

Pri alkoholo

Oldřich Arnořt Fischer

Prelego por Esperantista Klubo Brno, la 1-an de februaro 2023

Moto: „*Ebrieco estas patro de malriĉeco kaj mallibereco.*”

Tomáš Garrigue Masaryk (1850 – 1937), la unua ĉeĥoslovaka prezidento

Kial mi, abstinento, volas paroli pri alkoholo? Mi estas nek kuracita alkoholulo nek kuracisto. Sed mi estas amatora biologo kaj scias, kian damaĝegon la alkoholo faras en organismo. Mi ne devenas el abstinenta familio kaj kreskis en minista urbo Ostrava, kie oni multe drinkis kaj drinkas. Dum studado, arma servo, en laborlokoj mi observis homojn, kiuj dependis de alkoholo. Neniam mi ekkomprenis sensencan kaj hipokritan ritualon, kiam homoj dirante „je via sano!“ donas al siaj amikoj kaj proksimuloj venenon. Tial mi jam kiel studento evitis alkoholaĵojn, simbolon de socialismo kaj komunistoj.

Kaj al mi ne plaĉas, ke nun mia patrujo apartenas al estiĝintaj eŭropaj landoj kun grandega konsumo de la alkoholo, kies postsekvoj estas akcidentoj, manbatoj, krimoj, malordo, malbona sanstato, morala deklivo kaj nekultureco de granda parto de loĝantaro.

Vorto „alkoholo“ devenas el araba lingvo. Tiu ĉi prelego temas pri la alkoholoj etanolo $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$ kaj metanolo $\text{CH}_3\text{-OH}$.

Etanolo

Etanolo estas senkolora fluidaĵo, kiu bele odoras kaj facile vaporiĝas. Ĝia fandotemperaturo estas $-114\text{ }^\circ\text{C}$, boltemperaturo $78,3\text{ }^\circ\text{C}$ (en normala atmosfera premo). Je la temperaturo $425\text{ }^\circ\text{C}$ ĝiaj vaporoj brulas.

Cetonio ora (*Cetonia aurata*) lekas fermentitan arban limfon.



En naturo la etanolo ekestas el arba limfo aŭ fruktaj fluidaĵoj. Mikroorganismoj el la genro *Saccharomyces* fermentas simplajn sukerojn (ekzemple glukozon) kreante etanolon. Pro tio sur freŝaj arbostumpoj oni povas observi muŝojn, formikojn, krabrojn, cetoniojn kaj aliajn insektojn, kiuj lekas fermentitan limfon. Sed tiuj naturaj alkoholaĵoj enhavas nur 14-16 % da etanolo, ĉar la mikroorganismoj, kiuj la etanolon produktas, veneniĝas per sia propra produkto – etanolo – kaj pereas.

Aliaj bakterioj (*Acetobacter* spp.) kreas el la etanolo vinagron (acetacidon).

Verŝajne jam prahomoj gustumis fermentitajn fluidaĵojn kaj faris la unuajn eksperimentojn kun fermentado de sukeroj. En antikvaj tekstoj de babilonaj, ĉiniaj, egiptaj, grekaj, romiaj kaj aliaj aŭtoroj oni eksciis, ke homoj bone sciis ne nur plezuron, sed ankaŭ postsekvojn de trinkado (drinkado) de la etanolo - **postebriion**. Per alkoholo aŭ vinagro oni plibonigis kvaliton de akvo. En la 12-a jarcento oni eltrovis distililon, kiu ebligas produkti la alkoholaĵojn kun granda enhavo de etanolo.

En nia socio la etanolo estas parto de nia kulturo. Multe da popolaj kantoj temas pri trinkado de alkoholo. En diversaj kutimoj kaj ritualoj la etanolo ludas signifan rolon.

