým budeš žít, do které školy budeš chodit, kde bude bydlet ten z rodičů, který vás opustil. Děti nechtějí být zodpovědné za jakákoliv rozhodnutí - s kterým z rodičů by chtěli zůstat.
Jedna z nejlepších věcí, kterou mohou rozcházející se rodiče udělat, je i nadále spolu a s dětmi mluvit. Také si musí uvědomit, že jejich děti je budou dál oba milovat a budou se chtít o jejich lásce opakovaně přesvědčovat. Myslíme si, že by sis možná ráda přečetla o pocitech některých jiných lidí, kteří nám napsali o stejném problému.

Věc, kvůli které mám největší vztek, je fakt, že když mi byly dva roky, odešla máma. Zrovna mám doma i ve škole zlý období a to jsou zrovna ty chvíle, kdy svoji mámu hrozně potřebuju. Můj táta je ale fakt hodný a já mám štěstí, protože je dobrý jako táta i jako máma. Před časem jsem potřebovala mámu, protože jsem dostávala záchvaty a mýho tátu to rozčilovalo. Myslím, že táta ji taky postrádá, ale nedává to najevo. Bojím se, že až se vdám a budu mít děti, tak nebudou mít z mojí strany babičku.

Mí praví rodiče se rozešli, když mi byly teprve tři roky. Byl jsem moc malý a ničemu jsem nerozuměl. Teď žiju se strýcem a tetou, která je sestrou mého otce. Nedávno se začali opravdu hrozně hádat a já jsem se bál, že i oni se rozejdou. Nenávidím je za to, co mi udělali, že mě vychovali v nenávisti k mé matce. Myslím, že lidem by se nemělo dovolit, aby se brali, dokud si nejsou jisti, že manželství bude fungovat. Mělo by existovat zkušební období, aby když vztah nefunguje, nevznikla žádná újma. Taky si myslím, že když se lidi rozvedou, jejich dětem by se mělo umožnit žít s jedním z rodičů. Tohle si myslím, protože se naši rozvedli. Ale jestli se teta se strýcem rozvedou, bude to kvůli mně.

Mí rodiče se už rozešli. Zpočátku to bylo těžké, ale zjistil jsem, že teď jsou asi mnohem šťastnější.

Je to asi tři roky, co se moji rodiče téměř rozešli. Nejhorší na celé věci je to násilí. Ukázalo se, kolik je mezi nimi nenávisti. A na mě a moje sestry jako kdyby ani nepomysleli. Nejstrašnější bylo jít spát a schovávat se pod peřinu a zpívat si, abych neslyšel všechen ten křik. Chtěl jsem jedinou věc, všechno to ignorovat a předstírat, že se nic neděje. Ze všeho nejdřív se divíte, proč se brali, když to vypadá, že nemají vůbec žádné společné zájmy. Problém je asi v naprostém nedostatku komunikace, a to se teď odrazilo i na mně. Mám velké obtíže mluvit s lidmi otevřeně a upřímně.

Moji rodiče se rozešli, ale ještě se nerozvedli. Není to tak hrozné, ale vůbec mě netěší, že otec odešel. Právě naopak. Vídám ho docela často, ale nedávno se kvůli práci odstěhoval poměrně daleko. Nemůžu říct, že mi chybí, protože se s ním stále vídám. Bylo to pro mě moc těžké, říct to kamarádům, když odešel, i když je většina rodičů mých kamarádů taky rozvedená. Teď už to myslím všichni moji kamarádi vědí, ale většina se to nedozvěděla ode mne. Někteří ano, ale jen ti, kterým jsem to říct chtěla.

Před sedmi lety, když se moji rodiče rozvedli, jsem byl svěřen do cizí péče. Když jsem byl ještě malý, byl jsem hodně sobecký v posuzování, čí to vlastně byla chyba a proč se to muselo stát zrovna mně? Když jsem ale zjistil, že nejsem na světě jediný, komu se rozešli rodiče, vyrovnal jsem se s tím a začal to brát jako "fakt". Nebyla to chyba ani otce, ani matky. Podle mého to byl prostě jeden z těch běžných případů, kdy ani jeden už nemohl s tím druhým žít. To neznamená, že jeden druhého nenávidí, jenom jim dělá potíže spolu vyjít. Samozřejmě že pořád kvůli tomu brečím a přeju si, aby se to nikdy nestalo, ale to by se musel stát zázrak jako v pohádce. A tak mi nezbylo než se s tím prostě vyrovnat. Tak to v životě nejspíš chodí. Pokud se s tím člověk nedokáže vyrovnat, nikam se nedostane a bude z něho ztroskotanec!

Dřív jsem si kladla otázku, jestli nejsem adoptovaná nebo něco, že možná máma s tátou nejsou moji praví rodiče a nikdy mi to neřekli. Ne že by mi vadilo být adoptovaná. Jenže bych to ráda VĚDĚLA. Se vším si tak lámu hlavu, že se rozruším a nemůžu spát. Ležím a nespím, dokud ten problém v hlavě nevyřeším.

6. března

Myslím, že německá invaze už u nás dlouho nezůstane. Teta Jo našla kdesi dočasné ubytování v armádním domě, dokud se věci nevyřeší. Zrovna když jsem se stala Paulovou hrdinkou. Aspoň jeden kluk mě má rád, i když je to jen desetiletý počuránek. To proto, že jsem mu dodala odvahu, aby odeslal zelený lupínek, který našel v sáčku chipsů spolu s dopisem typu "kvalita není nejlepší". Obratem pošty přišlo pět sáčků a já jsem jeden od svého zbožňovatele dostala.
Dnes byla ve škole schůze kvůli výletu do Paříže - vypadá to skvěle.

6 Opilci

14. března

Zrovna jsem dostala zpátky svůj deník. Na světě je ještě pár hodných lidí. Byla jsem přesvědčená, že ho někdo ukradl, a obviňovala jsem všechny kolem. Pete, máma a Daisy byli první podezřelí, protože jsou všichni tak zvědaví. Opravdu jsem je naštvala - je to zázrak, že mi ještě nějaký přátelé zbyli. Myslím, že si vůbec neuvědomili, jak jsem ze ztráty deníku nešťastná. Nenávidím, když něco ztratím. Ze začátku jsem nemohla myslet na nic jiného. Byla jsem opravdu naštvaná, ale pak jsem na to začala zapomínat a rozhodla se, že už si jiný deník psát nebudu. Dnes mi přišel balíček. Nechápala jsem to, protože nemám ani narozeniny, ani nic jiného. Nevím, odkud přišel, nebyl v něm žádný vzkaz, nic, jenom deník. Doufám, že si někdo dobře početl, aspoň že mě neznají!

15. března

Zítra Paříž - smíšené pocity. Musím vstávat v 5.30 ráno a ve škole být v šest. Táta říká, že mě tam hodí. Můj pokoj je jak po výbuchu bomby. Nemám patrně nic, co by mi slušelo. Máma je vzteklá a říká, že dokud všechno neuklidím, tak nikam nepojedu. Vůbec nemá žádnej soucit, přestože vypadám jak strašidlo - dokonce se jí to líbí.
Pete slíbil, že se bude starat o Pinka, zatímco budu pryč.

16. března

Paráda. Seděla jsem s Kate, Emmou, Johnem a Sheilou na zadním sedadle a rozdělili jsme se o oběd. Kéž by Sheila seděla vpředu, pořád totiž vyhrožovala, že bude blinkat. Když jsme přijeli do Francie, mávali jsme na všechny Francouze v autech za námi. Reakce byla dobrá. Na rozdíl od té doma. Kéž by Sita mohla jet s námi, ale její rodiče ji nepustili.
Když jsme projížděli Paříží, zastavili jsme na kávu. Nad šedými střechami jsme viděli Eiffelovu věž. Jeli jsme na Champs-Elysées okolo Vítězného oblouku, přes Seinu, která je stejně špinavá jako Temže, ale plují po ní všechny ty krásné hausbóty, které mají i zahrádky a na kterých děti dělají vylomeniny. Přála bych si na jednom z nich žít. Budou to určitě dobrý prázdniny. Celou cestu kafe, koláče a víno. Pan Rogers, náš bývalý učitel (který učil bráchu "společenskou výchovu" a byl ve škole odjakživa) má všechno na povel. Mluví o mně jako o "malé sestře chytrého Peta" - je to další podlézavec, ale milej. Vždycky vede zájezdy do Francie. Myslím, že má buď francouzskou milenku slečnu Slazengerovou (která taky jezdívá), nebo má francouzskou milenku v Paříži.

19. března

Chére deníčku - jsem už příšerně otrávená z těchhle výměnných záležitostí. Přijela jsem před třemi dny a jsem na větvi z toho, jak se snažím porozumět tomu, co mi tady říkají. Večer jsem z toho vždycky utahaná jak kotě. Madame Cerveau je ke mně velice milá, o moc lepší kuchařka než máma, ale nechápe, že nejím maso. Nepochopila můj dopis, ve kterém jsem jí o tom psala, a já jí to teď nedokážu vysvětlit. Madame vypadala naštvaně, když jsem nechala její nejlepší pečené telecí. Určitě budu považovat za maso i šneky a žabí stehýnka! Rybu jsem snědla, jinak by si mysleli, že jsem blázen. Spím v pokoji s Marií, jenže ona chodí pryč za svými kamarády beze mne. Vím, že jí madame říká, aby zůstala se mnou, ale ona to schválně nedělá. Včera večer nám madame dovolila jít na disko a Marie si mě tam vůbec nevšímala. NIKDO MĚ nevyzval k tanci kromě opravdu slizkýho prcka s uhrama jako kola od vozu. Naštěstí madame trvala na tom, že se musíme do desíti vrátit. Je velice přísná, takže moje agonie netrvala dlouho. Všichni se smáli a říkali, že jsem byla "tapisserie". Našla jsem si, že to znamená "čekanka". Jsem z toho na dně.

20. března

Teď už vím, proč je mi tak špatně - dostala jsem menstruaci. O týden dřív a zapomněla jsem si vzít tampaxy. Máma mě varovala, že cestováním se může můj cyklus nabourat. Mám hrozný křeče a navíc s sebou nemám tabletky, který mi dal doktor, abych je užívala, když se křeče zhorší. Každý měsíc jsem zůstávala doma ze školy, když jsem to měla dostat. To možná vysvětluje moje hodnocení z matiky. Tyhle prášky udělaly těm agoniím přítrž, jsou o moc lepší než aspirin a všechny ty ostatní věci, co jsem zkoušela.
Vyrazila jsem do ulic, abych našla obchod, kde by mohli prodávat tampaxy. Nechtěla jsem prosit madame ani Marii. Copak jsem mohla? Sotva jsem přijela a už chci tampaxy. Madame nerada vidí, když chodím sama. Chtěla se mnou poslat Mariina mladšího bratra. Ještě to tak! V místní samoobsluze byly přímo na té nejvyšší poličce. Jednoduše se s nimi vyplížit prostě nešlo. Dvakrát jsem musela žádat svojí nejlepší francouzštinou: "Avez-vous de tampax si vous plaît?" Prodavač pro ně šplhal a bručel "De Tampax, de Tampax, toujours de Tampax", pak vytáhl spodní krabičku a všechny ostatní mu spadly na hlavu spolu s celým balíkem serviettes sanitaire. Quelle horreur! Tres, tres, trapný.

23. března

Včera mě a Marii vzala madame vlakem do Paříže. Otravná cesta vedla míle a míle pařížskými předměstími a trvala hodinu. Miluju metro, miluju muzeum Quai d'Orsay, miluju trhy na ulicích, miluju Tuilerie, kde jsme seděly a jedly bagety a pily colu (společně s dalšími 200 miliony těch, co denně pijí colu). Madame nám jako moučník koupila une crepe au chocolat. Před Centre Pompidou jsem použila toaletu, která hrála hudbu, zatímco já jsem čurala. Pět franků za vyčurání se mi zdá un peu cher. Byl to ubíjející výlet.

26. března

Pete mi poslal dopis! První, který vůbec kdy napsal. I když dopis moc nepřipomínal. Myslím, že ho k tomu přiměla máma. Vlastně to byl jenom načmáraný vzkaz na letáčku "Sdělení mladým lidem". Zněl: "Susie, mám o tebe velký strach, ve Francii je tolik vína. Tak ti posílám tento letáček, abych se ujistil, že se z tebe nestává alkoholik. Doufám, že ti bude užitečný! Tvůj milující a znepokojený bratr Pete."
Osobně by se mi líbilo, kdyby si ten letáček nechal pro sebe a mně poslal nějaké pikantní zprávy, například jak jim to jde s Brendou dohromady, jestli už měla Bovril koťata, co zase chystá Sam a jestli už Daisy s Paulem odjeli.

Jak rozpoznáme, že jsme závislí na pití alkoholu

* Pijete proto, že máte problémy?
* Pijete tehdy, když musíte čelit stresovým situacím?
* Pijete, když dostanete vztek na ostatní, na vaše přátele nebo rodiče?
* Dáváte často přednost pití o samotě než s ostatními?
* Začali jste dostávat horší známky? Ulejváte se z práce?
* Vyhýbáte se upřímným hovorům s přáteli na téma pití?
* Dostáváte se někdy do malérů, když pijete?
* Opijete se často, dokonce i když to nemáte v úmyslu?
* Myslíte si, že jste dost velcí, abyste udrželi své pití na uzdě?

Konzumace alkoholu v různých zemích

Země	Konzumace přepočtená na litry čistého alkoholu na osobu a rok
Francie	13,9
Portugalsko	13,1
Španělsko	11,8
Itálie	9,4
Austrálie	9,2
USA	7,7
Velká Británie	7,1
Rusko	5,7
Japonsko	4,4

28. března

Ačkoliv mám spoustu času, nemám žádné soukromí na psaní. Dokonce ani záchody v bytech jiných lidí nejsou tím správným útočištěm.

30. března

Jsme na cestě domů. Je to úleva, být zas zpátky u svých kamarádů a pro změnu mluvit anglicky. Rodina Katy byla naštvaná, že u nich jedla tak málo. Johnova rodina byli zase alkoholici. Jenom se divil, že jim víno neteklo i z kohoutků. Pan Rogers seděl na sedadle před námi a poslouchal nás. Těžkým alkoholickým a kuřáckým dechem poznamenal, že to nejsou jen Francouzi, kdo mají problémy. Například v roce 1983 - a od té doby se to určitě nezlepšilo - utratili Angličané 13 bilionů liber za alkohol, 12 bilionů za oblečení, 11 bilionů za Národní zdravotní službu, 10 bilionů dal stát na vzdělání a 15 bilionů na obranu státu.
Je to tak trochu jako kouření. Vláda jsou sami pokrytci, dostávají 200 liber za sekundu na daních z prodeje alkoholu, ale vydávají pouze 0,1 penny za sekundu na varování proti nebezpečí kouření. To je fakt depresivní. Pan Rogers řekl, že polovina všech vražd, každý pátý případ týrání dětí, více než polovina sebevražd a čtvrtina autonehod se smrtelnými úrazy je spojena s konzumací alkoholu. Jistě ta čísla zná. Poradil nám, že se nemusíme stát alkoholiky můžeme pít víno, pivo a nealkoholické cidre a přitom budeme vypadat "tvrďácky".
Sheila se smála mým tampaxovým problémům. Ona si svoje vzala s sebou. Zkusila ty použité vyhodit do záchodu, ale nešly spláchnout. Musela je zase vylovit, propašovat je v kapajícím papírovém pytlíku napříč domem a vyhodit do popelnice.
Když jsme opouštěli Dover, tak jsme viděli reklamu na používání kondomů: KDYŽ SI S SEBOU NA DOVOLENOU VEZMETE KONDOM, TO VÁM ŽIVOT NEZACHRÁNÍ, ALE KDYŽ HO POUŽIJETE, TAK MOŽNÁ ANO. John prohlásil, že to je trochu pozdě, taková rada cestou domů, a ptal se, proč se kondomům říká "francouzský dopis". Pan Rogers to nevěděl, ale vyprávěl, že existuje legenda, podle které byl prezervativ vynalezen Dr. Condomem, což byl lékař krále Karla II. Tolik legendy, a taky věděl (zajímalo by mě odkud), že poživační Italové používali v 16. století lněné prezervativy, aby se chránili před nákazou syfilisem. To je opravdu zvláštní, že dnes je všichni začínají používat, aby se zase chránili před pohlavními nemocemi. Pan Rogers nakonec prohlásil, že kdyby se pokračovalo ve výuce latiny ve školách i dnes, tak bychom věděli, že slovo kondom pochází vlastně z latinského výrazu condus, což znamená nádoba, nádržka, schránka. Je to, jako by tady byl Pete - pořád se na vás hrnou nějaká fakta. Až na to, že jsem odjela na prázdniny, abych se toho zbavila.
Když jsme vykládali kufry z autobusu, divně to páchlo. Jedna z lahví vína, které John pašoval pro svůj příští večírek, se rozbila. Nemohla jsem uvěřit, že ve Francii bylo víno tak levné. Asi se z něj stal závislák, když bydlel v té francouzské alkoholické rodině. Vypili ke každému jídlu dvě lahve vína...

1. dubna

Včera jsem prospala celý den, jak jsem byla utahaná ze zpáteční cesty, a pak jsem si hrála s Bovrilinými koťaty (dvě se narodila živá, jedno mrtvé). Kde byl Pete? Vstávala jsem s vědomím, že je apríl, ale stejně jsem naletěla. Cestou pro noviny jsem já skrblík uviděla na chodníku před Johnovým domem librovou minci. Zkusila jsem ji zvednout a za křovím se ozval výbuch smíchu. Přilepili ji k chodníku vteřinovým lepidlem. Naprosto jsem pohořela, když jsem chtěla nachytat Peta. Dokonce jsem zkusila i "Brenda je na drátě", abych ho dostala z postele. Jenže on je moc chytrý, aby mi sedl na lep. Nachytala jsem tátu na svoji monstrózní bonboniéru s nápisem BONBONY SUSIE - NEBRAT. Když se snažil jeden ukrást, tak ho do nosu břinknul obrovskej čertík na péro. Myslím, že nejvíc ho naštvalo, že se nechal nachytat, než cokoliv jinýho.
Pinko dostal anorexii. Buď to, nebo ho nechali hladovět. Pete neudělal nic! Klec byla špinavá, a jestli vůbec něco dostal najíst, tak jenom proto, že tnu máma občas strčila list zelí. Zdá se, že jsem ve Francii ztloustla. Dnes ráno jsem vážila 62 kilo.

4. dubna

Louisa konečně začala se svými obrovskými zkušenostmi (ha ha) psát svůj návod na kluky...

MŮJ NÁVOD NA KLUKY
napsala Louise Heathersová

KLUCI. ..KLUCI. ..KLUCI. ..KLUCI. ..KLUCI. ..KLUCI - ANEB PROČ JE NENÁVIDÍM.
Zrovna když nejvíc chci, aby si mě všimli, tak si nevšimnou. Celé hodiny trávím paráděním, a oni si ničeho ani nevšimnou. Předpokládám, že bych mohla do života některých dívek vnést trochu vzrušení, ale považuji to jednoduše za nevhodné. Když jsem uražená a trucuju a čekám, až se mi omluví, tak se nedočkám, protože si myslí, že omlouvat se není dost "chlapácké".
Občas si představuji kluka svých snů, jak přijíždí k našim dveřím s obrovskou kyticí květů, připraven mě ve vteřině odvézt na své obrovské červené motorce. Aspoň nějaká šance!!!

Snažím se předstírat, že mě to ani trochu nezajímá. Což je ve skutečnosti o moc těžší, než jak to zní Když k nám někdo, kdo se mi líbí zaskočí, aby si půjčil můj domácí úkol, jak mám říct klidným, ovládaným hlasem "Ne", když můj žaludek tančí a kolena se mi třesou jak sulc?
Nakonec se za to trápení dočkám toho, že odejdou s mojí nejlepší kamarádkou. Takoví kluci nestojí za námahu.

Tak takový vztah ke klukům já rozhodně nemám. Je ještě zoufalejší než já.

6. dubna

Žádný kluk, který má nos, by se ke mně teď nepřiblížil na míli daleko, jak smrdím po odvšivovacím prostředku. Paul zanechal rodině dáreček. Když s Daisy a tetou Jo konečně odjeli, zůstaly po něm hnidy. Teta Jo to mámě během jednoho z jejich nekonečných telefonátů přiznala. Myslela jsem si, že to jsou jen lupy, když mě ve Francii svědila hlava. Doufám, že se mým hnidám výlet do Francie líbil a že se tam zabydlely. Máma ty malé bestie našla.

7 Žlázy, horečky a šprtání

10. dubna

Cítím se pod psa - nenávidím se - hlavně tu část těla zvanou krk, který mě opravdu bolí. Mandle mám jako dva pomeranče, do kterých mi někdo dloubá jehlami. Pokud tohle přežiju, tak slibuju, že už nikdy nebudu mít ty myšlenky o Samovi.
Není ani třeba říkat, že od mámy jsem se žádnýho soucitu nedočkala. Od tý doby, co načapala Sally na nákupu asi půlhodinku potom, co jí tvrdila, že má smrt na jazyku kvůli zánětu mandlí, už nikomu z nás nevěří. Pete předvedl pouze své číslo "já jsem světová jednička mezi mediky se slibnou budoucností", řek, abych držela hubu a vzala si acylpyrin. Doktor Vševěd. Přitom jemu stačí, aby ho rozbolela hlava, a už si myslí, že umře. Takhle si promrhat prázdniny. Hrozný!

11. dubna

Je to ještě horší! Same, kde jsi? Vlastně by mi stačil kdokoliv, kdo by na mě byl milý.

12. dubna

Je to horší, ještě horší, nejhorší! Pete pořád nevěří, že jsem opravdu nemocná. Říká, že ten problém je pravděpodobně jenom zápal švindlu, nebo JÁ, ať už to znamená cokoliv. Přesto se ke mně vůbec nepřibližuje. Ani bych o to nestála, ale Sam by mohl.

13. dubna

Dnes je to absolutně nejhorší. Je Velký pátek 13. Máma volala doktorce. Ta jí řekla, že bolesti v krku jsou většinou způsobeny viry nebo bakteriemi, ale běžně nelze určit čím, tak aby mně jednoduše dala buď paralen, nebo acylpyrin. To je úžasný. Acylpyrin na tohle, acylpyrin na tamto. Lékařská věda existuje tisíciletí a tohle je jediný, na co se zmůžou?
Sam se dneska stavoval za Petem, ani se na mě nepřišel nahoru podívat. Nenávidím ho, nenávidím Peta, nenávidím celý svět. Zůstanu v posteli a budu hladovět a hladovět a pak toho budou všichni litovat.

14. dubna

Dnes mě odvlekli k doktorovi. Byla jsem bezkonkurenčně nejvíc nemocný člověk v čekárně. Doktorka byla fajn, ale jako by ji to ani nezajímalo. Ještě všechno zhoršila, jak mě dloubala tyčinkou v krku. Řekla, že to odešle a uvidíme, co z toho vyroste. Fuj - nejspíš příšery s pařátama. Taky mi odebrala plnou injekci krve. Já jsem na tom druhým konci jehly málem omdlela.

