***ALKOHOLIZEM***

 *En starček je bil,*

 *k’ je vince rad pil,*

 *en glažek izpraznil,*

 *je druz’ga nalil.*

Slovenija ni samo dežela visokih gora marveč tudi dežela goric, vinskih goric, pridelovalka grozdja in vina, zato je naravno, da vsebuje slovensko pesemsko izročilo dokaj veliko skupino pesmi v hvalo vinske trte, vina in najrazličnejih zdravic in napitnic. Spričo zla, ki ga prinaša alkoholizem našemu narodu, bi morda kdo videl v objavi te vrste pesmi obsojanja vredno nagovarjanje k pijančevanju. Toda mnoga besedila vsebujejo izrecno svarilo proti pijanosti in opozarjajo, da je vino žlahten dar, ki naj ga človek uživa po pameti in zmerno. Naše pesmi pozdravljajo trto kot čudovito rožo, ki ni, kakor so druge. Cvetejo in odcvetejo brez sadu, trta pa daje grozdje in iz njega vino, ki človeka razveseljuje, če ga zna prav uživati. V nekatera besedila se je pritaknila krščanska simbolika, saj omenjajo trto v zvezi s pšenico, ker je iz pšenične moke kruh in iz grozdja vino, ki se darujeta pri vsaki maši. Na različne načine, včasih prav šegavo, podajajo naše pesmi rodovnik vina.

 Besedila zdravic bomo razumeli, če vemo, da so bili časi, morda kakšnih sto let nazaj, ko je dal gostilničar na mizo en sam kozarec za vse omizje. Tako je dobesedno *ena kupica po mizi vandrala,* ko poje neka zdravica, in je vsak pil samo, ko je prišla do njega. Pri velikem omizju to ni bilo velikokrat. Takrat so mu okrog sedeči zapeli zdravico in jo ponavljali, dokler ni kupice izpraznil in dal naprej.

**TRGATEV**

Kadar v družbi nazdravimo s kozarcem rujnega vinca, se morda še spomnimo na lepe vinograde po Dolenjskem in v Beli krajini, na žlahtno štajersko trto in dobro grozdje s primorskega in iz Brd, toda malokdaj pomislimo, koliko truda je treba, da se pridela dobra kapljica. Vinograd je treba prekopati, trte nakoliti, obrezati, okopati, večkrat škropiti in vse to ponavljati dokler trta ne neha rasti in začne grozdje zoreti. Ves ta trud spremlja tudi skrb in strah pred točo, ki lahko v nekaj minutah uniči ves pridelek in je bilo vse prizadevanje zaman. Danes proti toči streljajo in prožijo rakete v oblake, nekoč pa so odganjali hudo uro z zažiganjem žegnane sveče in žegnanega lesa iz cvetnonedeljske butare ali so na dvorišču prekrižali dvoje lesenih grabelj tako, da so oblakom kazale zobe. Razen tega so proti toči zvonili.

 Jeseni se v vinskih goricah oglasijo klopotci, ta slovenska posebnost, ki naj odganja ptiče, vendar pomeni vinogradnikom več kot samo koristno napravo. Klopotec poje in je ponos gospodarja. Zato jih delajo zelo skrbno, da so za oko lepi, veliki in glasovno kolikor mogoče popolni. Vsakdo že od daleč spozna, čigav poje. Pesem klopotcev spominja, da se bliža čas trgatve. Gospodar pripravi posodo za grozdje, in povabi trgače. Otroci, ki dotlej niso smeli v vinograd, češ da so kače v grozdju, so verjeli , da je pokanje kače prepodilo in da smejo s trgači v vinograd. Nabrano grozdje so v starih časih stresali v kadi, kjer so ga tlačili z bosimi nogami ali s kiji in koli. Pod kadjo je bila posoda, v katero je tekel mošt. Danes stresajo grozdje v mlin, ga zmeljejo in potem stiskajo v preši.

 Grozdni sok, ki priteka iz stiskalnice, točijo v sode, postavljene ob stenah kleti. Vehe imajo na vrhu odprte, da more sok, ki je zdaj mošt vreti. Šum, ki pri tem nastaja se zdi vinogradnikom kot govorica sodov. Mošt vre vse do Martinovega (11.nov.), ko dozori v vino. Saj pravi pesem, da ga sv. Martin krsti. Martinovanje, gostija z obilo jedače (martinova gos) in pijače, ni samo zabava, marveč tudi nekakšna zahvala na dober pridelek.