Dum fabrikado de etanolo ĉiam ekestas pli venena metanolo. Oni uzas la etanolon kiel solvanton, fuelon kaj ne tre efikan desinfektaĵon (ĝi estas tute neefika kontraŭ sporoj de bakterioj kaj fungoj). Ĝi estas utila ĥemiaĵo – sed nur se oni ĝin ne trinkas (drinkas).

En Ĉeĥa Respubliko (ĈR) oni la etanolon abuzas precipe en trinkaĵoj (biero, vino, diversaj brandoj). Oni markas enhavon de la etanolo per gradoj (°).

3° = 1 % da etanolo. Ekzemple la 12° biero havas 4 % da etanolo.

Jam en la 18-a kaj 19-a jarcentoj eksterlandanoj, kiuj vizitis nian landon, kritikis niajn antaŭulojn, ke ili drinkas multe da biero kaj aliaj alkoholaĵoj. Neniam en ĈR estis prohibicio, sed ankaŭ granda indulgemo ne estas bona, ĉar nun ĈR apartenas al landoj kun granda konsumo de la etanolo.

En ĈR oni alkoholon trege toleras kaj problemojn bagateligas. Dum socialismo regantaj komunistoj, same kiel nunaj regantoj, la drinkadon subtenis. Ili bone sciis (kaj scias), ke **super demoralizita popolo oni povas facile regi.**

Post Velura Revolucio (1989) oni malpermesis vendi alkoholaĵojn en bufedo de la Parlamento de ĈR, sed post balotado en oktobro 2017 nova registaro la vendadon kaj trinkadon de alkoholaĵoj en la Parlamento denove permesis.

En nia socio la alkoholo estas adorata. En ĈR 14 % da plenkreskuloj trinkas alkoholaĵojn ĉiutage aŭ post unutagaj paŭzoj. En la jaro 1989 meza konzumado estis **8,2 litroj** da 96%-a etanolo por unu persono por unu jaro, sed en la jaro 2018 jam **12 litroj**.

En la jaro 2018 ĉiu la kvara viro (25 %) kaj ĉiu la deka virino (10 %) havis problemojn kun alkoholo. **En la jaro 2023 jam 40 % da loĝantoj de ĈR riske trinkas alkoholaĵojn.**

El 15-jaraj infanoj eĉ 94 % havas praktikajn spertojn kun alkoholaĵoj.

En gastejoj oni vendas tre salitajn kaj spicitajn manĝaĵojn, por ke gastoj elspezu multe da mono por alkoholaĵoj. Nealkoholaj trinkaĵoj ofte estas pli multekostaj ol alkoholaĵoj (precipe biero). Dum unu vizito de gastejo “trejnitaj“ drinkuloj kapablas trinki eĉ 15 duonlitrajn glasojn (7,5 litrojn) da biero.

Etanolo estas insidema pro tio, ke ĝi atakas jam infanojn en familia rondo. En la loko, kiun oni konsideras sekuran. Ne ekzistas familia soleno, kie la infanoj ne rigardas plenkreskulojn trinki diversajn alkoholaĵojn. ”Je via sano!” Se oni ion solenas, estas bela etoso, ĉiuj aspektas ĝoje kaj feliĉe, kaj tiam iu (gepatroj, iu avo aŭ onklo) donas al infano iun alkoholaĵon (ekzemple dolĉan vinon aŭ likvoron), por ke ĝi iomete gustumu. Pro tio jam 8-10 jaraj infanoj komencas trinki alkoholaĵojn kaj opinias, ke tio estas normala, ĉar la plej proksimaj plenkreskuloj trinkas.

En lernejoj oni ne permesas trinki alkoholaĵojn, tial infanoj ilin trinkas kaŝe (ekzemple en necesejoj).

Mezlernejaj kaj universitataj studentoj trinkas alkoholaĵojn publike. Eĉ sportaj kaj turismaj agadoj ofte finiĝas en gastejoj.