15. dubna

Táta provedl svoji tradiční velikonoční honbu na vajíčka. Je to zvláštní, ale já mám tyhle rituály pořád ráda. Pete taky, takže mi nakonec všechny vajíčka ukradl a snědl, že prý jsem už tak dost tlustá. Chtěla jsem mu to vrátit, tak jsem mu pohrozila, že mámě řeknu o Brendě. Máma ji moc neschvaluje. Opáčil, že by si přál, aby bylo co povídat!
Není to k ničemu, když jsou Velikonoce a člověk se cítí tak hrozně.

20. dubna

Včera k nám volala sestra od doktorky a oznámila, že mám infekční mononukleózu. Takže nemocná jsem. Zvláštní je, že teď už se necítím tak špatně, jen jsem vyčerpaná a vyždímaná jako hadr. Pete na mě pomlaskává od tý doby, co si přečetl letáček o infekční mononukleóze, který sestra dala mámě. (Ale já jsem se od Vánoc pořádně nelíbala. A bylo to s Johnem, který chce odmítáním moderní hygieny obnovit samočisticí funkci své pokožky a podle toho páchne. Chtěl mě všude ošahávat. Možná že tohle způsobil on. Možná že Kate onemocní taky.)

Infekční mononukleóza

(1) CO JI ZPŮSOBUJE?
Virus zvaný Epsteinovy tyčinky (podle muže, který ho popsal jako první).

(2) JE NAKAŽLIVÁ?
Ano, jde o infekční nemoc a přenáší se z jedné osoby na druhou. Příliš nakažlivá však není a obvykle se musíte s nemocnou osobou dostat do blízkého kontaktu, abyste se nakazili. Proto se jí někdy říká "nemoc z líbání", i když líbání není jediný možný způsob přenosu. Může být přenášena z jednoho člověka na druhého stejně jako nachlazení - vdechnutím nebo spolknutím viru.

(3) KDO JE OHROŽEN NEJVÍCE?
Je velmi rozšířená a asi každé desáté dítě ve věku 14 až 15 let ji dostane a často to ani neví. Do 18 let ji dostane každý druhý jedinec. Chlapci onemocní stejně často jako děvčata a mohou ji dostat i dospělí.

(4) JAK POZNÁTE, ŽE JSTE JI DOSTALI?
Obvykle se projevuje bolestí v krku a zduřenými krčními mandlemi. Pokud jde o infekční mononukleózu, tak se tento stav nezlepší tak rychle, jak to bývá u bolestí v krku a u zduřených mandlí obvyklé. Také vám mohou zduřet i jiné žlázy - v tříslech a v podpaží. Někdy dokonce můžete dostat i vyrážku. Cítíte se unaveni, máte horečku, bolesti hlavy a není vám dobře.

(5) JAK SI OVĚŘÍTE, ŽE MÁTE MONONUKLEÓZU? Musíte navštívit lékaře, který provede krevní testy. Tak se obvykle prokáže, zdali máte infekční mononukleózu či nikoliv. (Nebo jestli jste ji měli v minulosti.)

(6) JAK DLOUHO NEMOC TRVÁ?
To je různé. Některé děti ji dostanou a tak rychle se zotaví, že ani neví, že ji měly. Většina je však nemocná asi tři týdny.
První týden - silná bolest v krku, zduřelé mandle, teplota, zvracení a nejlíp je zůstat v posteli.
Druhý týden - teplota ustupuje a je vám trochu lépe.
Třetí týden -je vám daleko lépe, teplota ustoupila, ale pořád se cítíte velmi unaveni, bez chuti do práce.

(7) MŮŽE NEMOC TRVAT LÉTA?
Normálně se uzdravíte během několika týdnů, ale dalších několik týdnů až měsíců se snadněji unavíte. U některých lidí tento následek přetrvává hodně dlouho.

(8) EXISTUJE NĚJAKÁ LÉČBA?
Momentálně žádná, i když vám doktor může předepsat antibiotika, jak vás zpočátku rozbolí krk, než zjistí, že máte infekční mononukleózu. To vám nikterak neuškodí, ale ani to nepomůže mononukleózu vyléčit, protože antibiotika nezabíjejí viry (jen bakterie).
Jedinou léčbou je pravidelné užívání paralenu (vždy si přečtěte instrukce na lahvičce či krabičce, abyste věděli, kolik a jak často paralen užívat). To vám pomůže snížit horečku, bolest v krku ustoupí, celkově se budete cítit lépe.

(9) JE NUTNÉ ZŮSTAT V POSTELI A HODNĚ ODPOČÍVAT?
Jestli máte zůstat v posteli nebo ne, záleží na tom, jak se cítíte. První týden nebo dva většina dětí raději leží v posteli, odpočívá, spí a pije a jí taková jídla, která se lehce polykají - želé, polévky a zmrzliny. I později patrně budete chtít více odpočívat a spát než obvykle. Vaše tělo vám samo napoví, co všechno můžete dělat a co raději ne.

(10) A CO SPORTOVÁNÍ?

V prvních třech týdnech nemoci se nedoporučuje žádný sport, ani se vám do sportování nebude chtít. Patrně se unavíte při mírném cvičení ještě po několika týdnech či měsících po odeznění nemoci. Takže se řiďte tím, jak se cítíte.

(11) OVLIVNÍ TO PRÁCI?
Během prvních týdnů nemoci se většina dětí špatně soustřeďuje a učení jim dělá obtíže. Až se vrátíte zpět do školy, oznamte svým učitelům, co s vámi bylo, a oni pravděpodobně budou mít pochopení. A pokud ho mít nebudou, ukažte jim tento leták! Většina dětí bude mít po několik týdnů po mononukleóze problémy s učením kvůli únavě, depresím a letargii, ale to se zlepší a každý se uzdraví.

(12) JE INFEKČNÍ MONONUKLEÓZA TOTÉŽ CO MYALGICKÁ ENCEFALOMYELITIDA?
Není. Myalgická encefalomyelitida je blíže nedefinovaná nemoc a vedou se spory, co to vlastně je. Podle odhadů onemocní ročně touto nemocí v Anglii a ve Walesu až 100 000 lidí. Mezi její hlavní projevy patří:
a) kruté bolesti ve svalech po cvičení
b) špatná stabilita
c) ztráta paměti
d) problémy se soustředěním
e) silná únava
Jak vidíte, tyto problémy se mohou vyskytnout ve spojení s mnoha různými nemocemi. Momentálně neexistuje test, který by určil, zda se jedná o myalgickou encefalomyelitidu či ne. Někteří lidé se domnívají, že ji pacient dostane po prodělání virových onemocnění včetně mononukleózy. Lidé se uzdravují i bez léčení, což je štěstí, neboť dosud nebyl objeven žádný lék, který by prokazatelně zabíral.

24. dubna

Kate mi řekla, že jsem prošvihla maturitní písemku z angličtiny. Propadnu? Máma dala Petovi zprávu, aby ji odevzdal ve škole. Učitelé si myslí, že se jednoduše ulejváte, i když třeba umíráte. Vsadím se, že Pete na ni zapomněl.

2. května

Máma mluvila s mojí třídní. Sice to nenávidím, ale zdá se, že jsem maturitu ještě neprošvihla. Učitelka řekla, že když jsem chyběla na maturitní písemku, tak prostě vezmou místo ní tu nejlepší písemku, kterou jsem napsala už dřív. Pokud by se můj stav zhoršil a já bych měla zameškat víc, bylo by dobré vyžádat si zprávu od doktora.
Dnes jsem se příšerně vyděsila - myslela jsem, že si Bovril zlomila nohu. Hrozně kulhala, jak se snažila zaopatřit koťata. Zrovna se vrátila od veterináře, kde ji sterilizovali. Našla jsem tu obrovskou bouli a něco z ní trčelo. Lítostivě mňoukala, kdykoliv jsem se toho místa dotkla. Zpanikařila jsem a volala mámě do práce. O polední pauze přišla domů a řekla, že to vypadá jako včelí žihadlo. Pak jsem si vzpomněla, že si Bovril hrála s včelou. Můžete se spolehnout, že první jarní včelu vyšťourá ona. Připadala jsem si jako úplný debil, tahat kvůli tomu mámu z práce. Navíc když řekla, že mám nechat Bovril na pokoji, že se to zahojí samo.
Z toho sezení doma jsem k smrti znuděná, a když chci začít něco dělat, jsem hned k smrti unavená. Prohledala jsem Petův pokoj a ve skříni jsem našla tuhle knížku vtipů (hned vedle tří starých výtisků Playboye a několika dalších časáků pro onanisty). Konečně trochu úleva, velice mě to pobavilo.

Jakmile se to hýbe, začni se s tím mazlit.
Proč je panenství jako balonek? Stačí jen píchnout a je po něm.
100 000 lumíků se nemůže mýlit.
Podporujte přirozený způsob života - podporujte orgie.
Pokud napoprvé neuspějete - zapomeňte na to.
Pokud máte vlhko na koleně - špatně míříte.
Lidé, kteří bydlí v prosklených domech, by se sexu měli věnovat ve sklepě.
Jsem skvěle naladěn, ale můžeš si s mým knoflíkem pohrávat.
Udržujte Británii zelenou - milujte se s žabkama.
Fotografové to dělají ve tmě.
Učitelé to dělají jako třída.
Obecní plánovači to dělají se zavřenýma očima.
Je to hnědé a klepe to na okno, co je to? Dítě v mikrovlnce.
Hráči ragby to dělají se šišatejma balonkama.
Adam byl první, to jsou muži vždycky.
Pozor! Víc jak dvě oklepání už je masturbace.

6. května

Pete mě pořád otravuje kvůli článku o antikoncepci. Myslí si, že zrovna nemám nic lepšího na práci, protože jsem nemocná. Šprtá na ty svý jedničky. Já bych si měla opakovat k maturitě, ale nemůžu se soustředit. Pete mně dal celej stoh letáků o plánovaném rodičovství, abych z nich opsala ty nejlepší partie. Musí to ale být anonymní, nemůžu potřebovat, aby si celá škola myslela, že já o tom vím všechno.

BUĎTE PŘIPRAVENI

Nebudeme nic skrývat

Uslyšíte spoustu naivních báchorek o antikoncepci, které jednoduše nejsou žádná pravda. Takže, ať už jste slyšeli cokoli, toto jsou pravdivá fakta:
* Žena může přijít do jiného stavu už po prvním pohlavním styku, dokonce i když nedošlo k protržení panenské blány.
* Přerušovaný sex může způsobit těhotenství.
* K těhotenství může dojít, i když žena nedosáhla vyvrcholení (neměla orgazmus).
* Žádná pozice při pohlavním styku nemůže zabránit těhotenství.
* Někdy dojde k otěhotnění, i když se pohlavní styk provozuje během menstruace.

KONDOM (PREZERVATIV (OCHRANA (GUMA

při správném použití 98procentní spolehlivost

JAK FUNGUJE
Je vyroben z tenké gumy a nasazuje se na ztopořený penis. Kondom zabraňuje spermiím, aby se dostaly do dělohy.

HLAVNÍ VÝHODY
Jsou lehce k sehnání a použití je jednoduché. Muž může zodpovědně přispět k omezení porodnosti. Kondom chrání oba partnery proti většině pohlavních chorob a může chránit ženu proti rakovině děložního čípku.

HLAVNÍ NEVÝHODY
Může se sesmeknout. Muži mohou během styku pociťovat určitou ztrátu citlivosti. Kondom může přerušit milování, i když jeho nasazování může být bráno jako příjemná součást milostných hrátek. Je nutná určitá zručnost, aby po ejakulaci žádné sperma nevyteklo ven.

POZNÁMKY
Kondom musí být nasazen (pokaždé musíme použít nový) ještě předtím, než se penis dotkne jakéhokoliv místa v oblasti vaginy, a musí zůstat nasazen, dokud není penis vytažen. Používejte pouze ty kondomy, které mají na obalu známku inspekce.

ANTIKONCEPČNÍ PILULKY
ORÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Při správném použití mají 99procentní spolehlivost.

JAK FUNGUJÍ
Obsahují dva hormony - estrogen a progestogen. Při pravidelném používání zastavují ovulaci (pravidelné měsíční uvolnění ženského vajíčka).

HLAVNÍ VÝHODY
Jednoduché a příjemné použití. Zajišťuje pravidelné měsíční cykly, často omezuje krvácení, menstruační bolesti a předmenstruační napětí. Nezasahuje do milování.

HLAVNÍ NEVÝHODY
Některé ženy trpí menšími vedlejšími účinky, které normálně zmizí během několika měsíců. Pilulky jsou bezpečná metoda antikoncepce, ale existují pouze 25 let a stále neznáme dlouhodobé problémy, jež mohou způsobit, zvláště po mnohaletém používání.

NECHRÁNÍ PROTI POHLAVNÍM CHOROBÁM

POZNÁMKY
Pozbývají účinnosti, pokud se o 12 hodin zpozdíte s jejich použitím. Také tehdy, pokud zvracíte či máte průjem. Tehdy je třeba použít kondom. Některé léky mohou potlačit jejich účinnost - o tom by vás měl informovat lékař. Pilulky vám předepíše lékař. Ženy, které je užívají, by neměly kouřit.

PESAR NEBO TĚLÍSKO + SPERMICID

Při opatrném použití má 97procentní spolehlivost.

JAK FUNGUJE
Jde o tělísko z měkké gumy, které se zavádí do vaginy před pohlavním stykem. Tím se zakryje děložní hrdlo (vstup do dělohy) a vznikne překážka, která zabrání, aby se sperma spojilo s vajíčkem. Musí se používat se spermicidem a ponechat ve vagině ještě 6 hodin po pohlavním styku.

HLAVNÍ VÝHODY
Pesar či tělísko a spermicid se mohou zavést během jakékoliv vhodné chvilky před souloží, takže neruší další průběh. (Pokud se zavede déle než 3 hodiny před souloží, musí se použít více spermicidu.) Může chránit proti rakovině děložního čípku.

HLAVNÍ NEVÝHODY
Musíte si ho vyzvednout od lékaře, aby souhlasila velikost. Musíte trochu plánovat, aby tělísko se spermicidem bylo zavedeno před souloží včas. Každých 6 měsíců je nutné zkontrolovat, zda tělísko má tu správnou velikost. Také při každé změně váhy o více než 3 kila, neboť se tím změní i velikost vaginy.

POZNÁMKY
Spermicidální krém, želé, pesar nebo pěna (které zneškodňují sperma) musí být použity spolu s tělískem.

ZÁKLADNÍ FAKTA

Žena může otěhotnět, pokud se po souloži spojí vypuštěné sperma s vajíčkem a to se usadí v děloze. Muž a žena, kteří nechtějí mít děti, se i přesto mohou těšit z milování, pokud zajistí, aby se sperma nikdy nespojilo s vajíčkem. Nebo aby se vajíčko nikdy nemohlo usadit v děloze. Existuje několik způsobů, jak toho docílit, ale všechny musí být provedeny pečlivě. Žádná kontrola porodnosti nebude účinná, pokud se nebude provádět pravidelně - jedinkrát se spolehnete na štěstí a zrovna při tom můžete otěhotnět.
Různé antikoncepční metody mohou vyhovovat různým lidem různého věku. Poraďte se s vaším rodinným lékařem nebo na gynekologické klinice. Pokud to bude nezbytné, vyzkoušejte více metod, dokud neobjevíte tu, která nejlépe vyhovuje vám i vašemu partnerovi. Pokud budete přesvědčeni, že jste si zvolili tu pravou metodu, pak je pravděpodobné, že ji budete používat pravidelně a správně.
Nezapomeňte!
Pokud je vám trapné radit se s rodinným doktorem, můžete se jít poradit na gynekologickou kliniku. Je to zdarma (telefonní číslo si najděte v seznamu).
Postkoitální antikoncepce - pokud máte smůlu a udělaly jste chybu se svojí antikoncepcí, máte k dispozici postkoitální antikoncepci. Znamená to, že užijete speciální kombinovanou pilulku. Předepíše vám ji váš doktor nebo na gynekologické klinice. Lze ji použít až 72 hodin po souloži. Pokud nechcete dítě, nespoléhejte na štěstí. Používejte spolehlivé metody antikoncepce.

14. května

Tak jsem zpátky ve škole a za tři týdny mám maturitu. Bude nutný šíleně dohánět. Jestli zkoušky neudělám, tak nevím, co budu dělat. Asi si budu nadávat, že jsem poslední dva roky byla líná kráva, i když přece nemůžu za to, že jsem byla zrovna teď nemocná.
Bude ze mě totální propadlík. Tyhle zkoušky jsou hrozný napětí, zvlášť když si představím, jak se mě budou všichni ptát, jak jsem dopadla, a já nebudu vědět, co říct. Máma říká že se akorát můžu pokusit udělat to co nejlíp. Ale ať si říká, co chce, vím, že by byla smutná, kdybych to zkazila. (Táta možná ani neví, že nějakou maturitu dělám.) Kéž bych mohla vrátit čas a s opakováním začít znovu. Od paní Smithové jsem dostala plán, jak si mám opakovat:

PLÁN OPAKOVÁNÍ
1) Spočítej si, kolik hodin ke studiu ti celkově do zkoušek ještě zbývá. (Mám 14 pracovních dnů, takže po škole můžu opakovat 3 hodiny, navíc mám 3 víkendy a pět hodin opakování denně, celkem to dělá 14 x 3 + 6 x 5 - to je 72 hodin.)
2) Rozděl si čas rovnoměrně pro všechny předměty. (Mám 7 předmětů, takže mi na každý vychází skoro 10 hodin opakování.)
3) V tomto okamžiku nemůžeš opakovat z každého předmětu úplně všechno. Proto je nutné, aby sis určila, co v každém předmětu umíš nejméně, a tím začni. (Řekla jsem mámě, že vlastně nic neumím nejlíp a nemám dost času opakovat všechno, tak to bude hustý. Milá maminka mi začala klást otázky z historie a já jsem na všechny znala odpověď!)
4) Uč se maximálně hodinu a pak si dej pauzu. Po hodině se mozek už tolik nesoustředí. (Nejsem si jistá, jestli můj mozek se vůbec někdy soustředit začne - kéž bych byla jako Pete.)

5) Nezapomeň, že to je poměrně snadné, dostat z každé otázky trojku. Daleko těžší je získat opravdu dobrou známku. Proto je lepší odpovědět na všechny otázky relativně dobře než odpovědět na polovinu otázek výborně.

18. května

Opakování jde dobře, ale nemám čas na deník. Díkybohu se už necítím tak unavená. Máma je kvůli Brendě nadzvuková. Myslí si, že má na bráchu špatnej vliv. Kouří a chodí do hospod a máma je přesvědčená, že taky bere drogy. (Já vím, že je bere, a Pete to ví taky!) Bovril je nadzvuková kvůli koťatům, který jsme jí vzali. Je to lepší než je utopit, jenže tomu ona nerozumí.

8 Zkoušky

4. června

Panika, panika, panika. Nemůžu spát, nemůžu přestat jíst, nemůžu se soustředit. Pořád jsem unavená, všechno, co jsem se kdy naučila, jsem zase zapomněla.
Mám hrůzu, že jakmile před sebou uvidím čistý papír, tak budu mít okno. Nemůžu si ani opakovat, protože si nic nepamatuju.
A být ve škole je ještě horší, protože tam panuje davová hysterie. Každý je stejně vyděšený jako já. Myslím, že učitelé jsou opravdu nasejřený. Pan ředitel MacIntosh přednesl svůj obligátní proslov "žáci, není třeba panikařit". Vypadal dost strašidelně, když stál na stupínku - kovové brýle, bílé vlasy a vrásčitá tvář dva metry nad námi - a řečnil:
"Dnes už může být trochu pozdě na opakování. Většina z vás zažije aspoň jednou paniku, když před vás v tom hrozném okamžiku poprvé položí otázky. Některé z reakcí, které proběhnou, jak si otázku budete číst, jsou dobré. Ve vašem těle začne kolovat více adrenalinu, vaše srdce bude bít rychleji a celkově budete v pozorném napětí.
Některé reakce však mohou být méně prospěšné, nebudete schopni se soustředit, budete mít pocit prázdné hlavy a naprosté ztráty paměti.
Připomeňme si tedy několik jednoduchých triků, které pomáhají se vyrovnat se špatnými stránkami paniky. Jsou to věci, na které přišli lidé, kteří museli skládat mnoho a mnoho zkoušek. Mohou vám hodně pomoci, ale je třeba si je trochu nacvičit.
Paniku lze úspěšně potlačit tím, že namísto zmatkování a přemýšlení o tom, jak určitě nestihnete zodpovědět otázky včas, věnujete v klidu několik minut na rozmyšlenou. Toto několikaminutové přemýšlení může velice kladně ovlivnit výsledek.
Zaprvé to nejdůležitější - pokud cítíte, že jste po rozdání otázek zcela podlehli panice, aniž jste si je přečetli: pomalu napočítejte do deseti. To vám zabere pouze deset sekund, ale tato krátká chvilka umožní vašim nervům, aby se uklidnily.
Zadruhé - velice pozorně si přečtěte zadání, hlavně si spočítejte, KOLIK otázek máte zodpovědět. (Nebude vám k ničemu dobré, když zodpovíte více otázek, než je třeba.)
Zatřetí - ještě jednou si přečtěte zadání a zkontrolujte si, kolik máte na všechno času. Pak si vydělte celkový čas počtem otázek a spočítejte si, kolik času na každou otázku máte. (Pokud je celkový čas 90 minut a vy strávíte 4 minuty tím, o čem si teď povídáme, pak vám zbývá 86 minut. Ty vydělíme počtem otázek, např. 5, a vyjde nám na každou otázku 17 minut.) Každé otázce věnujte POUZE takto vyměřený čas.
Začtvrté - pozorně si přečtěte každou otázku, rozhodněte se, kterou si vyberete, a rychle si ke každé napište poznámky, DŘÍVE než začnete psát načisto odpovědi na ty, které znáte nejlépe. Vysvětlení takového postupu je velmi jednoduché.
a) Pokud lze za každou otázku získat STEJNÝ počet bodů, řekněme 20, potom získat 12 bodů z 20 je poměrně snadné, získat 14 bodů z 20 vyžaduje dobrou znalost, a abyste získali 17 a více bodů z 20, museli byste to umět i pozpátku.
b) Pokud polovinu vyměřeného času strávíte nad otázkou kterou znáte nejlépe, a pak stihnete jen dvě otázky z dalších pěti, které máte udělat, patrně získáte 41 bodů (17 za vaši nejlepší otázku a dvakrát 12 za další dvě). Ale pokud zodpovíte všech pět otázek průměrně, pak získáte (12 bodů za každou otázku) celkově 60 bodů. Jsou to jednoduché počty.
Když si na začátku, kdy váš mozek je ještě čerstvý, napíšete stručné poznámky ke všem otázkám, na které budete odpovídat, pak se uchráníte zmatkování a nebudete mít pocit, že k otázce, kterou znáte ze všech nejméně, nejste schopni napsat ani slovo."
Zakončil proslov přáním "Mnoha úspěchů a hodně štěstí". Je to sice hezký, ale trochu pompézní. Jemu se to lehce říká, on žádný zkoušky dělat nemusí.

Pete se taky učí na zkoušky a my nemáme povoleno o jeho zkouškách mluvit. Když se zeptáme, jak dopadl, tak na nás ječí. Nechápu, proč kolem toho tolik nadělá - musí je udělat dobře.
Máma s tátou jsou dnes dočista votrávený. Přemýšlí o tom, že by šli bydlet někam jinam, dokud tohle neskončí.