**OGNJENA VODA**

Žarišče in pobudnik družbenega dogajanja pri madžarskih Romih sta pivo in žganje. Slovenci zadnja leta manj segamo po žganih pijačah, če pa že, so to cenejši in nekakovostni destilati. To je po svoje razumljivo. Cena za kakovostno steklenico škotskega viskija se v slovenskih prodajalnah v povprečju vrti okoli 4000SIT, medtem ko isto znamko v bližnjem duty free shopu dobite že za 17.5DEM, kar po najbolj oderuškem tečaju znese slabih 1700SIT - ali toliko, kolikor plačate v “otmenem” hotelu na Miklošičevi za dve mali pivi in dva viskija v obtolčenih kozarcih. Zdaj veste, zakaj je toliko Slovencev na cesti: razlog je ekonomska logika. Spričo majhnosti naše domovine tudi najbolj zakotni duty free dosežete v poldrugi uri, ob nakupu steklenice viskija pa vam v primerjavi z domačo ponudbo ostane še za bencin in pico.



 Sicer pa se Slovenci za šanki najraje nalivamo s pivom in ga v povprečju popijemo 1,220.000 hektolitrov na leto, v trgovinah in diskontih pa najraje kupujemo vino, ki ga po domačih kleteh in shrambah vsako leto razvozimo za 560.000 hektolitrov. Ekonomska logika je tudi razlog za nizko porabo sokov med mladino. Vsak prebivalec zahodne Evrope na leto popije več kot 40 litrov sadnih sokov, medtem ko si Slovenci privoščimo le dobrih 6 litrov. Postavite se tu za hip v kožo študenta s skrajno racionalizirano porabo finančnih sredstev; žejen zavije v gostilno in cinca med 2dl soka, ki je ponavadi topel, postan ali pa preprosto razredčen, zanj pa zahtevajo do 180SIT, in med steklenico piva, ki je hladna in zapeljivo orošena že v izhodišču precej bolj mamljiva, za isto ceno pa ponuja pol litra vsebine. Trikrat lahko ugibate, kaj bo izbral. Ker je situacija v trgovinski in diskontni ponudbi s strani ekonomske logike na las podobna študentovi dilemi, je sklep na dlani: država podpira alkoholizem. Mimogrede, Slovenija je glede umrljivosti zaradi ciroze jeter s 34 primeri na 100.000 prebivalcev trenutno na tretjem mestu v Evropi. Za Madžarsko in Romunijo.

**ALKOHOLIZEM**

je redno in prekomerno uživanje alkohola ali pa očitna znamenja alkoholne zastrupitve na osrednjem živčevju in raznih organih. Alkohol je podobno kot sladkor, hrana, ki daje energijo (kalorije),vendar ne daje niti enega od hranil. ki jih potrebuje človeško telo. Alkohol, ki ga popijemo po jedi, se vsrka mnogo počasneje, kot če ga popijemo na prazen želodec. Upočasni človekovo dejavnost in slabi učinkovitost osrednjega živčevja. Zaznavanje in miselna dogajanja so počasnejša, usklajeno gibanje je vedno bolj oteženo. Hitra odzivnost ni mogoča. Zastrupitev z velikimi količinami povzroči bljuvanje, čemur sledi glavobol, pokvarjen želodec...če dnevno popijemo kozarček ali dva alkoholne pijače, to ne ogroža zdravja. Alkohol tedaj sprošča napetost in spodbuja tek.

**AKUTNI ALKOHOLIZEM**

se primeri vsakemu, ki zaužije preveč alkohola, ne glede na to ali sicer redno pije ali ne. Ko alkohol v telesu izgori, zastrupljenosti izginejo, lahko pa ostane "maček" . Huda alkoholna zastrupljenost je smrtno nevarna.

**KRONIčNI ALKOHOLIZEM**

je stanje, ko je človek odvisen od alkohola in se mu ne more več odpovedati. To je prava bolezen, ki je povezana z osebnostnimi motnjami. Za človeka, nagnjenega k alkoholu, je značilna potreba, da bi premagal anksioznost in potrtost, povzroča pa dobro znano napredovanje pri uživanju alkohola - od pitja zaradi družabnosti prek pitja ob vsaki priložnosti do morebitne TELESNE ODVISNOSTI

**VRSTE ALKOHOLIKOV:**

Večina strokovnjakov, ki proučuje alkoholizem, razvršča naš odnos do alkohola v pet kategorij:

1. abstinenti
2. zmerni pivci
3. alkoholiki
4. alkoholiki z nepopravljivimi posledicami
5. zdravljeni alkoholiki

Abstinenti so tisti, ki nikoli ne pijejo alkohola. Teh je zelo malo. Zmernih pivcev je največ. To so ljudje, ki se držijo nekih norm pitja. Neozdravljiv alkoholik je tisti, pri katerem se ne da nič več storiti. Zadnja skupina so zdravljeni alkoholiki. To je posebna skupina ljudi, ki ima v začetku po zdravljenju nekaj težav s prilagajanjem na nov način življenja.

