

Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 27/01/2020 21:55

Ahoj,

jíž delší dobu si uvědomuji, že začínám mít, nebo už dlouho mám problém s alkoholem. Co je ale dlouho? Piji ca. 20 roků. Docela síla, když si to uvědomím. Čas prostě letí...

Moje závislost vypadá asi následovně: Mám striktní zásady, takže nikdy nepiji přes den, musím relativně fungovat. Zásadně nepiji tvrdý alkohol, abych se do toho nezamotal ještě hlouběji. Piji pouze víno a nesmí být silnější, než 11.5% a nesmím vypít více, než jednu lahev za večer.

Problém je ovšem v tom, že tu lahev 0,75l(někdy necelou, někdy o sklenku víc) piji každý večer. Každý večer zhruba 10+ let.

Když piji sám u počítače, většinou nechodím spát opilý. Cumlám tu lahev celý večer, pak si zívnu a jdu si lehnout.

Když si se mnou občas dá i přítelkyně, piji rychleji a někdy dám i o sklenku víc. Sranda, zpěv, sex...

Problém je ale v tom, že když si řeknu, že si dnes víno nekoupím, tak koupím a v sedm večer si ho otevřu. A docela se na tu večerní pohodu těším, až ten den jakoby trochu spláchnu.

No a teď, co s tím? :)

Celkem by mě zajímal váš názor, případně budu rád i za každou radu a zkušenost.

Díky a hezký večer.

Mimochodem, lahev už mám téměř dopitou :)

David.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 28/01/2020 20:14

Ahoj Davide,

neporadím, ale mám to úplně stejně.

Jednou za čas, tak po třech měsících, si dávám pauzičku, tak třítydenní. Víc nevydržím, vždy si řeknu, že jsem v pohodě, tak proč si nedat.

Pročti si forum, je alespoň dobrý, že v tom člověk není sám :-).

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 28/01/2020 20:23

Zkuste nepít rok a zjistíte jestli jste alkoholici.Jinak jste jen obyčejní konzumenti,jako každý druhý. :P

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 28/01/2020 20:48

Já si právě ani pauzy nedávám. Jen, když jsem třeba nachlazený a nemám náladu, tak si jdu raději večer lehnout, než cumlat víno :)

No blbý je, že když si to začnu zakazovat a řešit alkoholismus, tak tím spíš mám potřebu si to víno dát :) Dokud jsem nad tím nepřemýšlel a nijak si to nezakazoval, tak nebyl problém, nebylo nutkání.

Jinak ale, já když piju sám, což je většinou, tak prostě něco dělám. Ať už tvořím hudbu, nebo třeba stříhám videa... Mám to spíš jako pro inspiraci a tak to bylo většinu času mé alko kariéry.

Už dávno jsou pryč časy, kdy jsem se opíjel do němoty, to bylo někdy po pubertě tak do 25 let. Dnes je mi 38 a mám to už dlouhý roky hozený takhle. Prostě, abych o sobě věděl, měl jen dobrou náladu, případně vydržel dlouho souložit :) a neměl kocovinu. Prostě abych mohl od rána fungovat. Ta hranice je ale velmi tenká a stačí o sklenku víc...

Vím ale kdy přestat a někdy přestanu i z čistě racionálního důvodu, ačkoli mám třeba chuť vypít víc a spát se mi ještě nechce.

Nevím, kam se zařadit, ale bojím se, abych to celý nepos*al. Chci se trochu víc věnovat duchovnímu rozvoji a mám tušení, že alkohol a spiritualita není úplně funkční kombinace.

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 28/01/2020 21:37

Davide, a co bys rad slyšel?

Odpověď mi přijde tak nějak na snadě. Pokud ti pítí vadí, nepij :-). Pokud to jako problém nevidíš, pij dál. Vyřešeno :-)

Jinak pokud se nejedná o závislost jako takovou (dle té definice), pak se domnívám, že se jedná o předelávání zvyků - možná něco jako se dělá v KBT (kogn. beh. terapie). A na to funguje jedine. Trenink, trenink, tak dlouho, dokud se nepodari z nezvyku vytvořit zvyk.

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 28/01/2020 21:37

Ahoj Davide.

Psal jsi, že když ti není dobře, tak si nedas. Myslím, že na tom nebudeš, tak zle.

Ja pila i při rymě, chripce, angine, zanetu mocaku. Antibiotika, neantibiotika.