5. června

Zítra začínají zkoušky. Učinila jsem následující předsevzetí:
Nebudu panikařit.
Přečtu si otázky.
Budu se dívat, kolik mám času.
Podívám se, na kolik otázek mám odpovědět.
Nejprve si napíšu krátké poznámky.
Budu psát co nejpěkněji.
Všechny své tužky a pera i kalkulačku si vezmu s sebou.
POMOC!
Nesmím zapomenout pravidelně používat svůj sprej na sennou rýmu.

6. června

Zkouška z angličtiny byla lehká, ale stejně jsem to zvorala. Neviděla jsem otázky na poslední straně. Tolik k mým předsevzetím. Celou tu dobu mě bolelo břicho. Prokletá menstruace. Myslím, že by zkoušející měli na to brát ohled.
Je to opravdu rozdíl, když je máma s tátou i přes moje zkoušky v takovým klidu. Máma Kate pokaždé nadává, když chce Kate jít ven. Dokonce i v pátek večer pořád omílá - a co tvoje domácí úkoly? a pamatuješ na opakování, který si potřebuješ udělat ke zkouškám? Přímo před jejíma kamarádkama. To není zrovna to pravý - z toho by se mi chtělo dělat pravý opak. Co si myslí? Že chceme u zkoušek propadnout? Aspoň že máma s tátou mně zřejmě věří (aspoň po většinu času). Připomínají mi, abych si odpočinula od učení, a nosí mi kávu. Máma se snaží, aby měla jídlo včas hotové, a vaří moje oblíbená jídla.

8. června

Matika je okay. Ale Sheilina není. Vyšla a vzlykala téměř celou cestu. Každý se na ni díval, jak šla. Nikdo tomu nerozuměl. Je tak chytrá.

9. června

Ještě štěstí, že jsou víkendy. Při opakování se držím svýho rozvrhu. Jedna hodina biologie, šálek čaje, jedna hodina dějepisu, šálek čaje a procházka. Všechno šlo dobře, dokud jsem se nepodívala na staré maturitní otázky z dějepisu a nezjistila, že na dvě z pěti neumím odpovědět. V životě to nedokážu. Zavolala jsem Emmu a Kate, aby přišly na oběd. Kate řekla, že oběd nezvládne, ale přišla později. Myslím, že nerada jí. Vyšlo najevo, proč Sheila včera vyšla a vzlykala. Nemělo to nic společného s matematikou.
Byla v depresi už dlouhou dobu, protože jeden chlap se ji pokoušel znásilnit. Všechno to začalo už před rokem, když si našla práci na částečný úvazek v kavárně, která patří příteli jejího otce.
Prvních pár měsíců šlo všechno hladce, ale potom majitel trval na tom, že ji bude doprovázet domů, ačkoliv bydlela velmi blízko. Během vánočních svátků, pokaždé když ji doprovázel, snažil se ji přinutit, aby ho držela za ruku. Sice se jí to nelíbilo, ale myslela si, že moc pil nebo něco takového. Začala se bát tam chodit, ale kvůli penězům to nechtěla vzdát. Jednou večer na konci ledna ji zase doprovázel domů a držel ji za ruku. Potom jí tu ruku, za kterou ji stále držel, vsunul do své kapsy.
Najednou zjistila, že v té kapse má díru, protože cítila, jak se dotýká jeho kůže. Snažila se tu ruku vytáhnout. Stále přitom šli směrem k jejímu domu, takže nemohla nic říct. Když tam konečně došli, pustil ji a ona s pláčem vběhla dovnitř. Nebyla schopná odpovědět své matce, která se jí vyptávala, co se přihodilo. Sheila jí řekla, že je jen unavená, a šla si nahoru lehnout, kde vysílená pláčem nakonec usnula. Myslela si, že o něm už v životě neuslyší, ale následující týden, zrovna když nebyla doma, volal a její matka mu řekla, že ten večer může Sheila přijít pracovat. Když ji zase doprovázel domů, tak se opravdu pokusil ji znásilnit, ale Sheile se podařilo utéct.
Nebyla schopná to nikomu říct, protože se částečně cítila sama zodpovědná, ale celou dobu na to myslela. Nenáviděla toho chlapa a chtěla ho zabít. Přestala sice u něho pracovat, ale od té doby donekonečna přemýšlí, co měla udělat. Bolí ji i na to jen pomyslet, říká, že opravdu bolí. Cítila se tak zostuzená a ponížená, že se jí chtělo křičet. Jednou, když se ten stav hodně zhoršil, nemohla dokonce ani dát pusu svýmu tátovi. Cítila, že kdyby to udělala, udělalo by se jí špatně. Někdy obviňovala svoji mámu a svou nejlepší přítelkyni, že na ní nepoznaly, jak je nešťastná. Dělala narážky, které nikdy nepochopily.
A zkoušky byly jen tou poslední kapkou. Ale aspoň to teď vědí i její rodiče.

Čte knihu Příliš důvěrná setkání a jak si s nimi poradit.
Já jsem naštěstí byla schopná říct mámě o tom exhiboušovi, který na nás v katedrále ve Francii vytáhl svraštělýho pinďoura. Mat se Samem si myslí, že to byla sranda, pro mě teda nebyla.

11. června

Dnes byl dějepis a podařilo se mi napsat všech pět otázek. Hurááá! Všechno to opakování přece jen k něčemu bylo. Odpoledne máme francouzštinu, což je totální pohroma.
Pete si myslí, že takovejm chlapům, jako je šéf Sheily, by měli ufiknout koule. Máma říká, že to nejde, ale že by potřeboval nějaký léčení. Pořád do mě hučí to samý. Každý by měl vědět, kdy říci NE, jako to věděla moje kamarádka Jane, když se jí totéž přihodilo ve 13 letech. Mně se to téměř stalo jen jednou, když jsme šly s kamarádkami z večírku přes park. Nějaký starší kluci šli za námi až domů a pokřikovali na nás "coury". V životě jsem neměla takový strach. Myslela jsem si, že nás chtějí znásilnit, hlavně když jedna holka, která byla trochu opilá, s nimi vtipkovala. Naštěstí nás za chvíli nechali plavat. Od té doby se řídím radami od Sally, jak si dávat pozor.

* držet se pokud možno dobře osvětlených a frekventovaných cest, ať jdu kamkoliv
* vždycky se snažím jít s někým, koho znám
* nikdy nejezdím stopem, i když bych někdy ráda
* nikdy se nemotám kolem výtahů a toalet (stejně to tam smrdí)
* nosím u sebe jen tolik peněz, kolik potřebuju (pokud vůbec nějaký mám) a nevytrubuju to do světa
* snažím se říkat doma, kam jdu a v kolik budu zpátky (stejně se mě pořád ptají)
* když jdu na večírek, vždycky si dopředu rozmyslím, jak se dostanu v noci domů
* když na mě kdokoliv sahá způsobem, který se mi nelíbí, řeknu nahlas a jasně NE a někomu o tom řeknu
* kdyby mě někdo napadnul, začnu křičet a poběžím směrem k ostatním (lepší je utíkat než se útočníkovi postavit)
* pokud bych utéct nemohla, tak bych ječela a kopla útočníka do koulí, stiskla mu dýchací trubici a snažila se vydloubnout mu oči

Někdy si říkám, proč to chlapi na mě nezkoušej. Možná jsem moc ošklivá nebo málo vyvinutá (myslím, že veškerý rodinný příděl na prsa vyčerpala Sally). Pete říká, že já lekce sebeobrany nepotřebuju, protože děsím muže i tak. Možná že když budu čekat dost dlouho, tak přijde někdo, kdo mě bude milovat pro moji duši.

14. června

Celý opakovací program je v kýblu. Zkoušky mi už lezou krkem. Už abych je měla za sebou. Naštěstí jsem letos moc neměla sennou rýmu. Možná že pomohly ty spreje, možná že nebyl žádný pyl.

19. června

Dnes je velký den. Zkoušky jsou za námi a u Marka doma je večírek. Mary se ve tři hodiny zastavila, aby se připravila. Večírek měl začít až v osm. Vypadala naprosto skvěle. Opravdu jsem jí záviděla a vážně jsem začala pochybovat o svý nový sukni, ale Mary řekla, že je moc pěkná. Vyzkoušela jsem novou rtěnku, takovou tmavě růžovou barvu, ale byla moc tmavá. Kombinovala jsem ji se svými obvyklými barvami, takže moje pusa nakonec vypadala jako maliny politý čokoládou. Mluvě o čokoládě, rozhodla jsem se zahájit "nečokoládovou" dietu. Pořád vážím 56 kilo.
K Markovi jsme se dostaly až před půl devátou a já jsem okamžitě začala litovat, že jsem si nevzala 501. Byla jsem trochu nervózní, protože tam bylo málo mých známých, například Sam. Takže jsme s Mary šly k němu. Mary po něm vyjela jako hárající fenka a já jsem úplně šílela. Vyřítila jsem se, abych si sehnala drink. Sam hned za mnou a prý "Co je to s tebou?" Jak jsem mu měla vysvětlit svou žárlivost? Vzala jsem si pití a pospíchala do koupelny. Když jsem vylezla, narazila jsem na Randyho Jo a prsatou Brendu, jak si to rozdávají za gaučem. Už se nedivím, že ji Pete považuje za couru. Je zarážející, že ještě není těhotná při takovém nasazení.
Půl hodiny jsem seděla pod schody a utápěla svůj žal v pití. Nevím, proč vlastně piju, spíš mě to přidusí, než rozveselí, a navíc se druhý den cítím prabídně. Když jsem tam seděla, kdosi, koho neznám, mi nabízel cosi, ani nevím co. Nepřipadá v úvahu, že bych něco zkoušela. Brát drogy, jako je kokain, heroin a amfetamin, je podle mě šílenství. Jejich užívání by mělo být protizákonné, aby to lidi odradilo. I když cigarety a alkohol jsou taky drogy a já je užívám. Považuju to za nesmírně špatné, že někteří lidé vydělávají tolik peněz na obchodu, který jiné lidi zabíjí anebo z nich udělá trosky.
Přišel se za mnou podívat John, jestli jsem v pořádku, a já jsem mu z neznámého důvodu (asi to bylo tím alkoholem) všechno o Samovi řekla. John usoudil, že potřebuju rozveselit, tak mě odvedl a představil mi svého spolužáka Charlieho. Předtím jsem rychle na hajzlu zkontrolovala stav svýho mejkapu. Charlie nevypadal špatně - byl milý a vtipný. Tmavovlasý modrooký ješák, kterýmu byste dali svoje poslední peníze. Bavili jsme se o muzice, o škole (tenhle měsíc už končí) a jaká je to tady nuda. Měli jsme docela hodně společného a moc hezky se mi s ním povídalo. Když se k nám připojili jeho kamarádi, tak dokonce nezkoušel žádnou siláckou pózu. Zeptal se mě, jestli bych se chtěla jít projít

ven, z čehož jsem byla trochu nervózní. Někteří kluci to berou jako příležitost začít s francouzským líbáním, a to může celou situaci zkazit. Nechtělo se mi do něčeho takového se pouštět. Charlie na mě nijak netlačil a dokonce si ani nehrál s mojí podprsenkou. Napsal mi svůj telefon a já jsem mu dala svůj. Pravděpodobně to bude asi jen záležitost jednoho večera, která se přihodí, jako by to byl sen. Jestli nezavolá, tak to bylo hezký, dokud to trvalo, a jestli zavolá, tak budu šťastná jak blecha.

21. června

Nezavolal. Hloupě jsem si myslela, že by mohl. Nevím, jestli mu nemám zavolat sama a přesvědčit se, jestli neztratil moje číslo. Jestli ho neztratil a už mě nikdy nechce vidět, tak budu vypadat jako totální vůl. Vlastně si ani nejsem jistá, jestli ho ještě chci vidět. Pete včera něco řekl a já si teď myslím, že Charlie jede v drogách.

22. června

Dneska jsem ve škole uzavřela s Emmou a Kate dohodu, že nebudeme jíst jídla, která jsou nezdravá. Po všem tom nervózním pojídání při zkouškách se všechny cítíme jako knedlíky.

27. června

Doteď se mi podařilo nejíst:
UŽ DVA DNY ČOKOLÁDU
UŽ ČTYŘI DNY DORT
UŽ PĚT DNÍ CUKR
UŽ CELÝ TÝDEN ŠLEHAČKU
Cítila jsem se jak vyhládlá velryba, i když zatím ještě žádná nitěnka nejsem. Kate zhubla o dvě kila a to začínala na pětačtyřiceti. Tvrdí, že chce být baletkou. Nedává si pozor a asi si užene anorexii.

9 Každý vidí svoje bříško jinak

2. července

Dieta nám nevydržela dlouho. Kromě Kate jsme všechny přestaly. Usoudily jsme, že je to hloupost, ale Kate začala být posedlá. Nepřišla ani do Coles, kam jsme šly na čaj oslavit konec diety. Měla ubohou výmluvu, že má schůzku se svojí matkou, jenže já vím jistě, že nechtěla nic jíst. Podle toho, co říká máma, i Sally má za sebou několikaměsíční stadium bez jídla, to když dělala první zkoušky, ale nikdy to nebylo nic vážného. Máma vyštrachala knížečku, kterou tenkrát sehnala pro Sally.

ANOREXIE
Příběh Jenny

Nejsem si jistá, jak má anorexie začala. Vše, co si pamatuji, je, že jsem toužila být tak štíhlá jako moje kamarádka. Nebyla jsem tlustá nebo tak. Měla jsem normální velikost. Ale z nějakého důvodu jsem si zoufale přála být štíhlá.
V té době, muselo mi být okolo 12 let, jsem si uvědomila, že můj bratr je štíhlejší než já. V té době jsem ještě opravdovou dietu nedržela. Moje máma vždycky dělala záležitost z toho, co já a můj bratr jíme, hlavně kvůli zubům. Nikdy jsme nesměli jíst sušenky nebo dorty, cukroví jen výjimečně. Víte, můj otec byl velký a tlustý muž a moje matka věřila, že není nic strašnějšího než mít tlusté děti.
Někdy v druhém ročníku na střední škole jsem si uvědomila, že teď už mám stejnou velikost jako moje kamarádka. Nevzpomínám si, že bych se jednoho rána probudila a chtěla držet dietu. Byl to velmi postupný proces.
O rok později jsem už měla notně pod váhu a diagnostikovali u mě anorexii. Dali mi týden života, pokud nezačnu jíst. V tom roce jsem prošla několika změnami ve způsobu stravování.
Začala jsem tím, že jsem měla ovoce k snídani, k obědu piroh s vepřovým masem a malou večeři. Každé jídlo trvalo věčnost, neboť jsem vše promyšleně krájela na droboučké kousíčky, každý den stejně. Všechna jídla musela být v pevně stanoveném čase, cokoliv předčasného nebo zpožděného by bylo hrozné. Přesně si vzpomínám, na jak drobné

kousky jsem si piroh krájela a jak jsem každý kousíček masa vycucávala. Pak jsem začala k snídani jíst kousek melounu a k obědu skotská vejce. (Musel to být speciální druh, a když jsem je nemohla sehnat, nastaly problémy.) Také jsem začala hodně cvičit.
Když jsem odjela na prázdniny do Cornwallu, tak si i naši přátelé, s kterými se každý rok vídáme, všimli, jak jsem se změnila. Nejenže jsem byla o hodně hubenější, ale úplně se změnil i můj charakter. Byla jsem uzavřená do sebe jako nějaká stará žena. Považovala jsem za dětinské hrát plážové hry, tak jsem se opalovala jako moje matka. Stala jsem se na ní velmi závislá a nechtěla jsem se bavit jako ostatní.
Když jsme se vrátili domů, byl pro mě každý den stejná otrava. Zase jsem změnila jídelníček. K obědu jsem mívala kuřecí salát, který jsem mohla připravit jenom já. Život byl pro každého peklo a já jsem způsobila, že rodinné zvyklosti se staly křečí. Chodit jíst do restaurací bylo plýtvání časem i penězi, a nejen já, ale ani nikdo jiný z toho neměl radost. Pak se situace ještě zhoršila, už jsem nejedla snídani, k obědu jsem měla jen trošku salátu bez kuřete (rodiče o tom nevěděli) a k večeři malé kousky nakrájené zeleniny. Změnilo se počasí a pamatuji si, jak mi bylo opravdu zima, když přišel podzim. Moji rodiče měli o mě velkou starost. Už to bylo zcela zřejmé, že je se mnou něco v nepořádku. (Myslím, že už to věděli dlouho, ale nechtěli si to přiznat.) Matka se bála, že bych mohla mít anorexii, a řekla, že pokud nebudu opatrná, tak mi budou muset dávat do žíly umělou výživu. Rozkřikla jsem se na ni. Jak by tak tlustá osoba jako já mohla být nucena k jídlu a k přibírání na váze? Skutečnost, že jsem měla o mnoho kilogramů méně než moje kamarádky, nestačila, aby mi to zapálilo a uvědomila jsem si, že jsem skutečně velmi hubená. Pokračovala jsem se svým pravidelným cvičením a nadále jsem odmítala jíst. Očekávám, že řeknete, že jsem zřejmě uvízla v bludném kruhu a že anorexie mě zcela ovládla.
12. listopadu jsem musela jít do nemocnice. (V té době mi bylo 14 a měřila jsem 164 cm.) Vážila jsem 34 kila, ale vůbec jsem tam jít nechtěla. Nechtěla jsem žádnou pomoc, ačkoliv si vzpomínám, že pár dnů předtím mě přinutili sníst u McDonalda malý beefburger a že mně velice chutnal. Nejedla jsem ho léta a zapomněla jsem, jak je dobrý. I přes to nepřicházelo v úvahu, že bych přiznala, jak mi chutná. Rodiče by mi ho kupovali častěji a já bych z toho jídla měla provinilý pocit.
Když jsem přijela do nemocnice, oznámili mi, že pokud do Vánoc nepřiberu 9 kilo, tak mě nepustí a nebudu moci oslavit Vánoce se svou rodinou. Na Vánocích mi vždycky hodně záleželo, ale moje anorexie byla tak silná, že mi bylo jedno, jestli na Vánoce půjdu domů nebo ne. Jenom jsem nechtěla přibírat na váze. Nakonec jsem domů šla, jen na Štědrý den, neboť mě úspěšně přinutili jíst.
V nemocnici jsem musela jíst tři velká jídla denně a tři svačiny s mléčným nápojem, který obsahoval vysokokalorický prášek. Každé jídlo mně zabralo dvě hodiny a každá svačina hodinu. Po každém jídle jsem si musela na půl hodiny lehnout. To byla nejstresovější část celé procedury. Daleko radši bych si šla zaběhat, ale byla tam sestra, která mě celou dobu sledovala. Všichni byli samozřejmě velice ohleduplní. Každý den jsem dostala dopis od své matky spolu s mnoha dopisy od mých přátel. Konečně jsem dosáhla kýžené váhy a 1. února jsem mohla jít domů. Ulevilo se mi, že jsem zase doma, ale moje léčení pokračovalo. Musela jsem pravidelně docházet do nemocnice na terapeutická sezení buď sama, nebo s někým z rodiny. Jediná věc, která mně myslím pomohla, když jsem byla v nemocnici, byla láska a starost celé mé rodiny a mých přátel. Zpočátku to nevypadalo jako něco závažného. Když u mě diagnostikovali anorexii, každý reagoval úplně jinak. Moje rodina byla šokovaná a rozzlobená. Bylo pro ně velmi těžké pochopit, jaké mám problémy s jídlem, zvlášť pro mého bratra, který jídlo miluje. Mnoho lidí jen stěží pochopí, že anorektici bezmezně jídlo milují. Milují ho tak moc, že se bojí. Bojí se, že kdyby začali jíst, tak už by nebyli schopni přestat. Síla jejich anorexie je tak účinná, že je nenechá najíst a jídlo vychutnat.
Dědeček a babička to považují za utrpení. V životě o takové nemoci neslyšeli. Myslí si, že dřív něco podobného neexistovalo. Zdá se jim velice podivné, že by člověk nechtěl vůbec jíst. Myslím, že to doteďka úplně nepochopili. Moje matka je jediná z celé rodiny, kdo se nejvíce blíží pochopení. Kdysi byla jídlem lehce posedlá a snaží se mi pomoci bez toho, že by nade mnou dlouze žasla jako ostatní lidi. Tou pravou pohnutkou, která mě přiměla, abych se zkusila vyléčit, byla její láska a péče.

CO JE TO ANOREXIE?
Anorexia nervosa je stav, který se vyskytuje mnohem častěji, než byste si mysleli. Nejsou to jen děvčata, kdo tím trpí, ale u děvčat je mnohem častější než u chlapců. Anorexií trpí každá dvoustá dívka, ale jen jeden chlapec z dvou tisíc. Obvykle se začne projevovat na začátku puberty (výskyt u dětí mladších 13 let je vzácný). Nejrizikovější skupiny jsou dívky na internátech, studující oborů spojených s módou a odíváním a tanečníci.
Existuje mnoho teorií, jak nemoc vzniká. Například to může být projev deprese, reakce na stres, pokus utéci od problémů spojených s dospíváním. Může to být vyvoláno pocitem, že jste ve všem naprosto nemožní, nebo je to strach, že ztratíte kontrolu nad konzumací jídla a ztloustnete.
Všechna tato vysvětlení mají společné to, že obě pohlaví jsou v tomto věku vystavena stresu a napětí. Typická žena by například měla být štíhlá, krásná, chytrá, milá, milující, schopná, hodná, silná, praktická atd. atd. Jsou to ideály, jejichž dosažení může takové dospívající dívky spíše zastrašit. Touha získat kontrolu alespoň nad jednou věcí ve svém životě - svou váhou - se může změnit v posedlost. Jednu věc mají všichni anorektici společnou - všichni se v duchu považují za daleko tlustší, než ve skutečnosti jsou. Dokonce i ti hubení a podvyživení se považují za tlusťochy.