Definicija svetovne zdravstvene organizacije je: "Alkoholik je človek, ki je z dolgotrajnim čezmernim uživanjem alkohola postal od njega odvisen (psihično in fizično) in so se zaradi tega pri njem razvile duševne in telesne okvare in družbene težave, ki so dostopne klasičnim medicinskim in diagnostičnim postopkom. Za diagnozo morajo biti omenjeni znaki navzoči in ne zadostuje, da bi o njih le domnevali in samo iz podatkov o čezmernem pitju osebe sklepali, da imamo opraviti z alkoholikom."

**IZVOR IN UčINKI**

Pred najmanj 6000 leti pr. Kr. so izdelovali piva in vina s pomočjo fermentirajočega delovanja glivic kvasovk na nekatere sladkorje. Šele okrog l. 800 po Kr. je etilni alkohol aktivna sestavina alkoholnih pijač, proizveden v bolj koncentrirani obliki. Alkohol v določeni količini stimulira cirkulacijo in nas lahko v hladnem zimskem dnevu ogreje. V večjih količinah pa zmanjšuje telesno temperaturo, ker deluje na možganski center za uravnavanje temperature.

Eden glavnih vzrokov za popularnost alkohola je vsekakor njegovo delovanje na osrednje živčevje. Kaže, da v mali ali primerni količini stimulira. Ljudje se hočejo izkazati in postanejo celo agresivni. Tesnoba in strah, ki včasih povzročajo določeno obnašanje, se zmanjšujejo, tako da bodo na intoksicirano osebo verjetno manj vplivale morebitne neugodne posledice.

Zaradi dolgotrajne tradicije pitja in družbenega sprejemanja alkohola je malo verjetno, da bo prišlo do resnih poskusov, da bi alkohol postal nezakonita pijača, ali da se zmanjša možnost pristopa do njega.

Pogosto se niti ne zavedamo, kako velik je problem alkoholizma pri nas. Mnogi strokovnjaki predvidevajo, da je v Sloveniji med 35 in 80 tisoč kroničnih alkoholikov. Alkoholizem je ena najbolj razširjenih oblik bolezni odvisnosti (toksikomanije).

**ALKOHOL IN MLADINA**

Delovanje alkohola je pri različnih ljudeh različno. Nekateri se hitreje opijejo, drugi počasneje. To je odvisno od človeka, telesne teže, višine, hrane, utrujenosti, bolezni, neprespanosti. Tako je povsem razumljivo, da že zaradi konstitucije, višine in teže deluje alkohol na mladega človeka prej, da je njegovo delovanje močnejše, da je torej potrebna manjša količina alkohola, da se mlad človek opij. Vsi raziskovalci trdijo, da je za to, da je med mladimi toliko pitja, kriva družina. Mladi iščejo v alkoholu moč, z opijanjem poskušajo zatreti svojo negotovost, trdijo, da jih je strah prihodnosti. Preprečevanja alkoholizma med mladimi bi moralo biti z večjim poudarkom posvečeno vzgoji v šoli. Dobro bi bilo doseči nižje cene brezalkoholnih pijač.

**VPLIV ALKOHOLA NA ORGANIZEM**

V razpredelnici so razvrščene alkoholne pijače, po katerih Slovenci najraje segamo. Sledijo količina, v kateri se določena pijača ponavadi komozumira, količina alkohola v mililitrih in tista v gramih, ki pride v poštev pri izračunu alkoholiziranosti organizma.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| VRSTA PIJAčE | KOLIčINA | ALKOHOL V ml | ALKOHOL V g |
| pivo | 0.5l | 26 | 21 |
| lahko pivo | 0.5l | 20 | 16 |
| vino | 0.2l | 20 | 16 |
| liker | 0.05l | 15 | 12 |
| žganje | 0.05l | 21 | 17 |