Zkus večer pít ze skleničky na víno něco jiného. Teda pokud nelemtas zrovna z flasky. Me to ze začátku fungovalo. :dry:

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 28/01/2020 23:01

Dobré nové video na YT od Margit Slimákové, SUCHÝ ÚNOR.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 29/01/2020 06:26

No, vypadá to, že budu muset především změnit večerní rituály. Protože zatím to vnímám hlavně jako jakousi rituální závislost.

Jinak moc děkuji všem za vaše reakce ;)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 29/01/2020 07:31

Davide, při malém popíjení je vždy člověk více tvořivý, víc mu to myslí a jde od ruky, má lepší náladu, těší ho víc život, je to droga.

Jen si člověk někdy nevšimne té tenké hranice, která je mezi popíjením a závislostí. Závislost jsou už ty rituály na které se člověk těší, má to za odměnu a zdůvodňuje si to mnohými jinými důvody proč si dát. To, že si nedáš při rýmě, párkrát za rok 2 dny, nic nemění. Ty už máš vytvořenou závislost. Teď ještě máš čas to stopnout. Přestat úplně pít a vytvořit si jiné rituály. Ono už při závislosti nelze nic vrátit zpět. Nelze pít kontrolovaně bez sebezapření. Už teď si uvědomuješ problém, jinak bys tu nebyl, na stránkách alkoholik.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 29/01/2020 08:53

Davide,

Už jsi zkusil nějakou dobu nepít? Nebo ti už je špatně jen při te představě?

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 29/01/2020 11:33

Ja bych to prirovnal ke kave (ma zkusenost). Kdyz ji nemam, nechybi mi, nepozoruji na sobe nejake priznaky nedostatku kofeinu. Jakoze ze bych si to kafe proste musel dat. Ale tzv. mam chut na to kafe a je to spojene s necim (ranni prichod do prace; po obede). Doma kafe nepiju. A rikam si, rano si to kafe

nedas, nedela ti to dobre na zaludek. Hm, zmac kafomat, sup a je tu kafe .. kruci! Ty si takovy hlupak .. :))
A to jsou ty stereotypy, automatika.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 29/01/2020 17:22

Když si tak pročítám o alkoholismu, tak krom toho, že mám večer chuť na víno, nevykazují jiné známky alkoholismu :) Doma mám uklizeno, včera jsem dokonce gruntoval, plním si své povinnosti, starám se o svůj zevnějšek, nejsem agresivní, nebo nepříjemný (tedy doufám :), stále mám své koníčky, v mnoha věcech se zdokonaluji, "normálně" uvažuji...atd.

Snad jen, že trpím úzkostmi, léčím se na deprese (tedy beru AD)..atp, ale psychiatra s tímto navštěvuji již asi dvacet let a nemá to tedy souvislost s pitím.

Skvělé ale je, že jedna/dvě sklenky vína mě těhle problému "zbaví", alespoň na chvíli a pokud to nepřezenu (což se spíš nestává), druhý den ráno jsem úplně v pohodě.

Dokonce mi udělá radost, když v lahvi něco zbylo a já to mohu ráno vylít do dřezu.

Ale sakra, proč tedy musím běžet pro lahev?? Mě totiž nějak nic nebaví při představě, že večer půjdu tak akorát spát "se slepicemi". Mám koukat na televizi?? To asi ne, to je teprve opruz.

Omlouvám se, že teď na nikoho nereaguji, moc si vážím odpovědí, přemýšlím nad nimi a děkuji.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 29/01/2020 18:03

Asi blbej dotaz "ale proč vylevas to nedopity víno?"

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 29/01/2020 18:18

Erika: Většinou, abych mohl vyhodit lahev. A taky pro lepší pocit, že bych jako neměl mít kocovinu :)

Jinak, cestou zákazu to u mě asi nepůjde, to je mi fakt zle. Nevím, z jaký části je to u mě jako úzkostného hypochondra sugesce, nevím z jaký části panická ataka a z jaký části abstinence, ale pokud jsem to neřešil, tak mi v podvečer fakt nic nebylo ani bez sklenky.

To je fakt divný. Budu muset vykoumat jak na to, nejlépe na dvojkou bílého s nějakou relaxační hudbou. Takhle se "týrat" zákazy, to není nic pro mě. Nemohu se jen tak dobrovolně vykoledovat se všemi mými psych. problémy.

Jo, to když jsem si občas kápl Rivotril, tak jsem zhruba 3 dny nepil, protože má dlouhý poločas rozpadu a kombinovat to vážně nechci. Ale na Rivotrilu určitě taky skončit nechci. Takže, to by pro mě taky nebyla cesta.