CO JSOU PRVNÍ PŘÍZNAKY
- ztrácíte hodně váhy v důsledku vědomě zanedbávaného jídla nebo nadměrného cvičení
- jste posedlí myšlenkou, že jste tlustí, což je něco hrozného
- dívky přestanou menstruovat

CO SE JEŠTĚ MŮŽE STÁT?
- vaše nohy a ruce budou tenké jak tyčky
- vaše dlaně a chodidla budou modrá a náchylná na omrzliny
- nebudete moci spát
- nebudete se moci soustředit, i když jste chytří
- budete velmi citliví na chlad
- vaše kůže za krkem, na nohou a na rukou bude suchá a ochlupená
- váš tep se bude neustále zpomalovat
- budete velmi smutní a deprimovaní
- budete mít nutkavou potřebu používat laxativa (což jsou projímadla, která zabraňují vstřebávání potravy)

JAK POZNÁTE ANOREKTIKA VE SVÉM OKOLÍ
- je posedlý jídlem a vařením pro druhé, ale sám nikdy nejí
- velmi hubne
- v době podávání jídla je nervózní, nikdy si nesedne ke stolu s ostatními a svoji porci rozvrtá, místo aby ji snědl
- odchází od stolu dřív, než ostatní dojedí (často jde jídlo někam vyplivnout nebo se jde vyzvracet do záchodu)
- hodně času tráví vážením
- je nevyzpytatelný a chová se tajnůstkářsky
- každému vykládá, že nemá žádné problémy, a už vůbec ne s váhou
- velmi mnoho cvičí a často to přehání
- nosí takové oblečení, které skrývá, jak je vlastně hubený

EXISTUJE NĚJAKÉ LÉČENÍ?
Momentálně nejsme schopni zabránit, aby lidé netrpěli anorexií. O způsobech léčby se hodně diskutuje. Stav anorektiků se po léčení zlepší, ale u každého třetího se problémy opakují.
Nejdůležitější je, aby někdo rozpoznal, že se takový problém objevil, neboť málokdy si to uvědomí sama postižená osoba. Zadruhé je nutné osobu s tímto problémem přesvědčit, že potřebuje pomoc. Není nejdůležitější, kdo tuto pomoc zpočátku poskytne - rodiče, učitelé, kamarádi. Nejlepší je navštívit rodinného lékaře, který může požádat o pomoc specialistu z nemocnice formou pravidelných návštěv. Pokud ovšem je anorektik opravdu velmi hubený, bude muset v nemocnici asi několik týdnů zůstat.
Anorexie totiž může být VELMI nebezpečná. Někteří lidé mohou na následky hladovění zemřít.

Máma říká, že někde četla, že když budete servírovat jídlo na veliké talíře, bude si anorektik myslet, že jí menší porce. Já osobně nemůžu pochopit, jak někdo může takhle hladovět. Když jsem si tohle přečetla, tak jsem spořádala tři porce dortu se šlehačkou a ještě pudink.

5. července

Už to vypadá, že si Pete konečně našel vhodnou dívku. Jmenuje se Sandy (ta, co chodila s Randym Jo a je v šesťáku). Kate říká, že její máma říká, že táta Sandy je v nemocnici. Jsem opravdu moc ráda, že Pete konečně našel někoho, kdo ho má rád!

10 Čí je to vlastně práce?

6. července

Je to zvláštní pocit, nemuset si každý den opakovat. Nevím, co si mám se sebou počít. Táta tvrdí, že bychom teď s Petem měli dělat VEŠKERÉ domácí práce a úklid. Máma to po nás během zkoušek nechtěla. Rodiče by neměli mít děti, pokud nedokážou tyto věci zvládat sami.
Mám trošku obavy z praxe, která mě čeká příští týden. Sam s Petem si sehnali vykládání nákladáků u Marks & Spencer. Kéž bych mohla pracovat s ním. To bych chtěla já dělat nejradši. Na druhém místě bylo doprovázet právního zástupce. To bych taky opravdu dělala moc ráda - vraždy, sex a násilí mě přitahují. Místo mě to dostal John. Možná že mi všechny šťavnatý detaily popíše. Vlastně jsem kvůli tomu docela naštvaná. Kde jsem nakonec skončila? Jako pomocnice ve školce, kde jsou téměř všichni zaměstnanci ženské. To je do očí bijící zařazení podle pohlaví, ačkoliv pan

Rogers tvrdí, že to se sexem nemá nic společného a že se to jednoduše takto vyvinulo samo. To je ovšem směšné pokrytectví.

7. července

Prší, nemám co dělat, jsem otrávená, mrzutá, beznadějná. Připomíná mi to, čím jsem procházela, když mi bylo 13. V tom věku jsem si myslela, že jsem jediná, kdo má tyhle stavy, a pak jsem přišla na to, že je mají mnozí jiní. Někdy jsem přišla domů ze školy, šla jsem nahoru do svého pokoje a brečela. Měla jsem pocit, že všechno a všichni jsou proti mně a že nemám žádné kamarády ani přátele. Myslela jsem si, že rodičům na mně nezáleží, nikomu na mně nezáleží. Povídala jsem si se svým medvědem nebo s Bovril, protože ti mi nemohli odpovídat, jako to pokaždé dělá Pete. Pamatuju, jak mi máma říkávala: "To je tím věkem." Jak moc měla pravdu! Byla jsem přesvědčená, že jsem jediným člověkem ve vesmíru, kdo má tyhle pocity. Všichni ostatní byli neskonale šťastní, mohli si dělat práci do školy a měli kamarády, s kterými si mohli povídat. Ve škole si z toho teď děláme legraci a srovnáváme, co si kdo z nás užil. Mně dnes ale do vtipkování a smíchu moc není.

8. července

Máma mi nařídila, že nesmím nikam jít, dokud si neuklidím pokoj. Je mi 16, ale ona se ke mně chová jako k dítěti.

9. července

Je to lepší - první den v praxi. Děti jsou opravdu sladké, někdy až trochu moc. Bály jsme se s Emmou vstoupit na hřiště, že nás ty tisíce pětiletých dětiček smetou. Jedna malá holčička na mě skočila zezadu. Rozplácla se na zem, padla obličejem na schod a rozsekla si ret. Nevěděla jsem, co mám dělat. Všude byla krev. Pak se objevila paní, co měla službu, a odnesla ji do kanceláře sekretářky.
Je to přímo injekce pro vaše sebevědomí, když k vám vzhlíží 30 dětí. Taky mi dělá dobře vědomí, že je můžu něčemu naučit. (Je to velkej rozdíl proti neustálému shazování od mých přátel.)

10. července

Měla jsem problémy s učitelkou, ke které mě dnes přidělili. Na začátku mi dala udělat určitou věc. Pak, když viděla, jak moc mě baví motat se a pomáhat v koutku kreslení, zavalila mě obrovskou krabicí plnou pastelek, které jsem měla ořezat. Emma má podobné problémy. Odpoledne jsme si mohly porovnávat puchýře. Učitelka se také zlobí, když se s dětmi moc přátelím. Prý podle toho, jak některé vypadají, si nemohu být jistá, jestli od nich něco nechytím. Školní třída je určitě nejlepší pěstitelská stanice pro hnidy, neboť děti si hrají a běhají s hlavami u sebe. Téměř můžete pozorovat přelézající vši. Být zavšivená jednou do roka mi bohatě stačí, díky.

11. července

Paní Joelsová mě poslala pro nálepky na nějakou akci. Způsob, jakým se někteří prodavači dívají na osoby mého věku, je urážející. Tenhle mě sledoval úplně všude. Všechny nás považují za zloděje a vandaly. Vrásčitý bábу čórnou taky kdeco. Odkdy platí, že když je člověk mladej, musí být zloděj vandal, nebo aspoň cosi míň inteligentního než vařený koleno? Taky pořád sledujou, jak mluvíme sprostě a jak jsme drzý. Máma mi taky leze na nervy víc a víc. Dám jí jednoduchou otázku, na kterou čekám jednoduchou odpověď, a místo toho se dočkám proslovu, což mě opravdu naštve.

13. července

Jsem ráda, že jsem se zbavila těch chňapajících a dotěrných ručiček. Včera jsem jen seděla a myslela si "nedotýkejte se mě", ale dnes jsem se musela příjemně usmívat, když mě celá třída líbala na rozloučenou. Bavilo mě, že ta práce byla různorodá, ale příště se mě žádné dítě nebude moci pořád držet. Zpočátku jsem se tak snažila zapadnout mezi děti, že jsem si neuvědomila, jaké následky to bude mít když si nějaké dítě posadím na klín. Teď jsem si oddechla, že jsem se zbavila žadonících dětí a blbé učitelky, která se ani nerozloučila.
Pete je bez sebe. Nechce, abych chodila na večírky, kam jde on, i když jsem taky pozvaná. Myslím, že mu máma musela něco říct o Brendě. Řekla jsem mu, že je to z jeho strany paranoidní. Nenávidí, když používám dlouhá slova. Sázel se, že nevím, co to znamená, tak jsem mu to řekla. "Je to mylný pocit, že tě lidi pořád sledují." Já jsem taky hypochondr, i když jen lehkej! Myslí si, že je tady jedinej vševěd, ale holky jsou taky chytrý.
Hodně lidí opouští školu a jde do práce nebo do učení nebo budou nezaměstnaní. Sheilu nechce tatínek nechat

studovat ještě rok. Říká, že vzdělání nepotřebuje, bude jenom vychovávat děti. Je to neoviktoriánský fašista.

19. července

Brenda si udělala řidičák. Pete si myslí, že je to jen kvůli jejímu poprsí. Je opravdu mužský šovinistický prase. Dnes nás ve škole očkovali proti tetanu. Další očkování budu potřebovat až za deset let, a když se říznu, nedostanu z toho křeče. Měla jsem ho dostat už vloni, ale zapomněla jsem mámě dát podepsat formulář (bála jsem se injekce). Musela jsem čekat v řadě s pitomě uchechtanými čtvrťačkami. "Vsadím se, že to bolí", "Co když omdlím?", "Už teď je mi nějak divně", "Sestro, nemohlo by se to odložit najindy?", "Sleduj, jak je ta jehla veliká!". Nevím, k čemu ten povyk. Bolelo to, jenom když jste se do toho potom trochu praštili. Současně mě naočkovali i proti dětské obrně.
Zítra se musíme rozhodnout, které předměty chceme příští rok studovat, protože končí zaváděcí kurz pro šesťáky. Nemám nejmenší představu. Jak se mám rozhodnout, když neznám výsledky svých testů? Pete navrhuje pletení, tělocvik a francouzštinu. Doufám, že on ze všeho propadl. Máma navrhuje biologii, dějepis a angličtinu, táta zase matiku, fyziku a biologii. Moje fyzikářka slečna Boilová byla moc ochotná. Zeptala se mě, jakou profesi bych chtěla v budoucnosti získat. Ještě jsem o tom nepřemýšlela. Během svého "období chlupatých zvířat" jsem chtěla být veterinářkou. V posledních deseti letech jsem chtěla být automobilovou závodnicí, právničkou, knězem, účetní, počítačovou inženýrkou obchodnicí, pilotkou balonu, průzkumnicí, pilotkou tryskáče, herečkou, básnířkou a romanopiskyní. Teď se musím konečně nějak rozhodnout.

20. července

Dnes končí škola. Pete, Sam a jejich kamarádi odjíždějí v druhém autě Samova otce do Skotska. Většina našich rodičů má stěží první auto. To tátovo má už pět let stejný obutí. Šíleně chci jet s nimi, dokonce bych snesla i Peta. Ale slyším jenom ne, ne, ne - NE říká Pete, Sam i naši. Nenávidím je všechny. Už je mi 16, a i kdyby, nevím, do čeho si myslí, že bych se asi zapletla. Proč mi nevěří? Jenom bych se měla skvěle, to je všechno. A bylo by to lepší než jet do Walesu s mámou, tátou a babičkou.
Vlastně bych stejně nemohla jet, protože příští týden přijede Marie z Francie. Doufám. že si toho řekneme trochu víc, než když jsem byla já u nich.

29. července

Marie přijela a nebude to lehké. Pete odjel do Skotska, řídí střídavě se Samem a to má ještě mokrej řidičák. Vyrazili na cestu osmdesátkou a ječeli až za roh. Táta uvažoval, jestli by neměl zrušit Petovu životní pojistku. Máma mu řekla že má kamenný srdce, a vyhrkly jí slzy.

11 Prázdninová láska

1. srpna

Takhle nějak vypadají skvělý prázdniny:
Člověk se mačká na zadním sedadle mezi babičkou a Marií a na cestě bůhvíkam škrábe do deníku.
Babiččin náhradní chrup uložený v plastikové krabičce vás bodá do krku.
Auto se už dvakrát porouchalo.
Leje jako z konve.
TEĎ jsme uvízli na dálnici v koloně dlouhé pět mil.
Bovril je špatně a páchne.
Marie je otrávená, protože Pete nejel s námi.
Já jsem otrávená, protože Marie jede s námi a Sam odjel s Petem.
Táta je otrávenej, protože jede babička.
Máma je otrávená, protože je otrávenej táta.
Babička furt mluví.
A k čemu tohle všechno? Abychom strávili dva týdny v karavanu ve vlhkém a větrném Walesu.
Uběhlo pět hodin a ještě pořád tam nejsme. Vlastně nejsme vůbec nikde, protože jsme se ztratili. Máma prosazovala

trochu kultury - návštěvu Ironbridge, kde je mnoho věcí, které se staly během průmyslové revoluce. Naštěstí jsme něco z toho probírali ve škole. Marie byla k smrti znuděná a celou dobu strávila v kavárně s "bolením hlavy". Našla jsem ji, jak si povídá s nějakým francouzsky mluvícím fešákem. Byla to její první slova, která vyslovila na cestě do Walesu.
Táta zuří. Přednáší své obvyklé stížnosti na ženy, které postrádají orientační smysl a chtějí do všeho mluvit. Nevím, proč tak podceňuje ženské pohlaví a vyzdvihuje to mužské, když já se orientuju daleko líp než Pete.

2. .srpna

Probudila jsem se příjemně přitulená ke stropu. Ostré slunce svítilo skrz štěrbinu. Bovril mi seděla na hlavě u levého ucha. Bylo slyšet čůrek a pak tátu, jak na hajzlu splachuje. Všude se linula krásná vůně čaje, který vařila babička, a na kraji mé kóje se objevil kouřící hrnek. Máma zavrčela, ať jsme všichni zticha. Marie v protější kóji vypadá jak zhroucená medúza.
Je tu jen jeden malý problém - už jsem to zase dostala. Jsem zvědavá, jestli to Marie a máma (babička to už musí mít za sebou) taky dostanou, když teď žijem tak blízko sebe. Zase tu jsou naše feromony. Ty to způsobují, jak jsem četla, že všechny to dostáváme najednou.
Ležím ve své kóji, píšu tyhle řádky a čtu si Enter Tom. Zase DALŠÍ kluk, který se zamiloval do své učitelky. Nechápu, co na nich vidí, proč se nemůžou zamilovat do mě? Je to paráda, že nemusím vstávat. Že se člověk v tomto malém prostoru nemůže ani uprdnout, aby to nevěděl celý svět, už taková paráda není. Babičku to ovšem nezastaví. Předpokládejme, že už jí nevadí, že to nemůže ovládat. To jsou privilegia starých lidí. Mně by to neprošlo. Právě teď bych si přála mít plynovou masku. Jestli někdo škrtne zápalkou, tak celej karavan vyletí do povětří. Nakonec budu donucena vstát, abych tomu smradu unikla.
Když jsem si já naposledy pompézně pšoukla, Pete si toho musel všimnout. "Odhalil jsem, že jsi z distálního konce svého trávicího ústrojí vypustila střevní plyn. Nemohla bys místo toho říhnout?" Jak má ve zvyku, musel pokračovat o tom, jak moje plyny jsou částečně vzduch, který spolknu, protože u jídla tolik mluvím, a částečně jsou tvořeny metanem a hydrogenním plynem produkovaným bakteriemi z mého střeva, které zpracovávají spolykané jídlo. A tohle všechno před Samem. "Tím, že jsi vegetarián a jíš tolik fazolí, tak jsi prostě jeden velkej chodící prd." Na všechno zná odpověď, ale sám je ještě větší prďoch.

3. srpna

Slunce, slunce, slunce. Marie je v plné zbroji - sluneční brýle, krém před opalováním, krémy na opalování všech faktorů, krém po opalování, osušku, prostě arzenál. Její bikini jsou asi tak stejně velký jako čtyři myší bobky. Máma je z toho šokovaná. Neustále opakuje, jaká je zima a že by si Marie měla oblíknout svetr. Moje bikini ve srovnání s jejími vypadají jako zimník. Dostala jsem akorát mámin starý páchnoucí ručník na ruce a flašku opalovacího krému od loňska.
Ráno jsme strávily vyvalováním na pláži. Nejdřív jsme tam byly samy, ale postupně nás obklopovala bílá flekatá mužská těla, všechna čuměla na Marii a dělala poznámky. Smáli se jako debilové. Pak přišla babička s lehátkem. Měla na sobě obrovský spoďáry a vlasy jí trčely z koupací čepice. Pleskla sebou vedle Marie a zruinovala její sexy image. Staří lidé jsou občas opravdu trapní. Ne že by si toho babička všimla. Naopak dovedla žánrový obrázek k dokonalosti tím, že vytáhla pletení. Neustále klimbá, včera večer usnula s nosem v polívce. Říká, že s tím nemůže nic dělat, doktor to nazývá narkolepsií. Já říkám, že je to věkem, a táta taky. Naši strávili dopoledne v karavanu. To by mě zajímalo, co prováděli?
Marie se chová jinak než ve Francii. Její máma je opravdová dáma a je na Marii velmi přísná. Teď když je Marie tady, tak chce každej večer do kina nebo na disko a její šílené vyprávění nemá konce. Doufám, že nebudu muset celou dobu poslouchat to její fňukání a litování se.
Večer jsem byla úplně zničená od sluníčka, ale pořád mrtvolně bílá. Půjčila jsem si Mariin krém na opalování s faktorem 15. Bojím se, že dostanu rakovinu kůže, jako ji má Reagan na nose. Stejně tahle bílá barva je směšná. Zítra si dám faktor 10. A pak jsem se podívala do zrcadla na svá záda. Tam, kde jsem si krém správně nenatřela, se táhla velká červená šmouha, dokonce bylo vidět i stopy po prstech. Zrovna když jsem se rozhodla mít krásné bronzové tělo.
Není to jednoduché, když se musíte s někým, koho moc dobře neznáte a koho nemáte příliš rádi, mačkat v tak malém prostoru. Marie řekla, že se půjde před večeří projít. Zvláštní procházka. Když jsem odešla do obchodu v kempu pro mléko, tak jsem ji tam objevila, jak do ní hučí umaštěný přičmoudlíci, co stanují na pláži. Ne že bych žárlila nebo že by se mi líbili, ale ráda bych zažila nějakou prázdninovou lásku. Něco, o čem budu moct vyprávět Kate a ostatním, až se vrátím. Prázdniny přece mají být trochu vzrušující. Kate si vždycky něco začne s nějakým neskutečně hezkým dvacetiletým klukem, co jezdí v porsche, aspoň to tak líčí. Zapírá svůj věk a myslí si, že o prázdninách může porušovat všechna pravidla.

4. srpna

Slunce. Dneska jsem s Mariinými krémy předvedla pravé eskamotérství. Číslem 12 jsem si potřela většinu těla a číslem 15 ty části, které ještě nebyly natřené. Požádala jsem Marii, aby mi natřela záda, ale jeden z jejích obdivovatelů se ke

mně vrhl, vzal jí ten krém a začal mě mazat. Studem bych se mohla do písku propadnout nebo vypařit, ale zároveň to bylo i příjemné. Jmenuje se Lee. Je nadšený, že jsem vegetariánka. Jmenuje se Zelený. Pracuje jako laboratorní technik kdesi blízko Newcastlu. Klábosili jsme v kavárně, zatímco Marie zmizela směrem k přičmoudlejm stanům.

5. srpna

Slunce. Lee se potloukal po pláži. Po koupání jsem na sebe stříkala nějaký deodorant a on měl drzý poznámky. Jeho práce je jakýsi projekt měření radiace, která doletí ze Slunce na Zem. Pozoruje, jak chlor z chlorofluorkarbonů (to je ta látka, díky které spreje stříkají) narušuje ozonovou vrstvu okolo Země ve vyšší atmosféře. Jediný atom chloru zničí 10 000 molekul ozonu. Dělá, že o tom ví úplně všechno, a tvrdí, že ozonová vrstva je důležitá, protože zadržuje ultrafialové záření před proniknutím na zemský povrch. Tohle B-ultrafialové světlo je to, co způsobuje rakovinu kůže, a čím víc se ho dostane skrz, tím víc lidí, kteří jsou venku na slunci, onemocní rakovinou. Lee říká, že další problém je, že v dnešní době se lidé víc opalují. Naštěstí všechny nové opalovací krémy s vyššími faktory (12 až 15) pomáhají snižovat účinky B-ultrafialového záření. Většina lidí v teplých krajích odjakživa věděla, že se má vyhýbat pobytu na letním sluníčku mezi 11. a 15. hodinou, kdy slunce nejvíc pálí a může ublížit. Dostala jsem šílenej strach, dokud Lee neřekl, že rakovina kůže se objevuje až u starších lidí. Taky říkal, že bych na to ale měla myslet už teď, protože když se hodně spálím nebo budu hodně na slunci, poškodí to moji kůži a zvýší nebezpečí, že ve stáří dostanu rakovinu kůže.
Máma šílí kvůli Marii. Neustále je pryč s těma klukama ze stanů a máma si neví rady. Starat se o cizí dítě je nejspíš horší než se rozčilovat s vlastním. Byl povolán táta, aby na to došlápl. Máma mě vzala s babičkou do kavárny. Přísahala bych, že jsem slyšela tátu řvát až tam. Marie má červený oči a všechen svůj krásný mejkap má rozmazaný. Táta prohlásil, že není důvod, abych se tvářila samolibě, a ať se radši chovám slušně, nebo to odnesu taky. V karavanu vládne ponurá nálada. Tolik prázdniny. Kde je Lee? Jak to udělat, abych ho zase viděla?

6. srpna

Prší. Marie má problémy. Tím posledním je pavouk. Já je ráda nemám, ale Marie se může zjančit. Máma říká, že to je fobie, a přeje si, aby měla Marie fobii taky na kluky. Karavan je tím posledním místem, kde byste měli trávit prázdniny, pokud nemáte rádi pavouky.
Seděli jsme společně a vyprávěli si, čeho se lidi štítí. Táta četl, že královna Alžběta I. nenáviděla růže. Freud, ten cvokař, nenáviděl cestování a král Edward VII. nikomu nedovolil vyslovit číslo 13. Hans Christian Andersen se bál úplně všeho. Tak moc se bál ohně, že když bydlel v hotelu, tak měl stále připravené lano, aby mohl utéci oknem. Také se štítil špíny a ruce si myl asi tak stokrát denně.
Táta to všechno považuje za trochu hloupé. Při své práci se neustále setkává s lidmi, kteří mají strach z myší, krys, vos, blech, vší, pavouků a brouků, vlastně ze všech lezoucích a plazivých potvor. Taky už viděl vyléčené lidi. Léčí je tak, že je nejdřív nechají prohlížet fotografie toho, čeho se tak štítí, řekněme pavouků. Když si zvyknou, tak je nechají ty fotografie brát do ruky. Pak je nechají pozorovat živé exempláře, strkat do nich tužkou a nakonec se jich dotýkat. Mně by se do postele s tarantulí nechtělo! Babička měla kamarádku, která trpěla agorafobií, nebyla totiž schopná vyjít ze svého domu. Léčili ji stejným způsobem. Nejdřív ji jen odvedli ke dveřím a ukazovali jí ulici, pak ji vzali kousek ven a pak ji pokaždé vzali o kousek dál.
Pro Marii to ovšem nejsou jen pavouci, ale taky má strach z létání. Dokonce nemůže ani jet na letiště, kde by měla sama nastoupit do letadla.
"Jedinkrrát, když jsem letěla, tak mi srrdce bušilo buch, buch, buch, hrrozně rrychle jsem foukala, prrsty se mi zkrroutily, kolena jsem měla jak z rrosolu a moje kůže byla jako móóóhře vody."
Fobii má už i táta, protože v jeho posteli je taky móóhře vody, jak tam zatéká.