Zaužiti alkohol se v organizmu hitro resorbira, kar pomeni, da se porazdeli v vodi, ki je v telesu. Te pa je, kot vemo, pripližno 70%. Izračun, ali boste napihali ob morebitni kontroli in koliko, je potemtakem preprost: zaužiti alkohol, izražen v gramih, delite s 70% vaše telesne teže in dobite rezultat, ki vam ga bo po vsej verjetnosti pokazal alkotest. Recimo, da ste težki 80kg in preden greste za volan popijete tri lahka piva. Pokunzumirali ste 48g čistega alkohola, 70% od 80 pa znaša 56. Ko vas ustavi policist, boste napihali 0.85, kar je krepko čez dovoljeno mejo, ki še vedno znaša 0,5. No, napihate lahko tudi manj, kar je posledica dveh dejavnikov: prvič, slabo kalibriranega elektronskega alkoskopa, pri katerem so možna odstopanja 0,2 promila, in drugič, vaše telesne kondicije: konstitucije, spola, trenutnega počutja, zdravstvenega zdravja, navajenosti organizma na alkohol in hitrosti njegove razgradnje. V povprečju telo v eni uri predela 7-8 gramov alkohola, kar z drugimi besedami pomeni, da zdrav organizem razgrajuje alkohol tako, da se njegova količina v krvi vsaka uro zmanjša za 0.15 grama na kilogram telesne teže. Skratka, če “ruknete” viski, boste 0,0 napihali šele čez dve uri.

 Kako zdrav organizem reagira na alkohol in kakšni so njegovi učinki na človeka za volanom? če ni alergičen na alkohol, je percepcija voznika pri koncentraciji 0,1 promila normalna. 0,1 promila lahko napihate, če ste popili dva kozarca mareličnega soka. Pri koncentraciji 0,2 promila se pri telesno manj razvitih voznikih začne zmanjševati sposobnost zaznavanja premikajočih se svetlobnih teles, recimo luči kolesarjev v temi. Pri koncentraciji 0,3 promila ima voznik probleme pri ocenjevanju razdalje in pri večini primerov oceni, da je predmet bolj oddaljen, kot je v resnici. Koncentraciji 0,4 in 0,5 promila pomenita bistveno slabše zaznavanje rdeče barve, torej semaforjev in zavornih luči, medtem ko se pri 0,8 promila pojavi tako imenovan tunelski vid, kar pomeni, da voznik vidi in zaznava le predmete, ki so neposredno pred njim, ne opazi pa predmetov, ki prihajajo z nasprotne strani. Zavirati začne 1 sekundo kasneje, kot bi v treznem stanju, avtomobil pa pri hitrosti 50 km/h v tem času prevozi kar 14 metrov. Koncentracija, pri kateri je človek absolutno nesposoben za vožnjo, znaša 1,1 promila

 Procesa razgradnje alkohola v organizmu ni mogoče pospešiti ne s poživili, ne s povečano telesno aktivnostjo, ne pod mrzlim tušem. Ob obilni hrani se razgradnja alkohola zgolj upočasni, njegova koncentracija v krvi pa ostaja nespremenjena.

PA ŠE MINI ANKETA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategorija | f / število dijakov / | f% / procenti /  |
| ne uživam  | 12 | 20 |
| ob priložnostih | 31 | 51.7 |
| ob koncu tedna | 14 | 23.3 |
| skoraj vsak dan | 3 | 5 |
| skupaj | 60 | 100 |

Največ dijakov uživa alkohol ob raznih priložnostih, in sicer 31 dijakov (51.7%), nekaj je tudi takšnih, ki uživajo alkohol samo ob koncu tedna (23.3%). 12 oz. 20% jih nikoli ne uživa alkohola.

PITI ALI NE PITI, TO JE ZDAJ VPRAŠANJE

To vprašanje se pri normalnem človeku, ki zna alhoholne pijače uživati zmerno in skupaj s hrano, sploh ne pojavlja. Vprašanje je samo KAKO in KOLIKO piti.?

- kozarec vina pri kosilu ali večerji mu pomaga prebavljati hrano in slabokrvnemu

 izboljša kri

- steklenica piva ga bo odžejala po napornem delu ali športu,

- kozarček žganja pa bo premrzlega planinca lepo pogrel,

- brinjevec odpravi prebavne težave.

- tudi masaža z alkoholom pravijo, da pomaga pri raznih težavah

- pa tudi zdravica ob praznovanju ne bo škodila.

 Kol’kor kapljic, tol’ko let

 Bog nam daj na svet’ živet’!

 Živio, oj živio na svet’!

Viri:

Prijatelj, Anton. (1992). Pijem, torej sem?

MLADINA december 95

Pesmi in šege moje dežele.