Každopádně, tohle téma pro mě rozhodně nekončí a budu dále avizovat, už jen proto, kdyby se v tom někdo další našel.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 29/01/2020 18:37

Aha, ja spis myslela, proc to nedas do lednicky a nevypijes druhý den rano :laugh:

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 29/01/2020 19:28

Ještě to tak :D Alkohol zásadně až později večer, tedy před spaním :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Allie - 29/01/2020 19:30

Ahoj, dumat nad alkoholismem se sklenkou vína je jako dumat nad dietou s tabulkou čokolády. :laugh:

Davide, já myslím, že to s tebou extra vážné nebude, ale pít denně je rizikové. Tož zkus aspoň takovou tu srandu jako je suchý únor. Jaké to bude bez alkoholu ti může napovědět ...

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 29/01/2020 20:49

Davide, promin. Samozřejmě jsem chtěla napsat večer. Nevím nac jsem myslela, ze se tam SAMO :laugh: napsalo rano.

Suchej unor dobrej napad. A jeste kdyz se registrujes dostanes pak hrnecek. Peknej :cheer:

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 29/01/2020 21:38

Plechovej :laugh:

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 30/01/2020 08:10

No včera to byla haluz. Jsem si vsugeroval normálně absták z toho, jak jsem četl všemožný věci na netu :D Pro mě není dobrý si číst příznaky čehokoli.

Pak jsem šel koukat na tv a byl klid. Nic jsem nepil, krom mátovýho čaje, v noci jsem v pohodě usnul a dokonce jsem se během noci ani pravidelně nebudil, jak to bývá po pár sklenkách.

Suchý Únor nevím, mě tyhle hromadný akce moc neberou. To je jako, že po novým roce něco...a potom samozřejmě nic. U mě to takhle nefunguje.

Já se ani na Silvestra nikdy moc neopíjím, tím spíš mě to nebaví, když celej národ chlastá, huláká a dělá bordel. Prvního mě ale baví, že ráno mohu autem třeba k našim a jsou úplně prázdný silnice :D

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 30/01/2020 08:23

Davide,kombinovat antidepresiva a jiné léky s alkoholem,to asi víš,že neni to pravé.Nemáš odvykací stavy,píšeš.

No když máš léky,tak to vyřeší za Tebe.Alkohol deprese uvolňuje,to víme všichni.Tvuj psychiatr ví, že piješ 7míčku vína každý večer?Pochybuji.S tím se člověk nechlubí.U Tebe už je rozběhlá závislost.Každý den máš bažení tzn.silná touha nebo puzení napít se alkoholu. To ,že máš uklizeno a staráš se o sebe,nepiješ ráno a plníš si své povinnosti,tak to má spoustu alkoholiků a alkoholiček.A některé ženy se jeste k tomu staraji o děti a muže. Jde to dlouho takhle táhnout,tutlat,hlavně ať nikdo nic nepozná.

Víš co je nejhorší,přiznat si problém.Mám problem s alkoholem.

Určitě Ti je nejlépe doma za zavřenými dveřmi,kde můžeš nerušeně popíjet a dumat o sobě.

Zatím to můžeš změnit,zatím,ale možná už to půjde ztěžka,nebo už vůbec ne.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 30/01/2020 09:27

Můj psychiatr to ví, ale neřeší to a navíc mám AD, které nemají kontraindikace s alkoholem.

Svou zalíbenost ve vínu nikde netajím, ani v zaměstnaní ne. Akorát se spíš setkávám s reakcemi tipu, že by to do mě nikdo neřekl.

A že je to problém si bez problému přiznám a dovedu o tom mluvit i s ostatními.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 30/01/2020 09:51

Davide, si to nespoj s hromadnou akci Suchy unor, ale "vyzkousim mesic nepit a pak uvidim" a je jedno zda od 1.2. a nebo treba od 15.3.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Maris - 30/01/2020 11:08

Davide, žádné léky se s alkoholem nekombinují, psychiatr to dobře ví, ale jsi jeho pacient, další prachy, tak co by řešil, že jo.

Ale ,dělej jak uznáš za vhodné. Klidně pij.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 30/01/2020 11:11

Právě, že si chci udělat takovou jakože očistu jater a vůbec celkový "detox". Například na té pleti v obličejí už je ta únava znát. Přeci jen ta kvalita spánku není s alkoholem kdoví jaká. Bělmo v koutcích očí už taky není úplně bílý...atp.