7. srpna

Prší, prší, prší. Chtěla jsem s Marií strávit den v kavárně (Lee se neobjevil už dva dny). Ale naši nás vytáhli na jakýsi čerstvý vzduch. Marie si myslí, že "maladie Anglais" je pořádat piknik na pláži, když padá ledový déšť. Zbytek dne jsme hráli karty.
Lee se neobjevil, ale možná že to on hvízdal v 11.30. Pokouším se nedělat si starosti, jak mi dopadly zkoušky.

10. srpna

Sluníčko - a konečně se mi podařilo vidět se s Leem. Šla jsem s Marií koupit nějaký repelent proti hmyzu (kuličku, ne aerosol) a Lee byl v obchodě. Marie se mezitím ztratila směrem ke stanům. Lee se zeptal, jestli bych se šla projít na pláž. Myslela jsem si, proč ne? Možná takovou šanci už nikdy mít nebudu. Žijeme jen jednou.
Alespoň tady na prázdninách můžu trochu přitvrdit s erotikou. Doma by o mně řekli, že jsem se spustila. Asi to není ten nejkrásnější chlap na světě, ale je tady a já se mu líbím.
Seděli jsme v prohlubni mezi dunami, za větrem, a vyprávěli jsme si o našich životech. Zapírala jsem svůj věk a snažila

se, abych vypadala trochu zkušenější. A pak jsem toho litovala, když začalo jít do tuhýho. Nebyla jsem si jistá, kam až to nechám dojít. Rozhodně ne příliš daleko. Po chvíli jsem nad sebou začala ztrácet kontrolu, a to jsem nechtěla. Pěkně děkuju. Najednou jsem zahlédla vzdálenou postavu. Byl to táta, který všemu udělal rázný konec. Muchlování mé city k Leeovi nezkazilo, ale nevím, co si teď o mně myslí.
Pokud ten článek, co jsem četla v Mizz, že každý polibek zkrátí život o tři minuty, je pravdivý, tak počítám, že už musím být téměř mrtvá. Jsem vyčerpaná a dnes večer toho víc nenapíšu.
Doufám, že naši si nevšimnou těch Mariiných cucfleků. Zoufale se je snažila překrýt mejkapem.

11. srpna

Svítí sluníčko, ale klidně by mohlo pršet. Lee dneska odjíždí. Potkala jsem ho v kavárně. Předtím mi neřekl, že bude odjíždět. Snad se mu pořád líbím. Vzal si moji adresu a slíbil, že mi napíše.
Nevím, co mám dělat, když Lee odjel. Ani se neopaluju, abych neměla vrásčitou kůži jako lidi z teplých krajů. Nechci vypadat jako babička, až budu v mámině věku. Máma se ptala, co se stalo. Proč pořád chce, abych byla šťastná? To tedy nemůžu. Ona taky není pořád šťastná.

14. srpna

Zítra jedeme domů. Marie se vrací do Francie. Posledních pár dnů se hrozně vleklo.

12 Lásky a výsledky

15. srpna

Doma na nás čekal Pete. Byla jsem tak ráda, že ho vidím, že jsem ho objala. Odstrčil mě a řekl, ať přestanu být emocionální, ačkoliv byl zjevně potěšený, že mě vidí. Proč je to pro kluky tak těžký, projevit city? Doufám, že vůči Sandy se bude chovat přívětivěji, až ji zase uvidí. Bovril má city v pořádku. Dala najevo, jak je ráda, že je doma, v noci spala na mé posteli. Konečně bez Marie, i když mi jistým způsobem chybí. Hlavně její karetní hry a taky byla součástí "hrátek" s klukama.
Lee mi neposlal žádný dopis, to je překvapení, ale možná že čekám trochu moc. I když ho už nikdy neuvidím, tak mě přivedl na myšlenku, že bych mohla být technikem v laboratoři a dělat v životě něco užitečného.
Sally se zrovna vrátila z levného zájezdu do Španělska, kde byla s kamarádkou. Její přítel nemohl jet, protože musel do práce. Nechtěly mi říct detaily svých zážitků. Že prý jsem na takový věci ještě moc mladá. Ale muselo to být dobrý, jsou z toho ještě rozpumpovaný. Řekla jsem jim o svém milostném dobrodružství a ony mně ukázaly Návod, jak přežít prázdninový románek z nějakých novin. Sally se vyjádřila, že ačkoliv mají knihy pravdu, když tvrdí, že by člověk měl být zodpovědný a opatrný, občas si prostě chce užít. Myslí si, že to v jistém smyslu bylo v pořádku, když jsem si dávala pozor. Prozradila jsem Sally, že jsem autorem článku Buď připraven ze školního časopisu. Sally mi to schvaluje.

Jak přežít prázdninový románek

1. Nikdy nerozdávej nic, co bys jednou mohla chtít zpět, ať už to je zlatý amulet po babičce nebo panenství.
2. Pozor na měsíční svit, tichou hudbu, sladká slova a levné červené víno.
3. Neber s sebou nic, co opravdu nechceš. Nechtěného těhotenství, pohlavních chorob a AIDS se jen tak nezbavíš.
4. Pokud budeš možná potřebovat kondomy a nevíš, jak se to řekne italsky, španělsky, řecky, turecky, francouzsky nebo švédsky, tak si je zabal s sebou. Pokud máš špatnou paměť, nedáváš si pozor nebo špatně umíš cizí řeči, nezapomeň na antikoncepční pilulku, co se bere druhý den. Ta působí až 72 hodin po milování, ale nechrání tě před nemocemi. A musíš ji získat od doktora.
5. Nikdy se nevracej na to samé místo a nečekej, že tvůj borec ti padne do náruče - patrně už je dávno v jiné.
6. Nečekej, že tvoje city nebo jeho zůstanou i po návratu domů stejné. Prázdninový románek je románek na prázdniny. Jedna z definic románku zní, že je to přehnaně divoký a nemravný vztah, velmi odlišný od vztahů každodenního života.

16. srpna

Dnes dostal Pete výsledky svých zkoušek. Podařilo se mu potvrdit svoji reputaci. Má dvě jedničky a jednu trojku.

Prohlásil, že ta trojka ho opravdu štve, protože kvůli chemii se dřel jak blázen a pak zvoral praktika. (Ve skutečnosti mu jeho pokus začal hořet!) Hlavně ho naštvalo, že Randy Jo dostal stejný známky, a přitom vlastně nic nedělal. Randy si myslí, že "vypadat, jako když člověk pracuje" není zrovna, co parta ocení.
Velmi odměřený Sam mi poslal pohled! Došel dnes. Sbohem, Lee, vítej zpátky Same!

20. srpna

Sandy už je zpátky z prázdnin. Vůbec se nesešla s Petem. I máma si toho všimla.

22. srpna

Zítra dostanu výsledky zkoušek. Máma slíbila, že mě do školy doveze, protože jsem jim "zapomněla" poslat obálku se známkou a zpáteční adresou.
Je jedna v noci, nemůžu spát. Mít chytrýho bráchu mě úplně ničí. Aspoň že Sally mi rozumí. Všichni určitě dopadli líp než já. Stejně mně na tom doopravdy nezáleží, jak dopadnu. V životě jsou jiný důležitý věci. Naši byli prima, že na mě netlačili, ale stejně cítím, jak by chtěli, abych dobře dopadla.

23. srpna

Tak a je to. Jde do tuhého, během deseti minut musím vstávat.
Jupíííí! Dopadlo to dobře, moc dobře, myslím pro mě. Celou cestu jsem mámě tvrdila, že jsem propadla ze všeho, abych se tím pojistila. Nebyla jsem schopná si pro to dojít sama a poslala jsem mámu. Vyšla ven a vypadala rozzuřeně. Už je to tady! pomyslela jsem si zděšeně. Potom se máma začala smát. Dostala jsem tři jedničky (z biologie, matiky a dějepisu), dvě dvojky, jednu trojku a neprošla jsem z francouzštiny. To teda překvapení nebylo, i když máma chtěla, abych si to šla opravit. V žádném případě.
Zazvonila u nás Kate a ptala se, jaký byly prázdniny. Chtěla jsem vědět, jak Kate dopadly výsledky zkoušek, a Kate asi to samé, ale nedokázala jsem se zeptat. Pete samozřejmě prohlásil, že moje známky jsou čirá náhoda. Konkurence mladší ségry se mu nelíbí.
Tátu to opravdu potěšilo. Aspoň že si nemyslí, že u holek je důležitý jenom dobrý vzhled, i když kluci si to myslí. Viděl jakýsi průzkum, podle kterého kluci na holkách nejvíc obdivovali: (1) dobrý vzhled, (2) porozumění, (3) srdečnost, (4) upřímnost, (5) oddanost, (6) něžnost a teprve (7) inteligenci. Na posledním místě shodně jmenovali samostatnost, energičnost a ambicióznost. Když se ptali děvčat, co nejvíc obdivují na chlapcích, tak byl dobrý vzhled taky na prvním místě. Pak následovalo: (2) porozumění, (3) poctivost, (4) oddanost, (5) srdečnost a (6) inteligence. Ambicióznost, energičnost a samostatnost byly opět poslední. Co bylo na tomto průzkumu opravdu divný, že uváděl výsledky, na čem mladým lidem nejvíc záleží: (1) kruté zacházení se zvířaty (to bych byla já před dvěma lety, ale teď mi víc záleží na znečištění, díky Leeovi, který pořád ještě nenapsal), (2) vzdělání, (3) hlad, (4) rasová diskriminace, (5) nezaměstnanost a (6) nukleární válka.

28. srpna

Spousta mých kamarádů je pořád pryč a začíná to být nudné. Přesto nechci, aby prázdniny skončily. Všichni jsou překvapený, že jsem dopadla tak dobře, jak jsem dopadla. Dokonce i Mary volala, aby mi pogratulovala. Je to od ní velkorysé, když sama ze tří předmětů propadla. Je to ode mě hrozné, ale jsem ráda, že dopadla tak špatně - zaslouží si to. Veškerý svůj čas tráví venku s klukama. Vím, že je to ode mě hnusný a že toho asi budu litovat, ale tak to prostě teďka cítím.

31. srpna

Už se těším, že uvidím všechny svý kamarády a jak všechno probereme. Pete má starosti, protože táta Sandy je zase v nemocnici s nějakým srdečním problémem. Nenašel ty správný slova, jak by Sandy utěšil.

13 Neviditelná tíha bytí

1. září

Ještě pořád jsem neupřesnila předměty, v kterých chci pokračovat. Je to hrozně matoucí. Proč teď? Nerada dělám rozhodnutí. Dělá to dojem, jako kdyby celý zbytek mého života závisel jenom na tom. Za tři dny zase začíná škola. Nemůžu se s tím smířit. Když jsem z něčeho takhle otrávená, tak většinou proto, že jsem unavená nebo znuděná. Dneska ráno jsem se podívala do zrcadla a pomyslela si: Bože, ty seš vošklivá. Pak jsem si pomyslela, jak jsou všichni ostatní hezký. V týhle náladě se obvykle do někoho pustím, do mámy, ta mě rozčiluje nejvíc. Chová se ke mně, jako kdybych byla dítě, a pronáší poznámky a vtípky, který bych já dělala s tříletým dítětem. V jejích očích jsem pořád malá holka, ale ve svých jsem dospělá. Cítím se dospělá a chci se rozhodovat sama bez toho, že bych se s ní nejdřív radila. Problém je v tom, že v době jejího mládí se lidé cítili tak staří, jak doopravdy byli. Dnes máte šestnáctileté tělo, ale mentálně se cítíte na dvacet. Máma je přesvědčená, že mě připravuje do velkého zlého světa, ale já vím o životě tolik co ona.

4. září

Dnes začala škola. Je to skvělý, vidět zas přátele.

5. září

To se nedá vydržet - po celém domě skáčou blechy. Pulex irritans, jak je nazývá táta. Dvacet druhů blech napadá i člověka a nakladená vajíčka dozrávají za jeden až tři týdny. Ještě štěstí, že na ostrovech neroznášejí mor ani jinou hrůzu. Nenávidím Bovril. Jenom kdyby nebyla tak promiskuitní. Navrhuju, aby byly blechy počítány mezi pohlavní nemoce. U ní to tak určitě funguje. Jsem pokousaná od kotníků až po kolena a pohled na mě je velkolepý. Máma, táta i Pete se pořád drbou. Když se vrátíme z letní dovolené, tak se to vždycky zhorší. Táta tvrdí, že je to tím, že vajíčka dozrávají v teplém a vlhkém počasí. Samozřejmě že rodina, jejíž otec hubí škodlivý hmyz, je ta poslední, o kterou se on postará. Pořád slibuje, že přinese domů svoje spreje, ale slyšíme Jen "zítra, zítra". Asi jako moje cvičení na flétnu (proto jsem se rozhodla toho nechat).
Pokud bych si teď mohla něco přát, tak bych chtěla, aby se zlepšilo jídlo ve škole. Je úplně jedno, kolikrát jsme si my vegetariáni stěžovali, nikdy se nic nestane. Přiměla jsem holky ze školní rady, aby zorganizovaly dotazník, co každý jí a co by rád jedl. Myslím, že když jsme teď v sextě, tak bychom měli mít víc zodpovědnosti.

6. září

Pete pořád pracuje u Marks & Spencera a má spoustu prachů. Začíná mít obavy ze svého odjezdu do Nottinghamu. Už si není tak jistý, že opravdu chce studovat medicínu. Lituje, že si neudělal rok volna.
Pořád předstírám dobrou náladu, snažím se usmívat, ačkoliv jsem ve skutečnosti na dně. Nemůžu z mysli vypudit špatný věci. Aspoň jsem se konečně rozhodla pro předměty na tento rok. Budu studovat přírodní vědy - matiku, biologii a fyziku. Z fyziky jsem dostala dvojku (tolik k hodnocení slečny Boilové!). A pořád se mi celkem zamlouvá myšlenka, že budu technikem v laboratoři, i přestože Lee nepíše.

7. září

Další dva roky ve škole se stejnými spolužáky a učiteli prostě nevydržím. Proč se v mým životě nepřihodí něco vzrušujícího?

8. září

Zastavila jsem se u Emmy. Nebyla doma. Její máma říkala, že odešla s Kate, Sheilou a s Mary (to jsou MOJE kamarádky) do města. Ani je nenapadlo se mě zeptat, nebo snad jo? Spolčily se proti mně. Pete tvrdí, že jsem paranoik. Odpoledne jsem probrečela a povídala si s Bovril. Potřebuju s NĚKÝM mluvit!

9. září

Moje kamarádky mě přišly navštívit! Vyšlo najevo, že mi včera kupovaly desku Jimiho Hendrixe, protože si myslely, že mi to zlepší náladu. Věděly, že se cejtím pod psa.
Musíme si to prodělat všichni. Kate říká, že už nemůže vystát svý vlastní tělo. Ne že by si myslela, že by život byl o něco lepší, kdyby byla štíhlá, ale aspoň by měla míň zamotanou hlavu. Drží dietu, a když přestane, tak zase všechno na

bere zpátky. Vydrží nejíst, dokud nedostane menstruaci, ale pak ji přepadnou šílený chutě. Den nebo tak vydrží přísně dodržovat dietu a pak se v ní něco sepne a ona se cpe čokoládou, chipsy, sladkostmi a vším, z čeho se tloustne. To ovlivňuje její pocity, protože se pak cítí provinilá a bezcenná. A taky se jí dělají pupínky a mívá bolesti hlavy. Přála by si, aby si dokázala vypěstovat anorexii, třebaže ví, že nemoc může být smrtelná. To je ale opravdu hloupý přání. Zaplať pámbu že jsem dneska se sebou spokojená a že nejsem obézní. Pokud to jiným nestačí, je to jejich chyba.
Zvláštní, jak se nálady objevují a zase mizí. Když měla Emma loni pocit, že nezvládne úkoly, které jí určili, chtěla všechno sbalit a odejít, aniž by udělala zkoušky. Sheila to bude mít velice těžké. Některé ze svých zkoušek bude muset opakovat ve večerní škole a teď se bojí, že neseženе práci. Téměř ji znásilnili a rodiče jí moc nepomohli, takže má teď pocit, že s nimi nemůže mluvit vůbec o ničem. V létě, když v sobě měla pár drinků, neměla daleko k rozhodnutí se zabít. Jako to udělal vloni Roger Simpson ze školy sv. Josefa. Nikdo si neuvědomoval, jak je zoufalý. Zdálo se, že mu všechno vychází. Posadil se v garáži do tátova auta a pustil motor. Je to smutný. Každý z toho měl pocit viny, protože mohl něco udělat, kdyby to tušil. Deprese se dá léčit stejně jako ostatní nemoci.
Sheila zavolala k samaritánům. Našla si jejich číslo v místním telefonním seznamu. Dala nám ho, že prý "Nikdy nevíš". Moc jí pomohli. Vyslechli všechna její trápení a jí se hned ulevilo. Říkali, že jim ročně zavolá 50 000 mladých lidí, takže určitě nebyla jediná. Navrhli jí, že když si není schopná promluvit se svými rodiči, tak by je měla přijít navštívit. Mají otevřeno od osmi ráno do deseti večer a celou noc tam někdo je, kdo zvedá telefony. Nebo by mohla jít za rodinným lékařem. Slíbili, že jejím rodičům nic neřeknou, pokud si to bude přát. Teda práce u samaritánů musí být dost depresivní.
Sally se večer zastavila na návštěvu. Je velice náladová. Když nemá nic lepšího na práci, přijde ke mně do pokoje a čeká, že ji budu bavit. Je ke mně milá a já se jí svěřím s některými problémy nebo jí vyprávím o nějakým klukovi, který se mi líbí. Ale když přijde se svým přítelem a já sejdu dolů a dívám se na televizi nebo něco, tak mě posílá pryč. Mám zrovna takový právo tam být jako ona. Dokonce větší, když tu bydlím. A když jí to řeknu, chová se podle a vypráví svému příteli všechno, s čím jsem se jí důvěrně svěřovala. A pak najednou, jako dnes večer, čeká, že na ni budu zase milá.
Máma toho jejího přítele pracuje pro samaritány. Dokonce to mohla být ona, kdo telefonoval se Sheilou. Řekla jsem Sally, jak jsme všechny deprimovaný. Sally na tom byla v tom věku stejně. Od matky svého přítele se dozvěděla jistý smutný fakta:

* Myšlenky na sebevraždu jsou o moc častější než hrozby či samotné pokusy. Každý dvacátý chlapec a každá desátá dívka mají někdy sebevražedné myšlenky.
* U dětí mladších 14 let jsou sebevraždy vzácné. Za rok se pokusí o sebevraždu asi 5 000 dospívajících, ale většina z nich se nechce doopravdy zabít. V této věkové skupině spáchá v Anglii a ve Walesu do roka asi 120 dětí sebevraždu a mnoho z nich se ani zabít nechce.
* V každém třetím případě sebevraždy nebo pokusu o sebevraždu neexistuje jasný důvod; ostatní nějaký důvod mají
* Hlavními důvody sebevražedných myšlenek a sebevražedných pokusů jsou: problémy s rodiči, rozpadlé rodiny, učení, strach z neúspěchu u zkoušek, strach z nezaměstnanosti, problémy se vztahem k partnerovi. V některých případech je sebevražda způsobem, jak se zbavit nesnesitelného stresu a jak ostatním lidem ukázat, že jsme nešťastní.
* Nejčastější pocity před některými sebevražednými pokusy jsou: vztek, pocit opuštěnosti a přebytečnosti, strach z budoucnosti a pocity beznaděje.

Sally vyprávěla, že když byl její přítel před pár lety ve velké depresi, začala být nervní, otrávená, tichá a uzavřená. Pořád se cítila unavená, každou chvíli propukla v pláč a chtěla být pořád sama. Navštívila svého lékaře a vypotřebovala mu veškeré zásoby papírových kapesníčků. Nevypadal, že by mu to vadilo, měl jich všude plné krabice. Zařídil jí setkání se soucitnou osobou nazývanou poradce a řekl, že pokud by to nepomohlo, tak bude asi potřebovat nějaké prášky.
Já jsem úplně jiná. Když já mám depresi, tak poslouchám desky Jimiho Hendrixe, což zase přivádí Peta, jak tvrdí, spíš na vražedný než sebevražedný myšlenky. Taky to řeším tím, že zavolám přítelkyni a dlouho si s ní povídám. To mě obvykle rozveselí, jako když jdu ven s kamarády nebo si čtu knihu. A když nic z toho nemůžu udělat, tak trucuju, dokud si mě někdo nevšimne. Pak si pěkně zanařím a hned se mi uleví.
Pocity smutku jsou asi jen součástí dospívání. To jen když trvají moc dlouho nebo jsou moc intenzivní, tak je to důvod k obavám. Kdyby se moje deprese zhoršily, pochopila bych, že jsem nemocná, a hledala bych pomoc.

12. září

Bože, proč já bych vlastně měla být v depresi, vždyť je to směšný:

* Mám spoustu opravdu milých přátel.
* Vypadám o něco líp než hadr na nádobí.
* Teď zrovna není doopravdy šťastný téměř nikdo, každý se jenom tak tváří.
* Bovril mě miluje.
* Moje zkoušky nedopadly, vůbec špatně.
* Našim na mně skutečně záleží, i když se trochu hádáme.
* Můj brácha je eso.
* Mám lepší tvary než balon.

* Sam se mnou občas promluví.
* Co bych ještě mohla chtít?

Dokonce i když se necítím součástí "zdravého jádra" a nejsem perfektně v obraze, tak mi to nevadí. Sally tvrdí, že tak se vlastně stejně necítí vůbec nikdo. Vsadila bych se, že budoucnost bude naprosto skvělá.

14 Společné starosti

16. září

Náš první den v klubu Buď fit na místní plovárně. Samaritáni to doporučili Sheile. Nikdy bych se neodvážila tam jít sama, ale teď jdem všechny. Před začátkem jsme absolvovaly zátěžový test a musely jsme odpovědět na nějaké otázky:

1. Jste schopni třikrát za sebou rychle vyjít a sejít 15 schodů a pak začít hovořit, aniž byste lapali po dechu? Ano / Ne
2. Jste schopni tři minuty běžet na místě, aniž byste se unavili a zadýchali? Ano / Ne
3. Jste schopni tři minuty rychle stoupat a slézat ze židle, aniž byste se zadýchali? Ano / Ne
4. Položíte dlaně na zem, aniž byste pokrčili kolena? Ano / Ne
5. Kolik dokážete udělat kliků?
0 - 5 5 - 10 10 - 15 15 - 20

Pak nás testovali. Mně řekli, že mám dobrou vytrvalost a ohebnost, ale málo síly. Dokázala jsem udělat jen tři kliky. To byl trochu trapas, protože v dotazníku jsem zatrhla, že jich zvládnu 10 - 15. Přednášku o základních pravidlech cvičení nám udělala ruská atletka, která si posledních deset let musela nejspíš do vloček přidávat bobule - byla celá chlupatá a samej sval.

1. Hýbejte se, najděte si dynamičtější způsob provádění běžných činností, např. do schodů můžete běžet.
2. Do formy se dostávejte postupně - chce to čas. Hezky se zapoťte a zadýchejte, ale nesmí to být nepříjemné.
3. Cvičte pravidelně - vytvořte si návyk.
4. Kondici udržujte - nedá se skladovat.
5. Bavte se - dbejte na to, abyste cvičili tak, jak vás to baví a jak jste schopni to dělat pravidelně.