**POVZETEK**

Mnogo slovenskih narodnih pesmi opeva vinsko trto in vedno spoštljivo govorijo o rujni kapljici, ki razveseli srce in poživlja kri, obenem se zahvaljijejo Bogu zanjo.Spomnimo se samo na pesemi: En starček je živel.

Zanimivo je, da se v pesmih ne omenja žganje, tudi ne pijanost in škodljivost uživanja žganih pijač, kar je bil tudi v preteklosti verjetno problem. Pesmi tudi ne opevajo trdega dela vinogradnikov, ki okopavajo, obrezujejo, škropijo itd. Slovenska posebnost so tudi klopotci, ki se jeseni oglašajo v vinogradih, da odganjajo ptiče.

Alkoholizem je redno in prekomerno uživajne alkohola, ki postane človeku potreba in se mu ne more več odpovedati.

Posledice alkoholizma so tako

- psihične (upočasnjeno reagiranje),

- motorične (upočasnjeno gibanje in reagiranje),

- fizične ( okvara jeter in ledvic) kot tudi

- ekomomske (za alkohol potroši svoj zaslužek in izgubi službo ) in

- socialne ( povzroči razpad družin)

Akutni alkoholizem je stanje zastrupitve, ki nastane zaradi enkratnega preveč zaužitega alkohola. Lahko povzroči tudi smrt, posebno pri otrocih.

Kronični alkoholizem pa pomeni že odvisnost in bolezen.

Glede na odnos do alkohola strokovnjaki delijo ljudi na:

- abstinente, ki nikoli ne pijejo alkohola

- zmerne pivce, ki se držijo mere pri pitju

- alkoholiki, ki potrebujejo svojo “dozo” akohola

- alkoholiki z nepopravljivimi posledicami,

- zdravljeni alkoholiki, ki so uspeli pozdraviti svojo odvisnost.

Alkohol je nevaren prav zato, ker v majhnih količinah stimulira delovanje ljudi. Tistim , ki so zavrti daje potrebno “korajžo in zgovornost”, v družbi dvigne razpoloženje in dobro voljo, prežene tesnobo in strah. Poleg tega je običaj, da so v življenju vsi veseli in žalostni trenutki v življenju človeka, to je vsa praznovanja in žalovanja, povezana s pitjem alkohola.

V Sloveniji je med 35 in 80 tisoč alkoholikov, kar pomeni, da je alkoholizem ena najbolj razširjenih oblik bolezni odvisnosti.

Alkohol in mladina.

Žal je tudi med mladimi alkohol preveč razširjen, saj po rezultatih ankete priložnostno uživa alkohol polovica dijakov, ob koncu tedna skoraj četrtina, vsak dvajseti pa ga uživa vsak dan. Le petina dijakov je v anketi izjavila, da ne uživa alkohola. Mladi iščejo v alkoholu moč, z opijanjem poskušajo zatreti svojo negotovost in strah pred prihodnostjo. Nekateri pa skušajo svoje neuspehe prikriti in z občasnim večkratnim opijanjanjem dokazovati, da so enakovredni ostalim v družbi. Preprečevanje alkoholizma med mladimi je dolžnost tako šole kot strašev.

**Vpliv alkohola na organizem.**

Zaužiti alkohol se v organizmu hitro porazdeli v vodi, ki je v telesu, sorazmerno s telesno težo. Tako pomenijo za 80 kg težko osebo tri steklenice piva 0,85 promila alkohola, kar je krepko čez dovoljeno mejo za voznika 0,50 promila. Organizem v eni uri razgradi 0,15g alkohola na kg telesne teže. Procesa razgradnje alkohola ni mogoče pospešiti z nobeno telesno aktivnostjo.

Akohol je zlasti med vozniki pogosto vzrok prometnih nezgod, ker slabša zaznavanje rdeče barve, podaljša reakcijsko sposobnost voznika, povzroči pojav imenovan tunelski vid, kar pomeni, da voznik zaznava premete, ki so neposredno pred njim , ne opazi pa tistih, ki prihajajo z nasprotne strani.

Drink or not to drink? That’s the question.

To vprašanje si zastavljamo tako mladi kot starejši. Mislim, da je važno “piti po pameti”, to je zmerno in pa izogibati se pitja žganh pijač, ki mnogo hitreje človeka naredijo odvisnega. Žganje naj bo le za zdravilo, vino in pivo pa sta lahko v zmernih količinah koristen dodatek k hrani in tudi za dobro voljo kdor jo potrebuje.