To jsou vlastně i důvody, proč jsem to začal řešit. Chci začít víc respektovat své tělo a dopřát mu taky nějaký relax a klid na přirozenou regeneraci.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 30/01/2020 11:23

Tedd uz to dava vetsi smysl :-)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Jarmila - 31/01/2020 13:40

Ahoj Davide, to je jako bych to psala já, jsem i v podobném věku a dokonce jsem měla diagnózu panická porucha . Ráda bych s tím něco udělala ale nějak nevím co...

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Dorka - 31/01/2020 14:33

Hej lidi, zítra je 1. únor, pojďme na suchý únor. Suchý leden jsem nedotáhla, tak jdu na únor, jdete se mnou? B)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 31/01/2020 15:22

Hoj, a bude se to počítat, když jedu už od dubna?? :P

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Dorka - 31/01/2020 15:28

Tak to na jaře budeš slavit suchý rok B) to je skvělý výkon

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 31/01/2020 15:39

Snad :laugh:

Už loni jsem se chtěla na suchý únor zaregistrovat. Ale jen při pouhé představě, že si už odpoledne nenaleju, se mi dělalo špatně.

Jak to jde tobě?

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Dorka - 31/01/2020 16:00

Erika napsal:

Snad :laugh:

Už loni jsem se chtěla na suchý únor zaregistrovat. Ale jen při pouhé představě, že si už odpoledne nenaleju, se mi dělalo špatně.

Jak to jde tobě?

Já suchý leden nevydržela, ale podařilo se mi ho dost omezit. Zkusím teď suchý únor :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 31/01/2020 17:05

Tak mi to nedalo a protože už sem dlouho nebyl na žádném vyšetření a už jsem se moc pozoroval, nechal jsem si udělat jaterní testy a cholesterol, dnes po asi 4 dnech abstinence.

No jako asi každý pijan mám mírně zvýšené GMT, těsně nad hraniční hodnotou a LDL cholesterol(výpočet) to samé.

Ostatní jaterní hodnoty, včetně Bilirubinu naprosto v normě.

Takže jsem na sobě opět vysledovával nějaký nesmysly.

Jinak bez vína to jsou celkem pohodový večery. Přes den mám i celkem dobrou, klidnou a pozitivnější náladu, kruhy pod očima zřetelně mizí a fyzicka je taky lepší. Taky se mi mnohem líp spí. Po pouhých 4 dnech.

Budu si muset dávat pauzy častěji :)

@Jarmilo, to jsme v tom případě dva :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 31/01/2020 21:08

No nevím, jestli brat jaterní testy za "organismus je ok".

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 31/01/2020 21:09

Jarmilo, tady na fóru a ani s kamarádkama v hospodě to nevyřešíš. Psychiatr, psycholog, psychoterapie - sem bych se obrátil.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 31/01/2020 21:11

Mimochodem, já měl jaterní testy "pouze zvýšené", at už to znamená cokoli, doktorka si na židli nepopokročila, a to jsem lila denne pět let v kuse cca 10 piv/denne. A rozhodně si zpetně nemyslím, že jsem byl "v pořádku" a vysledoval na svém tele nějaké nesmysly :D. A když mě viděla psychiatricka, tak volala do Bohnic, at mě přijedou vyzvednout, že mě domů nepustí :)).

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 31/01/2020 21:50

Co člověk, to příběh. Mě psychiatr řekl "někomu to jde na mozek, někomu na játra, někdo je v pohodě.."
No a asi tak nějak to je :)

A já netvrdím, že z krevních výsledků člověk pozná, že se v cajku. Ale nějakou hodnotu to jistě má.

Vlastně nechci vůbec rozebírat nemoci a potíže ostatních, protože všechny ty diskuze na netu mě jenom prohlubovaly mojí hypochondrii. Skutečnost je ale taková, že každý tělo je jiný, každý člověk je jiný a každý se s tím co přijde, dokáže jinak vypořádat.

A pokud bych měl zavítat hodně do hloubky, tak o skutečnosti nevíme nikdo zhora nic :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 31/01/2020 22:06

Presne tak.

<https://www.youtube.com/watch?v=QL4v7CugeMY>

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 31/01/2020 22:27

Honza je super. Já dokonce chtěl vyzkoušet dvoušterbinový experiment a tak jsem na tržišti koupil laser. Jenomže, když jsem ho doma zapnul, tak propaloval věci. Asi nevhodná volba :D

Ale vážně, mě baví, že v CERNu přišli ve finále na to, že na nic nepřišli, respektive, že nikde nic není. To je prostě sranda. Výzkum za miliardy :D

Přitom, civilizace před námi to dávno věděli i bez urychlovače.