Musel to na nás být pohled, když jsme si po hodině na strojích šly sednout do sauny. Celý zpocený a nadupaný vyjma Kate, která vypadá pořád, jako kdyby přijela z nějaké přírodní katastrofou postižené oblasti třetího světa, a to i když nic nedělá. Mně se to líbilo. Je to společenská záležitost a člověk se zasměje - jak odpudivě všechny vypadáme. Kate se tam pokoušela zbavit těch dvou kil, který jí na těle ještě zbývají. Sheila tam šla kvůli samaritánům a protože není spokojená v práci. Přála by si ještě chodit do školy a my bychom si přály mít její peníze. Myslela si, že všechno to poskakování a přidržování ruskou sportovkyní bude na ni působit ještě víc depresivně, ale ve skutečnosti je jí daleko líp. Mary tam šla, protože si chce kvůli klukům udržet tělo pružný a být v kondici. A Emma si myslí, že když bude vypadat dobře, bude na lidi milejší.
Nikdo nás tam nemá rád, protože jsou všichni tlustý, ochablý a čtyřicetiletý a myslí si, že si z nich děláme srandu. Já si ale nemyslím, že by některá z nás mohla překvapit na příští olympiádě.

17. září

Dnes ráno jsem skoro nevstala z postele. Vůbec nevím, jak jsem se dostala do školy. Bolí mě svalíky, o kterých jsem ani netušila, že je vůbec mám.

20. září

Jsem zvrhlá nebo úchylná? Myslím, že se ze mě stává náruživý sportovec. O sportu jsem nikdy nepřemýšlela, dokud jsem si nezvrtla kotník při čtyřstovce (to mi bylo 13). Když jsem teď v nižším šesťáku, tak mi učitelé říkají, že cvičit nemusím, ale já chci. Jenže mě nebaví ty nedomrlý sporty pro malý holky, jako je dívčí košíková. Chci dělat drsné sporty, jako je ragby, člověk lítá po hřišti a hrozně se umaže a sráží hráče na zem a brodí se v bahně. Pak odchází a ve sprše všechno smyje a vychází růžový a čisťounký a cítí se skvěle. Holky ale můžou hrát ragby jen na nóbl

soukromých školách, kde školné stojí 10 000 liber ročně. Zajímalo by mě, proč mají borci rádi týmové sporty a jsou zjevně daleko soutěživější než holky. Musí to mít něco společného s jejich výchovou. Já soutěžím ráda, pokud vyhrávám, to byl taky jediný důvod, který mě přiměl běhat. Jinak to považuju za smrtelnou nudu.
Pete je teď hrozně otravnej, na všechny kašle. Myslí si, že se zamiloval do Sandy. Já si myslím, že je blbej. Včera slíbil, že se mnou a s Kate půjde do kina na noční představení. Máma řekla, že jinak by nás nepustila, co kdyby nás někdo přepadl. Někdy mám pocit, že máma tu ochrannou péči přehání. Myslí si, že jenom proto, že jsem holka, tak mě přepadnou nebo znásilní. Peta v mým věku večer ven pouštěli. Pak zavolala Sandy a pozvala Peta do hospody, a on šel. Než to mezi ním a Sandy skončí, tak nebude mít už žádný přátele. Na všechny kašle. Řekly jsme mu s Kate, že holky nenávidí kluky, který se daj utáhnout na vařený nudli. Pete se chová, jako kdyby byl členem nějaký náboženský sekty. Podle mýho to není láska, spíš zbožňování.

23. září

Zase jsem absolvovala seanci na mučidlech, ale jednoznačně se mi vylepšuje forma. Zase nám jedno monstrum s chlupatejma nohama předneslo lekci, co nám který sport může dát a jaké má účinky na organismus.

Chůze - skvělá na posílení vytrvalosti, ale nemá vliv na ohebnost a sílu.
Plavání - výtečné pro zlepšení vytrvalosti, síly i ohebnosti, zvlášť když střídáte jednotlivé styly.
Jízda na kole - skvělá pro zlepšení vytrvalosti a síly, ne moc na ohebnost.
Jogging a běh - nezáživný, ale rychlý způsob, jak se dostat do kondice. Dobré na vytrvalost, ne moc na ohebnost.
Badminton - zábavný dokonce i pro začátečníky. Dobrý vliv na vytrvalost, ohebnost a sílu.
Tenis - zábavný a společenský. Celkově prospěšný.
Squash - velmi intenzivní, celkově prospěšný pohyb. Před hrou se rozcvič.
Týmové hry - podporují vytrvalost a sílu a jsou dobré i na ohebnost. Člověk může hrát, i když to moc neumí.
Posilování - posiluje tělo a udržuje je štíhlé a pevné.

Podle všeho musí člověk hrozně cvičit, aby spálil kalorie. Když vypijete sklenici mléka, musíte se:
76 minut procházet nebo
60 minut plavat nebo
54 minut rychle chodit nebo
48 minut hrát badminton nebo
47 minut pomalu běžet nebo
46 minut jet na kole nebo
42 minut hrát tenis nebo cvičit aerobik nebo
32 minut rychle běžet nebo plavat nebo
22 minut hrát squash.
Pete prohlásil, že milování je srovnatelný s během na jednu míli. Že to ví tak dobře! Stejně to záleží na tom, jak to děláte. Tento týden jsme posilovaly. Myslím, že ty činky, co jsem zvedala, vážily víc než Kate. Kate vypadala jako ohnutá tyčka od rajčat podepírající Big Ben. Sheila nějak ochabuje. Jízda na koni prý bude pro ni stylovější. Má ráda pocit síly. Na koni je vyšší a shlíží na lidi svrchu. Také miluje romantiku, i když ví, že skutečnost je jiná - páchnoucí a upocená se spoustou čehosi, co nazývá poklízení koně.

24. září

Už zase začínám být otrávená z toho, že mi Lee nepíše a Sam si mě nevšímá. Sam stejně z mého života brzy zmizí. Chystá se na cestu kolem světa. Po dobrodružstvích ve vzrušujících zemích, plných nádherných a přitažlivých žen, se určitě nebude zajímat o MĚ. Napětí, jestli má někdo kluka nebo ne, je dneska hrozný. Každý to od vás čeká, a když ho nemáte, tak se začínáte strachovat, co je v nepořádku. Začínám ztrácet sebedůvěru. Začíná to jednou věcí, třeba jestli mám nějaké přátele, a přechází na druhou - můj vzhled, moje oblečení. Všechno se začíná rozpadat. Vždycky se srovnávám se svými přáteli. Někdy mám chuť to prolomit a být originální, ale nejde to. Jak to mám vysvětlit? Jsou chvíle, kdy mám chuť si koupit něco, co by jiní označili za nemoderní, ale mně se to líbí. V takových chvílích jsem opravdu ráda, že je Pete poblíž. Je to jako přítel navíc a dodává mi to pocit bezpečí.

25. září

Když jsem teď v lepší kondici, je jízda na kole do školy mnohem zábavnější. Dnes jsem v kopci předjela bleskovýho Winstona. Na cyklistice je dobrý, že když se vám nechce závodit, tak si jedete svým vlastním tempem a vidíte věci, kterých byste si jinak nevšimli. Špatný je, že je to nebezpečný. Nosila bych helmu, kdybych si v ní nepřipadala jako kripl. Stejně jsem přesvědčená, že nedonutí lidi, aby je nosili, dokud to nebude povinný.

26. září

Pete zase šel se Sandy. Měl by si připravovat věci na univerzitu, ale zřejmě je schopen myslet jen na jedno. Celá parta jde na rockový koncert. Samův táta jim udělal přednášku o škodlivosti drog. Říkal, že je jisté, že tam bude spousta policie i překupníků drog. A nemají prý počítat s tím, že bude chodit na policii platit za ně kauci, když se dostanou do potíží. Jako obvykle já jít nesmím.

27. září

Ztratila jsem klíč k zámku na kolo, tak jsem ho nechala ve škole a šla pěšky.
Rockový koncert skončil málem katastrofou, všichni mohli být ve vězení. Vyšlo najevo, že Samův táta si po všem tom řečnění zapomněl z kufru auta vzít svůj kufřík s léky, ve kterém byly i nějaké drogy podobné morfiu. Nikdo to samozřejmě netušil. Kousek od vstupu na koncert zastavila jejich auto policie kvůli běžné prohlídce. Zrovna na ně chtěli nasadit čmuchací psy, když kolem profičela divoce pomalovaná dodávka. Policie ji zastavila a začala prohledávat. Teprve když se vrátili domů, tak zjistili, že unikli jen o vlásek. Pete říkal, že se tam překupníci plížili celou dobu a snažili se levně prodat crack.

28. září

Pořád jsem bez kola, ale už mám klíč. Dnes večer jsem ho našla v koši u Bovril. Jak se tam dostal?

29. září

Konečně jsem dala dohromady kolo, zámek i klíč. Přestože je sobota, jela jsem si pro kolo do školy. Pete se odtrhnul od Sandy a zavezl mě ke škole tátovým autem.
Dnes večer k nám přijdou všichni mí kámoši na "setkání".

30. září

Dnes jsem bojovala, abych vylezla z postele a šla do fitness klubu, tento týden máme aerobik. Najednou máma hrozně vztekle zaječela. Konečně jí ruply nervy. Je tohle konec období divokých mejdanů?

Proč není mléko v lednici?
Proč nezbyl ani kousek chleba?
Proč se všude v přízemí svítilo?
Proč byl záchod ucpaný papírem?
Proč je celá podlaha v kuchyni posypaná sušenkama?
Proč je jablkový koláč, který byl na neděli, snědený?
Proč si všichni berou led a nikdo neudělá nový?
Proč jsou tři sklenice rozbité?
Proč nikdo v životě nedá na záchod nový papír?
Proč nikdo nikdy nevyčistí Pinkovi klec?
Proč nikdo nenakrmil kočku?
Proč je dřez plný špinavýho nádobí?
Proč je láhev Jamieson whisky vypitá do dna?
Proč je gauč propálený od cigarety?
Proč nikdo nezamknul zadní vchod?
Proč jsou v předsíni tři cizí kola?
Proč je tenhle dům jak prasečí chlívek?

Pete si nemyslí, že by tu byl nějaký problém, ale to máminu náladu nijak nevylepšilo. Táta zůstal většinu dne v posteli, nezatažen do tohoto napětí.
Na aerobik jsem to nestihla, pokud ovšem gruntování za aerobik nepovažujete. Máma prohlásila, že o nic nepřijdu, když budu mít nějaký pohyb, a dnes by to mohlo být doma, to pěkně děkuju.

15 Smrt, strach a drama

1. října

Pete se sesypal, nadává na celej svět a speciálně na mě. O lidské rase mluví jako o "odporném genetickém omylu". Řekl mi, abych "vyrostla". Informoval mě, že si zřejmě myslím, že všechno, co je potřeba k dospělosti, je dožít se šestnácti, smět se legálně milovat a vdát, rozhodovat se o studijních předmětech, být schopen vést konverzaci delší než tři věty a teď také smět být s našima venku až do půlnoci. Asi si myslí, že jeho o dva roky delší zkušenost dělá mezi námi propastný rozdíl. Je tak odporně povýšený. Tomu starýmu Vševědovi nejspíš ušlo, že holky dospívají dřív než kluci. Jsou se Sandy dojemný, procházejí se spolu jako staří manželé. Asi proto, že Pete odjíždí na univerzitu.

2. října

OTEC SANDY ZEMŘEL. Včera v práci měl další těžký srdeční záchvat. Rychle ho odvezli do nemocnice, ale když tam přijeli, už byl MRTVÝ. Pete neví, co má dělat. Jestli jim má zavolat, nebo jít do nemocnice, nebo jít navštívit Sandy doma, a co má říct jí a její mámě. Máma říká, že ji musí jít navštívit. Není nic horšího, než když se vám něco stane a lidé se vám začnou vyhýbat. Kvůli tomu máme přátele, aby byli s námi. Říká, že to rozhodně nebude snadné, ale city jsou něco, s čím se musíme vyrovnat.
Pete se vrátil pozdě. Říkal, že Sandy hodně plakala, ale byla ráda, že přišel. Že jí pomohlo, jenom že tam byl, i když to ze začátku bylo divný. Sandy nemůže uvěřit tomu, co se stalo. Pořád čeká, že táta každou chvíli vstoupí do dveří. Pete si o tom chce povídat. Je to úplně něco jinýho, než když vloni zemřel Jasonův táta. Ten samej večer zastihl Pete Jasona v hospodě, jako kdyby se nic nestalo. Je to zvláštní, jak můžou být reakce na smrt různý.

3. října

Představa, že by máma nebo táta zemřeli, je strašná. Opravdu mě to děsí. Celou noc jsem nemohla usnout, jak jsem se bála.
Pete šel na pohřeb. Je přesvědčený, že pohřby jsou dobrá věc. Ne že by to měl rád, ale jít tam je jako mít možnost se rozloučit. Myslí si, že máma udělala chybu, když nás nevzala na dědečkův pohřeb, protože se bála, že nás to rozruší. Dokonce i pětiletý bratr Sandy byl na kremaci. Myslím, že Pete má pravdu, dodneška postrádám pocit, že by děda umřel. Taky měl srdeční záchvat. Pořád potkávám lidi, kteří jsou mu podobní, a pokaždé se mi tak nějak divně sevře srdce. I přes ty smutný okolnosti vypadal Pete v tátovým černým kvádru, Samových příliš velkých černých botách a odporné černé kravatě strýce Boba hrozně směšně. Vypadal jako Charlie Chaplin.
Pete si sehnal průkaz dárce. Nechce být rozválcován projíždějícím autem, aniž by nebyl lidstvu užitečný. Stovky lidí čekají na transplantaci ledviny, rohovky a srdce. (A já čekám na transplantaci mozku, podle něj.) Jak jednou umře, už ho nezajímá, co se stane s jeho tělem. Naštve se na mě, když říkám, že nechci, aby chirurgové nechali kousky mýho těla chodit v jiných lidech, zatímco já budu mrtvá.
Nemohla jsem spát. Ve dvě ráno jsem sešla dolů, abych si udělala kakao, a přistihla jsem Peta v křeči, jak visí na telefonu. Taky nemohl spát (říká tomu insomnie) a zkoušel všechny ty čísla z časopisů. Stihnul zavolat na informace:
Co je to orgazmus?
Masturbace - fakta.
Je pro mne škodlivé snít o sexu?
Může být láska pouhým chtíčem?
Všechna čísla byla obsazená. Už konečně vím, co dělají nespavci ve dvě ráno. Pete se dovolal jen na linku Dívčího těla. Nechápala jsem, proč se směje, dokud jsem nevytočila Chlapecká těla. Nezúčastněný hlas popisoval všechny skrytý poklady, které můžete najít v boxerských trenýrkách. Nejsem si jistá, co by táta řekl na telefonní účet, kdybych tohle dělala každou noc.

4. října

Jsem vyčerpaná. Pete trvá na tom, že je jako Napoleon, Margaret Thatcherová a Churchill a stačí mu pouze čtyři hodiny spánku denně. Já sama jsem si toho nevšimla, obzvláště ne v neděli, kdy zůstává v posteli až do oběda.
Dnes se Pete zase pustil do táty kvůli kouření. Má strach, že by táta mohl dostat rakovinu nebo srdeční záchvat. Aspoň že nekouří tolik jako dřív.
S našima se už nebudu nikdy hádat. Co kdyby náhle umřeli a já bych se už nikdy s nimi nemohla smířit. Měla bych pocit, že je to moje chyba a že mě Bůh nebo kdosi trestá a uděluje mi lekci. Hodiny jsem nemohla usnout už druhou noc.

5. října

Pete odjel. Nechtěl jet, když je Sandy tak smutná, ale dnes mu začíná škola. Máma ho vezla do Nottinghamu. Už teď se mi po něm stýská. Doma jsem zůstala sama.

9. října

Přišla k nám Sandy. Hrozně jsem se bála, že bych se mohla z nervozity začít hihňat, tak jsem ji pevně objala. Začala plakat a mně bylo jasný, že začnu taky posmrkávat. Chce být silná a snaží se nebrečet doma před mámou. Má pocit, že když je nejstarší, tak by měla být zodpovědná a podpořit ji. Pořád si prý klade otázku, co špatnýho v životě provedla, aby si tohle zasloužila. Pořád a pořád to opakuje.

10. října

Dnes mě Emma při squashi roznesla, ale dobře jsme si zahrály. Smrt otce Sandy nás přivádí na morbidní myšlenky. Zatímco jsme se honily po squashovým kurtu, Kate mi svěřila, že měla sestru, která umřela, když bylo Kate pět. Nikdy předtím o tom nemluvila, částečně proto, že její rodiče byli takový protivný. Nikdy jí nevysvětlili, co se stalo, a teď se snaží předstírat, že nikdy neexistovala. Když se to stalo, bylo to pro ni učiněný peklo, cítila se totálně a beznadějně deprimovaná. Nikdo ji nebyl schopen rozveselit, nikdo nemohl pochopit, čím prochází. Její rodiče říkali: "Čas to zahojí." I když to nakonec byla pravda, byla to ta poslední věc, kterou by chtěla slyšet. Pamatuje si, jak ji jednoho dne jedna kamarádka začala lechtat, aby ji rozveselila, a ona se namísto do smíchu dala do pláče. Všem to bylo trapný.

11. října

Sandy zase chodí do školy. Snažíme se k ní být pozorní a milí, jenže někteří neví jak.

12. října

Je to stejný, jako když jsem dělala zkoušky. V noci ani oka nezamhouřím. Máma má pochopení a říká, že to může mít nejrůznější příčiny, např. tísnivý pocit, stres, deprese, přepracování a smutek způsobený úmrtím. Táta zase říká, že u většiny lidí, kteří tvrdili, že ani oka nezamhouří, se při pokusech ukázalo, že ve skutečnosti usínají hned po dvaceti minutách v posteli a spí dobrých šest hodin. Problém je, že já to takhle necítím. Já mám pocit, že ležím probuzená celou noc a strachuju se, že neusnu.

14. října

Pořád spím špatně. Máma mně prý našla nějaký čtení o nespavosti a prášky na spaní určitě NEJSOU řešením, protože jsou všechny návykový.
Aspoň že mi Bovril dělá společnost, i když máma nemá ráda, že spí na mojí posteli. Bovril to ví. Když máma v noci vejde, je bleskem pod postelí. My si s Bovril dobře rozumíme. Nikdy mi neodsekává jako ostatní v našem domě. Už je se mnou čtvrtý rok. Někdy si kladu otázku, jestli by mně její smrt vadila víc než smrt nějakýho člověka.

15. října

V noci bylo slyšet hrozný rámus. Tím se nespavost asi nevyléčí, když se člověk k smrti vyděsí. Vysvětlovala jsem si to tím, že táta chrápal. Ale když jsem se ráno podívala do zahrady, zjistila jsem, že Bovril zabila Pinka. Já zase zabiju Bovril, hned jak ji uvidím. Proč nemůžou být kočky vegetariánky?
Pinko spočinul vedle ostatních osmi hrobečků - dva křečci, tři králíci, veverka a babiččina andulka. Tu péči o zvířata budu muset vzdát. Hrob jsem musela kopat velice opatrně, protože nebylo jistý, na co bych mohla narazit. Doufám, že hřbitovy jsou organizovaný líp. Já osobně nejsem nadšená myšlenkou, že mě ugrilují na dřevěným uhlí a skončím jako malá hromádka šedýho popela jako táta Sandy. Chci jít do země celá jako Pinko. Táta s tím nesouhlasí a tvrdí, že je to nesmysl, zabírat tolik půdy pro pohřbívání těl. Říká, že kremace je daleko zdravější a hezčí. Ještě že máme na vybranou.

16. října

Konečně máma sehnala něco o tom, jak se má spát. Bylo to v nedělních novinách. (Otázka dne: "Používají lidi i tu

ruličku, na který je namotaný toaletní papír, když papír dojde? Pokud ano, tak proč ji nevyrobí měkčí, aby z toho tolik nebolel zadek?")

Rady pro nespavce

Jediný kousek vašeho těla, který spánek opravdu potřebuje, je mozek. Všechno ostatní od krku dolů se bez něj obejde, pokud se mu dostane pravidelného odpočinku a potravy.
Dokonce i váš mozek potřebuje v průměru pouze šest hodin spánku, ale jsou v tom individuální rozdíly. Existují zřejmě dva druhy spánku: "vitální" neboli "hluboký" spánek a spánek "dobrovolný", "lehký" či "rychlé oční pohyby" (protože během tohoto stadia spánku se vám oči pod víčky rychle pohybují). Druhý typ spánku je ten, během kterého sníme, první typ spánku obnovuje mozkové síly. Ti, kdo spí krátce, mohou vynechat stadium "lehkého" spánku, ale ne spánek "vitální". Pocity ospalosti nám napovídají, zda máme dostatek spánku či nikoliv.

NĚKOLIK RAD:
1. Smiřte se s tím, že jakýkoliv spánek bude pro vás příjemný.
2. Snažte se chodit spát ve stejnou dobu a nařiďte si budík, abyste nebyli nervózní kvůli včasnému vstávání.
3. Nerozmazlujte se víkendovými spánkovými maratony.
4. Zkuste relaxační cvičení nebo rychlou chůzi asi hodinu před tím, než vlezete do postele.
5. Nedopřávejte si těžká jídla, alkohol, čaj a kávu (pokud nejsou bez kofeinu) bezprostředně před spaním.
6. Za zkoušku stojí sklenice teplého mléka nebo kakaa.
7. Ujistěte se, že vaše matrace a polštáře jsou pohodlné a že v ložnici není příliš zima ani moc teplo.
8. Před spaním se běžte vyčurat.
9. Pokud nemůžete usnout, tak se nevrťte a neobracejte, vstaňte a jděte do vedlejšího pokoje něco dělat. Nesmíte si ložnici spojovat s nespavostí.
10. Zkuste relaxační hudbu.

16 Dobroty a lahůdky

17. října

Dnes ráno jsem se probudila a hned jsem věděla, že se něco změnilo. Spala jsem. Probouzení bylo jako vyplouvání na povrch hlubokého tmavého bazénu, vzhůru, pořád vzhůru. Možná je to tím, že si myslím, že bych mohla mít přítele. Konečně doufám ho mám. Ještě počkám, než napíšu jeho jméno, je to tak trapný a ještě se to může pokazit.

18. října

Dnes jsem ztratila zámek na kolo, ale klíček mám. Máma říká, že bych si měla koupit zámek s číselníkem, a to ze svýho kapesnýho.

19. října

Moje přání ohledně zlepšení jídla ve škole se splnilo. Nebo je to konečně můj VLIV? Náš dotazník měl odezvu. Celá škola teď mluví jen o NOVÉM VZHLEDU A ZDRAVÉM JÍDLE. Tělocvik, zeměpis, sociální tematika, sporty a hlavolam na téma zdravá výživa jsou teď obsahem školního časopisu, dokonce i kuchařky se připojily. Tvrdí, že už je stejně nebaví dělat pořád pudink s džemem. Kluci ze školní rady nás nenávidí. Byli dokonce za ředitelem. Navíc zařídili, aby ve 12.30 přijela ke škole pojízdná prodejna hranolků. Asi proto, že taky prodává žvára, kusovky. Kouření a nezdravý jídlo jdou zřejmě dobře k sobě. Jsem doopravdy hrdá na náš výzkum. S kamarádkami jsem připravovala otázky, rozdávala dotazník a zpracovávala výsledky na počítači. Jediná poskvrnka na celé akci byl dotazník, který vyplňovali zaměstnanci. Ten nás asi nenechají zpracovat, nebo jo?