Takže je docela vtipný, že se všemi moderními technologiemi vracíme postupně do starýho, vlastně základního poznání. Jen si to prostě chceme a potřebujeme nějak ověřit, když už jsme ta racionální společnost :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 31/01/2020 22:47

Eriko, ty brd'o, to už bude rok...to je teda mazec.

No, já minulý týden...suchý únor, to bude v pohodě.

Včera...joo, to dám.

No, dnes je mi ouvej.

Já si myslím, že bez toho "přecvaků v hlavě" to nemá cenu.

Jako, rvát to vůlí, kvůli detoxu asi jo. Ale mám dny, kdy mi to jde líp a skoro samo.

Takže Vám budu držet palce :-)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 31/01/2020 23:40

Tak to nervi, Karolino, když víš, že ti to nedělá dobře. Treba pujdde dobre naladena pro snidani do obchodu a pri ceste "a no jo, takhle to je" .. a nepijes :-)

David, enznam, co koho vedlo k urychlovaci, ale urcite to neposlouzilo jen k tomu, ze prisli na to, ze "tam venku nic neni".

No, mohlo by se zdát, že je téma mimo, ale i bez alkoholu se prochází vývojem a někdy to někoho může smyknout jiným směrem, třeba tím Honzy Raka a mnoha dalších, co tu zili před xy lety.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Karolína - 01/02/2020 00:17

No, tak nějak bych si to představovala :-). Každý ráno chodím dětem do pekárny pro snídani a přemýšlím nad tím. Cestou potkávám lopaťáky s lahváčema a v krámku pak ženy, které mají mimochodem v košíku ke koblihám i víno. Já ne. Já až večer :-)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil MichalB - 01/02/2020 00:38

A jak nad tím přemyslíš? Treba by se ty myšlenkově pochody, které předcházi piti/napiti se, daly zapsat a pak se na to podívat. Treba na něco přijde, třeba ne a najdeš jiný způsob.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 01/02/2020 06:43

Poznatky ze včerejška:

Po několika denní pauze je i z vína cítit líh a už to nechutná moc dobře.

Nebyl to tak příjemný večer a moc mě to nebavilo. Vlastně, víc mě bavily ty večery bez. Dnes ráno

vypadám zas ne příliš dobře a mám zas červený xicht :)

@Michal: Však jasně, to s tím urychlovačem byla nadsázka :)

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Richard - 02/02/2020 00:20

Zdar.

Dnes 10 let totální abstinence!!!!

Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Ja - 02/02/2020 05:23

Richard napsal:

Zdar.

Dnes "10 let totální abstinence!!!!"

Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

"Gratulujem!!!" :blush:

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 03/02/2020 19:10

Tak dneska mi přítelkyně navrhla, že si jako uděláme večer, abych koupil víno. Fajn, nijak se tomu nebráním, ale divný je, že to do mě nějak nejde. Posrkávám, je to najednou nějaký kyselý :D brrr Snad se to za chvíli zlepší.

Ale jako teď během těch dnů jsem si zvykl na večery s čistou hlavou, jsou vlastně příjemnější, stejně jako ta rána, a ani nemám to bažení, nebo jak se tomu nadává. To mám většinou jen chvilku první večer po, když mám takovou tu dementní kocovinu/únavu, tak abych se jako před spaním trochu srovnal. Další dny už bez v poho, akorát mi občas hlavou prolítne, že je to fajn.

No tak tolko nový poznatky.

Jinak, vyšla nová Duše K. tentokrát s milovníkem vína a zároveň "bývalým alkoholikem" :)), příjemný povídání, jako skoro vždy. Tak to jen tak na okraj ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=Pj1o1vkpzdM&t>

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Erika - 03/02/2020 19:20

Davide, mas pravdu. Ty cisty rana jsou skvely

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil David - 03/02/2020 19:30

Erika napsal:

Davide, mas pravdu. Ty cisty rana jsou skvely

Jo, asi nejlepší na tom všem :) Ačkoli to většinou nepřeháním, abych kocovinu tak nějak neměl a mohl fungovat, tak čisté ráno je čisté ráno. Vážně jsou druhý den lehce cítit i ty "pouhý" 4 decky :) Je to prostě kvalitou spánku, si myslím. A spánek je určitě jedna z nejdůležitějších věcí pro naše tělo i mysl.

=====

Re: Jak nepít? ...nevím

Vložil Lenka - 05/02/2020 21:58

Richard napsal:

Zdar.

Dnes 10 let totální abstinence!!!!

Všem začínajícím a rozhodnutým přeji úspěšnou cestu.

Gratuluji

=====