VÝSLEDKY ANKETY O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Otázka č. 1:

Považujete jídlo podávané ve školní jídelně za zdravé?
ANO - 40 % NE - 60 %
Považujete jídlo, které dostáváte doma, za zdravé?
ANO - 80 % NE - 20 %

Otázka č. 2: Co je vaše nejoblíbenější jídlo?

Otázka č. 3: Lze sehnat vaše nejoblíbenější jídlo ve škole?
ANO - 20 % NE - 80 %

Otázka č. 4: Jak často jíte hranolky?

Otázka č. 5: Jaké jídlo jíte ve škole?

Jsem ráda, že to zabralo. Máme teď pečené brambory, celozrnné pečivo, spoustu nejrůznějších salátů a pěkné čerstvé ovoce. Kuchařky ovšem nejsou tenčí ani o vlásek. Knedlíky připomínají pořád.

21. října

Jmenuje se Willie. Měří 165 cm, má blonďaté vlasy, je velice přitažlivý, chodí o třídu výš než já, nosí parádní košile, krásně voní a zjevně umí dobře líbat a tancovat, i když Sandy říká, že spí s kdekým.
Ještě štěstí, že je Pete pryč a neví o něm, jinak by už začaly průpovídky. Willie začal chodit v neděli do fitness centra a domů se vracíme spolu. Ale holky jsou vždycky s námi. Říká, že mi pomůže v úterý hlídat dítě.

23. října

Myšlenka měsíce - NENÁVIDÍM MUŽE. Myslí jenom na jedinou věc. Naši mi povolili, že Willie může přijít k paní Smithové a pomoct mi s hlídáním. Táta mi dal přednášku o dobré pověsti atd. Protože jsem nejmladší, pořád by mě ochraňoval. Nicméně Willie přišel, a když děti odešly spát, dlouho jsme seděli a líbali se. Pak mě stáhnul na podlahu a navrhnul mi, abych se s ním vyspala. Řekla jsem NE, ačkoliv kdesi hluboko jsem docela chtěla. Moc se mi líbil, ale známe se jen dva týdny. Pořád to opakoval dokola, ale já jsem opakovala NE. Zeptal se mě: "Proč ne?" Řekla jsem mu, že se nebojím, ale že jsem to ještě nikdy nedělala a teď se mi nechce, a v mým věku mě pomyšlení, že bych byla těhotná, moc neláká. Začal do mě hustit jakýsi nesmysly o tom, jak kluci, kterým ještě není 18, nemůžou holku zbouchnout. Musel si myslet, že jsem totální blb. Určitě nečetl můj špičkový (anonymní) článek o antikoncepci ve školním časopisu. Fakta znát musí, vždyť měl ve škole stejný přednášky o sexu jako já. Většina chlapců má aktivní sperma už ve 13. Pořád mlel, že mě nezbouchne a že mě opravdu miluje. To určitě, myslela jsem si, jen pokračuj. Ale neměla jsem v úmyslu ustoupit. Nakonec odešel.
Když byl pryč, cítila jsem se dost mizerně. Že jsem ještě panna, má pro mě jistý význam. Nezahodím se jen tak s NĚKÝM.

25. října

Včera Willie přiměl svoji sestru, aby mi zavolala a řekla mi, že už se mnou nechce chodit. Ani mně to nevadilo. Tušila jsem, že něco takového udělá. Jenom mě naštvalo, že nebyl schopnej mi to říct sám do očí. Teď šíří po škole drby, že jsem upjatá a neumím líbat a že mě znásilnil. Osobně si myslím, že je hloupej, když říká, že mě znásilnil. Mohl by se dostat do maléru a neumím si představit, že by to jeho kamarádům imponovalo. S klukama, jako je on, nemá cenu se vůbec seznamovat.
Něco z toho jsem vyprávěla Mary, ovšem teď bez pikantních detailů! Moji kámoši ho překřtili na Mini Willie. Říkají, že svý velký svaly má patrně ne proto, že by jedl zdravý jídlo a správně cvičil, ale že užíval anabolika. Jako Ben Johnson na olympiádě. Anabolika vám deformují genitálie. To je zvláštní představa.

26. října

Teď jsem bez zámku a bez kola, mám jenom klíč. Neodvažuju se to říct mámě, protože ten zámek s číselníkem jsem si nekoupila. Jednoduše jsem prohlásila, že mám chuť jít pěšky. "Mami, je to dobrej trénink."
Ve škole ke mně v aule přišel ten debil, co je samozvaným vůdcem gangu propagujícího "hranolky a žvára", a prej "těm tvejm kecům, že tučný jídlo způsobuje ve stáří srdeční infarkt, nevěřím. Můj děda má 85 a vždycky jedl spoustu mastnýho jídla a kouřil dvacet cigaret denně." Řekla jsem mu, aby si umyl uši. To, co já tvrdím, není, že tučný jídla a cigarety ZPŮSOBÍ infarkt, ale že konzumace tučných jídel a kouření zvýší riziko srdečního záchvatu.
Myslela jsem, že srdeční záchvat bude mít máma, až se vrátím a řeknu jí o tom kole. Ale už to věděla. Jak to, že to vždycky vědí dřív, než jim to řeknem? To je další věc, která asi přichází s "dospělostí".

17 Ochrana proti AIDS

2. listopadu

To je úleva. Tento týden máme prázdniny. Aspoň budu mít čas se vzpamatovat. Co to je mezi mnou a klukama?

5. listopadu

Letos nebude nikdo dělat doma vlastní ohňostroj. Loni bylo příliš mnoho úrazů a táta říká, že ohňostroj je stejně moc drahý. Jsem zklamaná. Vsadím se, že kdyby byl Pete doma, tak bychom ho měli. Úraz, který měl před několika lety, ho od pyromanie neodradil. Trochu to zní jako hypochondrie.
Místo toho jsme se šli všichni podívat na veřejný ohňostroj do parku. Ohňostroj je o moc lepší, ale nenávidím ty rány, a když jsem přišla domů, měla jsem bláto až za ušima. Hráli tam a prodávali párky, ale taky tam brečely děti a byla tam spousta kouře.
Ve světle ohňostroje jsem uviděla Johna s Charliem. Neviděla jsem Charlieho pět měsíců. Šťouchla jsem do Kate, až jí jablko v karamelu spadlo na zem a sežral ho pes. Myslela jsem si, že nás nevidí, a pak jsem slyšela Johna, jak volá moje jméno. Charlie dělal, že se na mě ani nechce podívat, a pořád šoupal nohama po zemi. Vysvětloval, že ztratil můj telefon a že ON čekal, že mu JÁ zavolám. Styděl se říct si o něj Johnovi, kdybych se s ním už nechtěla vidět. Naškrábala jsem svoje číslo Katinou tužkou na oči na zadní stranu výtisku Just Seventeen a řekla mu, ať ho tentokrát neztratí.

6. listopadu

Kvůli včerejšímu vzrůšu jsem úplně zapomněla, co se dneska chystá. Doktorka ostříhaná na ježka nám včera rozdala dotazník. Že prý chce vědět, co my víme a soudíme o AIDS. Myslela jsem si, že to bude celé o tom, s kým chodím na rande. Každej čmáral jak zběsilej, tak jsem si myslela, že musí všichni provádět úžasný věci, zatímco já nechodím ani na rande (zatím?).
Rodiče Sity Beegamové jí nedovolili to vyplňovat. Je opravdu milá, ale nesmí s námi podnikat vůbec nic. Večer nesmí vůbec nikam chodit a rodiče ji nepustí dokonce ani na přednášky sexuální výchovy a na školní vánoční večírek sama taky nesmí. Sita sice ví, že rodiče to dělají proto, že tak byli vychováni, a jsou přesvědčeni, že je to nejlepší i pro ni, ale že vůbec nechápou, jak to dnes ve světě chodí. Jak se má něco dozvědět o sexu, o partnerských vztazích a o tom všem? Rodiče jí dokonce navrhují, že až bude dost stará, tak jí najdou ženicha. Aspoň že jí dovolili pokračovat ve studiu a udělat si zkoušky.

CO VÍTE O AIDS?

Vyplňte, prosím, tento dotazník.
Později dostanete i odpovědi.

Kolik je ti let? .....
Pohlaví muž žena

1. Co znamená A.....I.....D.....S..... ?

2. Co způsobuje AIDS?
3. Co znamená H.....I.....V..... ?
4. Kdy byl AIDS poprvé objeven?
1950 - 1960
1960 - 1970
1970 - 1980
po roce 1980?
5. Kdy se nemoc poprvé vyskytla?
6. Existuje test, který by prokázal, zdali jste se nakazili virem AIDS?
ano / ne / nevím
7. Pokud se nakazíte virem AIDS, trvá tato infekce až do konce vašeho života?
ano / ne / nevím
8. Pokud se nakazíte virem AIDS, znamená to, že také ihned onemocníte?
ano / ne / nevím
9. Umírají všichni lidé nakažení virem AIDS?
ano / ne / nevím
10. Jak poznáte, že jste se nakazili virem AIDS?
ano / ne / nevím
11. Existuje způsob, jak vyléčit AIDS?
ano / ne / nevím
12. Může být virus AIDS přenesen, i když nevíte, že ho máte?
ano / ne / nevím
13. Kde se vyskytuje virus AIDS u nakaženého člověka?

v kůži	ano / ne / nevím
ve výkalech	ano / ne / nevím
ve slinách	ano / ne / nevím
ve spermatu	ano / ne / nevím
v slzách	ano / ne / nevím
v moči	ano / ne / nevím
v krvi	ano / ne / nevím
ve vagině	ano / ne / nevím

14. Jak se může člověk virem AIDS nakazit?

saháním na kliku	ano / ne / nevím
používáním stejného nádobí	ano / ne / nevím
používáním stejného kartáčku	ano / ne / nevím
používáním stejných jehel při píchání drogy	ano / ne / nevím
přes záchodové prkénko	ano / ne / nevím
umělým dýcháním	ano / ne / nevím
francouzským polibkem	ano / ne / nevím
kapičkami slin	ano / ne / nevím
análním stykem	ano / ne / nevím
držením se za ruce	ano / ne / nevím
dotykem s nakaženou krví	ano / ne / nevím
krevní transfuzí	ano / ne / nevím
přes veš vlasovou	ano / ne / nevím
z matky na nenarozené dítě	ano / ne / nevím
kojením	ano / ne / nevím
kašláním a kýcháním	ano / ne / nevím
vaginálním stykem	ano / ne / nevím

15. Může se při pohlavním styku:
muž nakazit virem AIDS od jiného nakaženého muže?
ano / ne / nevím
muž nakazit virem AIDS od nakažené ženy?
ano / ne / nevím
žena nakazit virem AIDS od nakaženého muže?
ano / ne / nevím
žena nakazit virem AIDS od jiné nakažené ženy?
ano / ne / nevím
16. Jmenujte tři skupiny lidí, kteří nesou podle vás nejvyšší riziko nakažení virem AIDS.
a).....
b).....
c).....
17. Který z následujících prostředků zabíjí viry AIDS mimo tělo?

vysoká teplota	ano / ne / nevím
mýdlo a voda	ano / ne / nevím
dezinfekce	ano / ne / nevím

18. Pokud při pohlavním styku používáte kondom, chrání vás to před infekcí AIDS?
ano / ne / nevím
19. Pokud máte přítele, který se bojí, že má AIDS, kam myslíte, že by se měl nejdříve obrátit s žádostí o pomoc? (zakroužkuj pouze jednu možnost):
na úrazové oddělení místní nemocnice
na rodinného lékaře
na kožní kliniku
na školní sestru
na učitele
na rodiče
volat tísňovou linku AIDS
na přátele
20. Rozdělte body k následujícím případům podle toho, z čeho máte největší strach (1 - největší strach, 4 - nejmenší strach):

propadnutí u zkoušek
odchod z domu v mladém věku
nakažení virem AIDS
smrt v rodině
být bez práce
hádka s rodiči
být uvězněn kvůli požívání drog
nemít stálého přítele opačného pohlaví
smrt vašeho miláčka (zvířete)

Tisíceré díky za vaše odpovědi.

To jsem se teda zapotila, než jsem tohle vyplnila. Vsadím se, že polovinu odpovědí budu mít špatně.

AIDS - ODPOVĚDI NA VŠECHNY OTÁZKY

(1) Co znamená AIDS?
Syndrom získané imunitní nedostatečnosti (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Nemoc dostala toto jméno, protože způsobuje ztrátu přirozené obranyschopnosti těla (oslabuje imunitní systém) proti infekci.

(2) Co způsobuje AIDS?
Je to virus. Většina onemocnění AIDS je způsobena virem HIV1. Badatelé nedávno objevili další virus, který způsobuje AIDS, a nazvali ho HIV2. A další budou patrně ještě objeveny.

(3) Co znamená HIV?
Virus lidské imunodeficience (Human Immunodeficiency Virus), protože oslabuje lidský imunitní systém.

(4) Kdy byl AIDS poprvé objeven?
Poprvé byl pozorován v Americe začátkem osmdesátých let. Předtím byl v sedmdesátých letech zaznamenán jeden případ chlapce, který zemřel na záhadnou a předtím neznámou nemoc. Uchovali trochu jeho krve, a když ji v osmdesátých letech testovali, zjistili, že mohl být zasažen virem AIDS.

(5) Kdy se nemoc poprvé vyskytla?
To nikdo neví. Existuje mnoho teorií včetně jedné, podle které by mohla pocházet od člověka, který byl v kontaktu s určitým druhem "zelené" opice v Africe. Pak se prý rozšířila do Ameriky přes jednoho stevarda, který často střídal sexuální partnery.

(6) Existuje přímý test na virus AIDS?
Aby se dalo zjistit, zdali jste infikováni virem AIDS, je třeba si nechat udělat test krve, ale od okamžiku nakažení to trvá nejméně čtyři měsíce, než se infekce projeví v pozitivním krevním testu.

(7) Trvá infekce virem AIDS navždy?
Ano. Jakmile se jednou nakazíte virem HIV, už se ho do konce života nezbavíte.

(8) Pokud se nakazíte virem AIDS, znamená to, že také ihned onemocníte?

Ne. Celá léta můžete žít s virem AIDS a nebudou se u vás projevovat žádné známky onemocnění. V některých případech se onemocnění neprojeví nikdy. Avšak i když vy nejste nemocní, MŮŽETE PŘENÁŠET INFEKCI NA DRUHÉ.

(9) Umírají všichni lidé nakažení virem AIDS na jeho následky?
Ne. Momentálně žije dost lidí, kteří jsou nakaženi virem AIDS, ale žádná nemoc se u nich neprojevuje, je však ještě brzo dělat z toho závěry. Přesto rok za rokem ze všech lidí, kteří se virem nakazili, stále přibývá těch, u kterých se nemoc projevila. Jakmile se u někoho nemoc jednou projeví, riziko úmrtí je vysoké, neboť v současnosti neexistuje žádná léčba.

(10) Jaké jsou příznaky?
První příznaky onemocnění AIDS mohou být velmi vágní a silně se podobají jiným nemocem. Běžná je únava a zduřelé uzliny, i když tyto projevy ještě neznamenají, že máte AIDS. Dalšími projevy je úbytek na váze a opakované infekce. Jestli máte mít oprávněné obavy z infekce AIDS, záleží na tom, co jste dělali a zda jste se vystavili riziku infekce.

(11) Existuje způsob, jak vyléčit AIDS?
V současnosti nevíme, jak AIDS vyléčit, ani se na to v nejbližší době asi nepřijde. Zkouší se léky, které brzdí rozvoj nemoci. Vědci také pracují na vývoji vakcíny, která by chránila proti AIDS, ale až bude vyvinuta, bude trvat ještě mnoho let, než se otestuje.

(12) Může být virus AIDS přenesen, i když nevíte, že ho máte?
Ano. Krevní testy jsou pozitivní teprve několik měsíců poté, co se virus dostal do těla. Ne každý člověk nakažený virem si je toho vědom, protože ne všem lidem byly testy provedeny.

(13) Kde se vyskytuje virus AIDS u nakaženého člověka?
Zcela určitě: v krvi, ve spermatu a ve vaginálním sekretu. Také se může vyskytovat ve slinách, výkalech, slzách a moči, ale jen ve velmi malém množství, takže se předpokládá, že zde možnost nakažení nehrozí.

(14) Jak se lze nakazit virem AIDS?
Zcela určitě od infikované osoby používáním společné jehly, análním stykem, přenosem z matky na nenarozené dítě, vaginálním stykem. V minulosti byli někteří lidé nakaženi během krevní transfuze, kdy dostali infikovanou krev nebo infikované krevní deriváty (včetně lidí, kteří se léčili na hemofilii). Nyní se všechna krev i krevní deriváty testují a lidé, u nichž je vysoké riziko nákazy, jsou žádáni, aby nechodili darovat krev.
Virem AIDS se NENAKAZÍTE, když se budete dotýkat klik, používat stejné nádobí, přes záchodové prkénko, držením se za ruce, kašláním a kýcháním, plaváním v bazénu, ani ho neroznáší veš vlasová.
Dosud platí, že se nemůžete nakazit přes zubní kartáček ani při líbání.

(15) Během pohlavního styku:
Muž se může nakazit virem AIDS od infikované ženy i muže. Žena se může nakazit od infikovaného muže.
Nejsou známy případy, kdy by infikovaná žena nakazila druhou ženu.

(16) Nejrizikovější skupiny lidí:
Mezi nejrizikovější skupiny lidí patří homosexuálové a bisexuálové, narkomani, prostitutky a lidé, kteří dříve dostávali krevní transfuzi bez testů na AIDS, a hemofilici.

(17) Co zabíjí virus AIDS?
Virus AIDS je velmi citlivý a mimo tělo nepřežívá dlouho. Lze ho zabít vysokými teplotami, mýdlem a vodou a dezinfekcí. Proto se nemůžete nakazit přes nádobí, kliky a záchodová prkénka.

(18) Chrání vás kondomy před nákazou virem AIDS?
Ano, téměř dokonale. Doporučuje se používat je pokaždé. NEZAPOMEŇTE, ŽE VÁS TAK I CHRÁNÍ PŘED OSTATNÍMI POHLAVNÍMI CHOROBAMI A PŘED OTĚHOTNĚNÍM.

(19) Na koho se můžete obrátit s prosbou o pomoc?
Pokud máte strach z AIDS, je třeba si o tom s někým promluvit. Nezáleží příliš na tom, s kým, pokud u něj najdete porozumění. Pokud máte důvod se obávat, že jste se nakazili, pak jediný způsob, jak si to ověřit, je krevní test. V tom případě musíte navštívit lékaře.

(20) Z čeho máte největší strach?
Průzkum ve vaší třídě ukázal, že největší strach máte:
1. být bez práce
2. úmrtí v rodině
3. propadnutí u zkoušek
4. nemít stálého přítele opačného pohlaví

Nepřekvapuje, že různí lidé v různém období života odpovídají velmi rozdílně. Na tuto otázku neexistuje jednoznačná správná odpověď.

7. listopadu

Charlie musel moje číslo zase ztratit. V žádném případě mu nebudu volat já.

8. listopadu

Dnes byl ve škole zase AIDS. Učitelé nám rozdali odpovědi a zítra to bude ještě pokračovat. Ti jsou snad posedlí! Mark znal zřejmě všechny odpovědi. Žádný překvapení, když ho člověk pozoruje, o co se pokouší. Musela bych být opravdu zoufalá, abych mu řekla ano.
Máma už asi v životě nepromluví se Sally. Probírali jsme AIDS a já jsem se Sally zeptala na její partnery, který měla minulý rok. Sally začala počítat na prstech obou rukou, jen aby mámu vytočila. Ta se úplně rozlítila. Abych ji uklidnila, tak jsem se jí zeptala, kolik partnerů měla ona, než se seznámila s tátou. Žádná odpověď. I pouhý pomyšlení, jak to naši spolu dělaj, mě odpuzuje. Zajímalo by mě, co doopravdy prováděli, než se vzali. Podle jejich vyprávění by měl člověk dojem, že byli oba zcela nevinní. Ale podle starých fotek mámy, který Pete vyhrabal v krabici u tety Pam, teda rozhodně ne.

9. listopadu

VOLAL CHARLIE. Myslel to vážně, když tvrdil, že mi nevolal, protože neměl moje číslo. Uvidím se s ním příští víkend.

18 Finanční tíseň

21. listopadu

K vlastnímu překvapení jsem zjistila, že se mi stýská po Petovi. Dokonce i po tom jeho rejpání.
Moje finanční situace je kritická. Myslím si, že nedostávám dost velký kapesný, tak jsem si udělala malý průzkum mezi kamarádkama. Chudák Kate dostává jenom 11/2 libry, nechápu, jak s tím vyjde, i když si samozřejmě nekupuje žádný sladkosti, nic. Mary dostává nejvíc. Její rodiče jsou taky rozvedený, dostává 10 liber týdně od mámy a 10 od táty. Říká, že předhazuje jednoho tomu druhýmu a oni pak mají pocit viny. Většina z nás dostává okolo 5 liber, což bych měla dostávat i já, pokud máma nezapomene. Dřív jsem dostávala 20 liber na měsíc, ale rozfofrovala jsem je hned první den za boty. Máma říká, že to mám na kino, dárky, kazety, dopravu, šminky a časopisy. Ona platí oblečení a boty.
Když vidím, jak ve škole dřeme, tak si myslím, že by nám měli platit za to, že tam chodíme. Pak bych aspoň nemusela mámu pořád prosit. Charlie pracuje v garáži, učí se na mechanika a dostává 100 liber týdně. Znělo to jako pohádková suma, dokud nepřipomněl, že z toho musí platit daně, rodičům platí 25 liber týdně za stravu a bydlení, musí si platit dopravu do garáže, kupuje si oblečení a JEŠTĚ za mě platí kino. Navrhla jsem, že si poprvé kino zaplatím sama, a pak jsem zjistila, že nemůžu, protože nemám žádný peníze. Jsem ráda, že trval na tom, že to zaplatí sám.
Když jsem chodila hlídat děti, tak jsem bývala bohatší, ale odradil mě ten zážitek. Myslím, že bych zase mohla začít, když vidím, jak jsem švorc. Nebo bych si mohla najít práci jako Mary. V sobotu a v neděli večer pracuje ve vinárně, kde odnáší ze stolů sklo. Za dvě a půl hodiny dostává 5 liber. John pracoval v bufetu, kde prodávají hamburgry, a dostával 10 až 12 liber za šest hodin. Teď pracuje v kavárně, což nenávidí. Za devět hodin tam dostává 15 liber. Je to otročina a hrozně ho to unavuje.

22. listopadu

Přišel dopis od Peta. Možná se stýská jemu po MNĚ.

Milá Susie,
tak jsem na tý univerzitě. MysleI jsem si, že to bude brnkačka. Ale když mě máma vezla na sever, asi 10 kiláků před Nottinghamem se mě zmocnila panika. Bude mě mít někdo rád? Co když se mnou nikdo nebude mluvit? Budou všichni chytřejší než já? Určitě propadnu. Chci si dát roční pauzu.

Máma byla skvělá. Víš, jak umí být chápavá, když chce. "To bude dobrý," řekla, "budete všichni na jedný lodi. Buď sám sebou." To byla ta nejužitečnější rada.
Dostal jsem klíč od svýho pokoje a poštu. Pane jo, říkal jsem si, já jsem ale oblíbený, tolik pošty. Pak se ukázalo, že mě nejrůznější organizace vyzývají, abych zaplatil členský příspěvek a stal se jejich členem. Můj pokoj, hmmmmmmm, není špatný, je malý. Ale pár plakátů by to mohlo pozvednout. Nevybaloval jsem si, a šel se porozhlídnout ven po nějakých lidech. Nehodlám těch následujících pět let tady strávit sám. Neznal jsem nikoho. Buď jak Američan, opakoval jsem si. Snaž se udělat dojem. "Ahoj, já jsem Pete, jak to jde?" "Měj se fajn." Najednou se mi to nezdálo tak snadné, ale s pár lidma jsem se skamarádil. Až se o Vánocích uvidíme, budu ti o nich vyprávět.
Všichni mi tu chybíte, i můj pokoj, a radši byste mi měli všichni napsat. Mohla bys mi poslat nejnovější výstřižky ze zadní strany místních novin o fotbalu? Mohla bys mi poslat modrý svetr z nejhořejšího šuplíku v mým pokoji (možná bude nejdřív potřebovat trochu vyprat), taky ten druhej pár bot, desky s linkovaným papírem a moji druhou propisku. A Susie, ty máš moje tričko Tráva je dobrá na sušení, ne na kouření. Vím, že jsem ti ho dal, ale teď ho chci zpátky. Taky můj lékařský slovník a knihu o geniálních lékařích. Pokud by toho bylo moc, můžeš to všechno dát Sandy, která mě sem příští týden přijede navštívit, doufám.

Tvůj milující bratr
těžkej hypochondr Pete

P. S. Kuchyň mám společnou s jedním manikem, který si vymyslel celou ideologii na obhajobu skutečnosti, že je línej spratek. Nikdy po sobě neuklidí. Až se vrátím domů, budu jeho názory používat.
P. P. S. Zapomněl jsem ten dopis poslat, když jsem ho před pěti týdny napsal! Mrzí mě, že Bovril sežrala Pinka. Doufal jsem, že až se o Vánocích vrátím, budu na Pinkovi provádět pokusy. Opravdu jsi měla být opatrnější.

Pete o Charliem ještě neví. Já sama si tím nejsem jistá. Včera večer v kině jsem se výborně bavila. Žádnej pokus o znásilnění.

26. listopadu

AIDS, AIDS, AIDS. Mary říká, že názor Mini Willieho je "budu muset ty svý kočičky omezit, a když už s nějakou hupsnu do postele, abych si vrznul, tak si navlíknu gumu, protože se bez toho prostě neobejdu".
Neznám žádnýho člověka s AIDS, ale dnes ve škole jsem musela strávit celé odpoledne diskuzí na tohle téma. Někteří mí kamarádi se docela projevili. John prohlásil: "Kdybych to chytil, tak bych se pokusil zařídit si zbytek života co nejzajímavější a jenom jak já si přeju. S nikým bych nespal, aby to ode mě nikdo nechytil. Asi bych to taky nikomu neřek. Patrně bych ztratil hodně přátel, protože by si mysleli, že jsem křivej. Asi bych to řekl jen rodičům a osobě, od které jsem to chytil, aby to dál nešířila. Myslím, že bych asi šel tam, kde by měli AIDS i jiný lidi, abych se necítil tak divně."
Mary byla opravdu hnusná, řekla, že kdyby ona chytila AIDS, tak by se pokusila nakazit jím co nejvíc lidí a stáhnout je s sebou. Řekla, že pak by asi byla tak zahořklá a vzteklá a rozčílená, že by se asi zabila dřív, než by natáhla bačkory.
Během diskuze mi Kate, která sedí vedle mě, poslala papírek s načmáraným:
Proti AIDS nejlepší obrana
je kondom na tvýho lachtana.
Jak jsem se smála, chytil mě s tím pan Rogers, přečetl si to, zrudnul a pak se zhroutil, jak se snažil nesmát.
Emma si myslí, že AIDS změnil její postoj k sexu a taky, že ji to nijak neodstrašilo, jenom bude opatrnější. Vždycky bude muset znát toho člověka, s kterým bude mít poměr, a bude se svýho partnera ptát na jeho předchozí sexuální zkušenosti. Měla ovšem jistý obavy, že by to mohl považovat za drzost nebo urážku. Pan Rogers prohlásil, že by se neměla bát se zeptat, jaké kdo měl předtím sexuální partnery. V důsledku by ji to mohlo stát i život. A to nejen kvůli AIDS, ale i kvůli všem ostatním pohlavním chorobám.
Přála bych si, aby vědci našli nějaký lék na AIDS, protože se bojím, že ho chytím, až budu starší. Lidi kolem toho vtipkují, ale pořádně nemyslí na to, co by bylo, kdyby se nakazili. Myslím, že se z toho ve světě stává vážný problém, a mrazí mě z pomyšlení, že když s někým jdete, nevíte, jestli to má nebo ne. Kdybych zjistila, že mám AIDS, a kdyby se prováděly nějaký pokusy při hledání léku, byla bych ochotná pomoct.
Nerada v televizi vidím děti, který se narodily s AIDS. Ani neví, že jsou nemocný a že budou muset umřít. Dívat se v televizi na programy o AIDS je opravdu depresivní, protože počet lidí, kteří se nakazili AIDS, pořád roste. Co se mi obzvláště nelíbilo, byl pořad o chlapovi, který měl takovou zlost, že musí umřít na AIDS, že šel s každým, s kým to šlo, jen aby nemoc rozšířil. To považuju za hrozný stejně jako to, co říkala Mary. Taky jsem sledovala ten seriál o chlapovi, který se nakazil AIDS. Musel říct svý ženě, že se nakazil od prostitutky. Dívali jsme se každý týden a jeho stav se pořád zhoršoval. Tenhle pořad musel podle mě zapůsobit na spoustu lidí, pokud ovšem všechno za pár týdnů nezapomenou.
"Myšlenka dne" načmáraná na zeď na záchodě: "Poslední, kdo chytne AIDS, je samošoust."

29. listopadu

Myslím, že s Charliem se všechno vyvíjí dobře. Alespoň doufám. Téměř se o tom bojím psát pro případ, že by se to

zkazilo. Někdy si říkám, jestli se mu vůbec líbím, je tak zdrženlivej.

30. listopadu

Nechápu, kde Pete v sobě bere tu kuráž, že chce být doktorem. Já bych asi byla beznadějný případ. Dnes ráno jsem potřebovala jeho pomoc, ale byla to Sita, kdo věděl, jak postupovat. O přestávce jsme byli všichni venku. Já jsem se držela stranou obvyklého davu, který kouřil v jednom koutě, když najednou ten čtvrťák upadl na zem a začal sebou škubat. Myslím, že si všichni ze začátku mysleli, že to je nějakej žertík, ale pak se kolem něho shlukli a jen zírali. Nikdo nevěděl, co dělat, a začali jsme mít strach, že snad umírá. Vtom se kolem mě protlačila Sita a všem řekla, aby ustoupili a nedotýkali se ho, že bude v pořádku. Udělalo to na mě velký dojem. Po nějaký době - bylo to nekonečné, i když to pravděpodobně byla jen minuta - sebou kluk přestal škubat. Pak vypadal, jako když usíná. Sita ho obrátila na bok a řekla, že se to dělá kvůli tomu, aby se neudusil vlastními zvratky. Prý se to taky dělá, když se někdo moc opije.
V tu chvíli přišel pan Rogers a poslal všechny zpátky do tříd, i Situ, což se mi zdálo trochu nefér, když všechno tak dobře provedla. Potom nám Sita vyprávěla, že má bratrance, který míval záchvaty, když byl malý, ale jen při vysokých horečkách. Později pan Rogers přišel a poděkoval jí. Vysvětlil nám, že ten kluk trpí epilepsií. Normálně nemívá žádné problémy, pokud si každé ráno vezme svůj lék, ale posledních pár dnů si ho zapomněl brát.
Pan Rogers si asi uvědomil, že jsme vystrašený, a proto nás ujistil, že epilepsií trpí pouze pět lidí z tisíce. Pokud užívají léky, může dnes většina epileptiků žít naprosto normálním životem, pokud jim to ostatní dovolí. Nejtěžším problémem, s kterým se epileptici musí vypořádat, je skutečnost, že se jich někteří lidé bojí a chovají se k nim, jako kdyby byli neustále těžce nemocní nebo duševně choří. Epileptici mohou dělat vše jako ostatní lidé. Chodit do práce, věnovat se sportu, dokonce i plavat (pokud je někdo doprovází).
Ale bylo to děsivý a umím si dobře představit, že se lidé bojí, že by epileptik mohl umřít, když dostane záchvat. Pan Rogers nás ujistil, že se to nestává, ledaže by se silně uhodil. Když prý uvidíme, že někdo dostal záchvat, tak všechno, co máme udělat, je přesvědčit se, že se nemůže o něco zranit. Dřív si lidé mysleli, že by měli epileptikovi vložit něco do úst, aby si nepřekousl jazyk. Teď se to považuje za chybný postup, protože by se tím předmětem mohl udusit nebo někoho kousnout. Pokud necháte epileptika být, záchvat sám po několika minutách pomine. Pak můžete udělat to, co udělala Sita - obrátit ho na bok, dokud se neprobere. Obyčejně není třeba, aby epileptik chodil do nemocnice. Dokonce jsme se Sitou toho kluka viděli odpoledne na hřišti. Myslím, že chtěl Sitě něco říct, ale možná ani nevěděl, že mu pomohla ona, nebo se možná styděl. Pete bude příští týden doma, tak mu o tom řeknu.

19 Výstřední veselé vánoce

10. prosince

Pete je zase doma. Chová se svým typicky arogantním způsobem, a od tý doby, co je na univerzitě, je ještě horší "vševěd". Myslím, že je pořád oddaný Sandy, ale nejsem si tak jistá, že je to i obráceně. Svoje pochybnosti jsem mu nesvěřila. Záleží mi na něm, ale nechci být ta, která mu to bude muset říct. Řekla jsem mu všechno o tom epileptickém záchvatu ve škole. Je to prima, že můžu pro změnu říct něco já JEMU.

17. prosince

Pete má narozeniny. Je mu osmnáct. Nepořádá žádný večírek, protože jeden dělal v Nottinghamu s kamarádem, kterýmu je tento týden taky osmnáct. Máma se ho ptala, jestli chce udělat ještě jeden doma, ale myslím, že se jí spíš ulevilo, když řekl, že by byl radši, kdybychom šli všichni do restaurace.

18. prosince

Charlie byl dva týdny pryč na výcvikovým kurzu. Teď je zpátky a dost často se vídáme. Máma mně nedovolí se s ním během školního roku vídat přes týden. Mary může chodit ven kdykoliv. Máma jí to dovolí, ale někdy si myslím, že jí ani na Mary nezáleží. Ačkoliv se na mámu zlobím a hádám se s ní kvůli tomu, je to vlastně docela fajn. Stihnu se učit a Charliemu říkám, že za to může máma.
Všechno, co Pete povídal o těch sexuálních etapách, bude asi pravda, i když jsem o tom dřív neuvažovala. Myslela jsem si, že se to děje jenom ostatním lidem nebo v knihách. V žáru akce jsem si to nikdy neuvědomila.

Vím, že se Charliemu líbím, protože mě neustále koutkem oka pozoruje. Občas se jakoby náhodou dotkne rukou mojí ruky. Hodně se na mě usmívá a sedá si blízko mě, i když jsou okolo volný místa. Prohlíží si různý partie mého těla a pokaždý nervózně kontroluje, jak budu reagovat na to, co říká. Někdy dokonce souhlasí s tím, co říkám, ale já vím, že tomu tak není. Myslela jsem si, že tohle dělají jenom holky! Neustále si olizuje rty, což mě přivádí k otázce, co asi očekává! Už mě líbal, ale nemyslím, že by s tím měl moc zkušeností.
Když jsme šli na první rande, tak byl trochu chladný. Možná že ho odradil můj pach. Nebo možná moje feromony nebyly ty pravý. Už celou věčnost jsem si nedala čouda, protože Charlie říkal něco o holkách, co smrděj jak popelník, a že to nemá rád. Mýlila jsem se, když jsem si myslela, že jede v drogách - má v těchto věcech stejný názory jako Pete. Musí to být bezva práce, zkoumat tyhle sexuální etapy. Určitě lepší než být například kadeřnicí (i když možná v tom se taky odráží sex). Sally tenhle vědecký výzkum považuje za snůšku nesmyslů, která to stejně všechno zkazí.

20. prosince

Pete má momentálně problémy. Nějak to mezi ním a Sandy neklape. Myslí si, že mu Sandy zahejbá. Nechápe, jaký holky jsou. Má nekonečný seznam stížností: Proč mi nemůže říct, co chce? Proč musí pořád brečet a dělat narážky na jakýsi hrozný temný tajemství? Proč neustále opakuje, že mi to poví, ale pak nic neřekne?
Pete má pocit, že se ho snaží napínat. Nejdřív je k němu zlá a pak s ním v hospodě flirtuje. Hrozně se rozzuřila, když ji Pete odmítl a řekl jí, že to dělá jenom proto, že je opilá. Pete si takový zacházení nezaslouží.
Ukázala jsem Petovi dotazník o AIDS. Polovinu otázek zodpověděl špatně, ale tvrdil, že to nevadí, protože nepatří do rizikový skupiny. Občas mívám pochybnosti.
Na medicíně se něco dověděl o pohlavních chorobách, ale není si jistý, jak užitečný ty znalosti dnes budou. Dřív se léčila syfilis přikládáním pražené vodnice "tak horké, jak jen to pacient snesl" na postižená místa. Zeptala jsem se, který místa to jsou?
Tvrdí, že dneska, pokud se člověk stýká jen s jedním partnerem, pak riziko nakažení AIDS v podstatě neexistuje. S pěti partnery do roka se ovšem nemoc během pěti let rozšíří na dalších 3 905 propojených partnerů. A s dvaceti partnery do roka skončíme u čísla tři milióny. Je to daleko nad moje matematický chápání, ale zjevně na nad Petovo.

23. prosince

Pete má obavy o svý zdraví. Myslím, že je to všechno zapříčiněný tím, že otec Sandy zemřel na srdeční kolaps. Bylo mu jen 56, ale kouřil dvacet cigaret denně a rád si dal do nosu. Pete si chce nechat zjistit obsah cholesterolu ve své krvi. Je přesvědčený, že je vysoký. Slyšel, že většina srdečních kolapsů je způsobená vysokým obsahem cholesterolu v krvi. Je zjištěno, že téměř 70 procent lidí má vysoký obsah cholesterolu v krvi. Proto panuje názor, že je to příčina výskytu nejvyššího počtu srdečních kolapsů na světě. V Americe však je počet lidí s vysokým cholesterolem nižší. Co dělají v Americe správně a co my tady neděláme? To jsem se neměla nikdy zeptat! Rozhodně ne, pokud bych nestála o následující půlhodinovou přednášku:
"V Americe jedí celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, fazole, brambory pečené ve slupce, čočku, neloupanou rýži..."
Prosila jsem Peta, že si musím odskočit, zrovna když mluvil o všech těch vlákninách. Ale lavina se utrhla a nebyla k zastavení. Moje lavina musela jednoduše počkat.
"... chodí pravidelněji cvičit, pijí spíše nízkotučné nežli plnotučné mléko, místo smetany používají nízkotučný jogurt, místo másla používají slunečnicové pomazánky, vaří na nenasycených rostlinných olejích, které potom z jídla nechávají odkapat, jedí víc ryb, bílé kuřecí maso (ne kůži) a méně tmavého masa..."
Prosím, prosím, prosím, vždyť prasknu!
"... jídlo více grilují místo smažení, nejedí hranolky a párky, málo solí. Momentálně bychom mohli vystačit jen s desetinou spotřebované soli."
Jak tohle všechno ví? Je jak chodící encyklopedie.
"Všechno záleží jen na nás. Pokud ty věci budeme kupovat, pak je budou výrobci prodávat. Když chceme hranolky, prodávají hranolky. Pokud má Středisko národního zdraví dělat všechnu tu prevenční práci, proč potom vláda nepomáhá aspoň při zajišťování zdravé výživy ve všech školách. Musí na to myslet - prasata se pokusně krmí pečenými fazolemi s cílem snížit jejich cholesterol."
Jen taktak jsem to stihla na záchod. Když jsem se vrátila, řekla jsem mu, jaký jsem měla ve škole úspěch s dotazníkem o jídle. Myslím, že to na něj udělalo dojem.
Chudák Pete, dostal dopis od Sandy a je po všem. Určitě i Bovril si kvůli tomu vybrala dnešek jako den, kdy sní dvě zlatý rybky - Leroye a Marvina - který Pete dostal od Sandy. Lepší tenhle konec, než aby se to nechávalo vyhnít.

24. prosince

Daisy, Paul a teta Jo přišli na vánoční čaj. Bydlí u tety Pam, takže je zase zítra uvidíme. Teta Jo se rozvádí. Strýc Geoff zmizel se svou flundrou, když byl převelen do Severního Irska. Za to, jak se chová k tetě Jo, by si zasloužil vyletět do povětří.
Pete našel v novinách zmínku o tom, jak kluci myslí na sex osmkrát do hodiny (v průměru). On tvrdí, že na něj myslí do

hodiny jednou. O tom nepochybuji - a rovných 60 minut!

25. prosince

Opravdu krásný dárek k Vánocům. Vzbudila jsem se se svěděním v zadku. Určitě to jsou zase červi. Samozřejmě že už jsem na to moc stará. Vsadím se, že jsem to chytla od bratránka. Chytím od něho všechno. Táta tvrdí, že tak lehce chytit nejdou. Je skutečně domácí expert na všechny ty hnusný věci, co kde chytáme. Že prý lidských červů je nejmíň stejně tolik, kolik je různých druhů těstovin. Jsou dlouhý, krátký, tenký, tlustý, plochý a hermafroditní. Jsou červi, který cestují vaším tělem a kladou vajíčka na popsatelných i nepopsatelných místech. Z některých hubnete, z některých vás svrbí zadek, některý se přenášejí ze zvířat, některé chytnete z nevařených jídel, některé zas od jiných lidí - a tak pořád dál. Nejběžnější je roup dětský (známý také jako hlíst, z rodu Nematodes nebo Enterobius vermicularis, nejčastěji se jim říká prostě roupi) a to mám podle táty právě já.
Mluví o nich, jako by byli málem kámoši. "Jsou to neškodní malí červíci, kteří jsou po většinu času usazeni ve střevech téměř každého třetího z nás. Jsou dvoupohlavní samičky jsou větší, asi 13 mm dlouhé o průměru 0,5 mm, a samečci jsou menší, asi 5 mm dlouzí o průměru 0,2 mm. Chudák stará těhotná červice je ve skutečnosti malá a ten zbytek jsou dvě velké dělohy připravené všechno vyklopit, zatímco červ má akorát nakroucený ocásek. Žijí hlavně blízko slepého střeva a samička se v noci vyplíží na povrch, aby nakladla vajíčka na kůži kolem vašeho zadku, a to je to svědění."
Táta řekl, že jsem roupy dostala od někoho, kdo se škrábal v zadku, protože ho svrběl. Tak se dostala vajíčka pod jeho nehty. On se pak dotýkal nějakého jídla, které jsem já snědla, a tak se to všechno rozšířilo. Fuj. Představa, že jsem snědla něco ze zadku někoho jinýho, se mi vůbec nelíbí. Teď se ve mně svíjejí a mají vánoční hody. Táta říká, že se jich snadno zbavím. Stačí, když si vezmu nějaký lék proti červům, jenže nemůžu jít do lékárny, protože jsou všechny zavřený. Celá rodina si bude muset ty léky vzít. Stejně jako ten prostředek proti vším. Uvnitř vás to dokonale pročistí a zbaví vás to červů. Ovšem ještě další dva dny budu to svědění muset vydržet.
Pete říká, že je má taky. Chtěl toho využít jako výmluvu, aby nemusel jít k tetě Pam na oběd. Máma nás ale nenechá se z toho takhle vyvlíknout. Řekla, že to nechá na nás, ALE..., takže jsme jít museli. Jako kdyby to samo nebylo dost zlý, ještě nám máma v autě udělala přednášku o dobrým chování a jak máme být milí na Daisy a Paula.
Dům tety Pam a strýce Boba páchnul jako obvykle hovínkama v domě přebývajícího psa a kočičím čuráním. Někdy si říkám, jestli je to pořád to stejný lejno a loužička, který pořád neuklidili. Trvalo to čtyři hodiny, než začali podávat jídlo. Veselá vánoční nálada klesla na bod mrazu. Co taky se strýčkem Bobem, který se nalil, s babičkou, která chrápe, s tátou, který nemá co říct, a s mámou, která se snaží vyplnit desetiminutový odmlky v konverzaci s tiše posmrkávající tetou Jo. V kuchyni kleje teta Pam a Daisy si čte starý návody na štrikování. Pete a Paul se dočista ztratili. Tak jsem jenom seděla a drbala se na zadku. Sally udělala dobře, že šla na Vánoce k rodičům svého nového přítele. Kéž bych byla šla s ní.
Když se konečně začalo podávat jídlo, nikdo nemohl najít Peta s Paulem. Řekla jsem, že asi nahoře kouří marihuanu. Daisy se vyřítila nahoru (myslím, že to chtěla taky zkusit), ale našla akorát tátu, jak kouří žváro. Nakonec jsme kluky našli v zahradě, jak hrajou fotbal. Vrátili se úplně obalený bahnem a do novýho koberce zašlapali další psí hovínka. Paul zakopnul o šňůru k osvětlení vánočního stromečku a stromek spadnul na stůl. Výsledkem byla "zeleninová polévka". Ale nemyslete si, že jí to nějak ubralo na chuti. Teta Pam definitivně vyhrála cenu vetchých tetiček o "nejhorší kuchařku roku". Ještě že jsem vegetariánka. Pozorovat styl porcování strýčka Boba bylo ještě horší než sledovat Masakr gangu řetězové pily, který jsme měli minulý týden na videu. A teta Pam zapomněla z krocana vyndat ten pytlík s vnitřnostma.
Pete bleskurychle prošmejdil švestkovej pudink, jestli nenajde nějaký peníze, jenže teta Pam je na tohle příliš lakomá. Nezbyl ani žádný koňak na zapálení, protože strýček Bob všechen vypil. Byl tak sťatej, že se mě dokonce zapomněl zeptat, jestli už mám kluka. Jedinkrát v životě jsem si přála, aby se zeptal. Mohla bych říct "Ano".
Cestou domů bylo v autě hrobové ticho. Bylo to dokonce horší než loni. Byly z toho velice výstřední veselé Vánoce.
55