En kelkaj laborlokoj (precipe en laboristaj kolektivoj) novaj laboristoj devas gastigi per alkoholaĵoj siajn kunlaborantojn kaj ĉefojn.

Boteloj da alkoholo estas taŭgaj (anstataŭ mono) por korupto de kuracistoj, oficistoj, instruistoj, laboristoj de aŭtomobilaj riparejoj, masonistoj kaj aliaj metiistoj.

Fajroestingistoj, ĉasistoj k. a. trinkas (drinkas).

Familiaj solenoj estas senĉesaj (ekzemple naskiĝtagoj, promocioj, naskiĝoj de infanoj, akiro de stirkarto kaj multe da aliaj eventoj). Eĉ se homo mortos, post entombigado preskaŭ ĉiuj (krome mortinto kaj kelkaj saĝaj stirantoj) trinkas/drinkas alkoholaĵojn.

Malgrandaj infanoj ofte timas ebrulojn, kiuj laŭte parolas kaj strange kondutas. Puberuloj observante la ebrulojn amuziĝas. Knaboj ofte la ebrulojn imitas aŭ mem ebrias (aŭ ili nur simulas ebricon, por aspekti interese). Knabinoj pensas pli praktike: ili en kolektivo kapablas ebrii, sed neniam volus partneron, kiu vomitus sur tapiŝojn kaj elspezus multe da mono por alkoholaĵoj.

Ĉefa mito pri alkoholo, kiun subtenas reklamoj, estas tiu, ke se oni trinkas la etanolon en malgrandaj dozoj, ĝi ne estas danĝera kaj helpas al homo.

Kion homoj atendas de alkoholo? Certe helpon **kontraŭ soifo**. Ankaŭ **bonan guston**. Sed precipe **senton de feliĉo**. Ni vivas en erao de konsumado. Homoj ekkutimis aĉetadi ĉion, por kio ili havas monon. Kaj hastas. Pro tio ili volas aĉeti ankaŭ sian feliĉon. Sed **la feliĉo ne estas varo**.



Mi estas amatora biologo. Se mi volas foti iun raran insekton aŭ alian beston, mi studas fakliteraturon, kun mapoj preparas ekskurson, veturas per trajno, iras piede multe da kilometroj – kaj rezulto ne ĉiam estas certa. Aŭ estas malbona vetero, aŭ ne estas bona lumo por fotado, aŭ mi la beston ne trovas ktp. Sed se mi post pena serĉado, ŝvitita kaj malpura, faras bonan foton – tio estas feliĉo!

Vi veran feliĉon akiras nek senpage nek page.

Alkoholaĵo estas nur ĥemiaĵo. Kaj danĝera drogo. Ĝi **promesas al homo feliĉon akiritan sen peno**. Falsa amiko!

Efikoj de etanolo

Por organismo de homo (kaj bestoj) la etanolo estas venena. Neniu ĉelo de nia organismo la etanolon bezonas aŭ produktas.

Organismo la etanolon ensorbas per digesta trakto, pulmo, urina veziko, peritoneo, pleŭro kaj haŭto. **La unua viktimo de la etanolo estas cerbo**. Unuafoje la etanolo atakas grizan cerban kortekson (grizan cerban substancon), danke al kiu homo estas homo, poste subkorteksajn centrojn, cerebelon kaj mjelan bulbon.

Homo eĉ ne estas ebria, sed elektroencefalogramo (EEG) jam montras, ke cerbaj ĉeloj ŝanĝiĝas. Ili sentas, ke al ili proksimiĝas veneno (morto).

En cerbo sub influo de la etanolo ekestas **γ -amino-butanacido** (GABA), kiu malrapidigas funkcion de cerbo.

Dopamino kaŭzas emon trinki/drinki pli kaj pli multe. „Ankoraŭ unu glason!“

Ebrulo ne kontrolas sian konduton, ĉar lia kortekso estas blokita. Kaŭze de ebrieco homo malmulte sentas doloron.

En mezepoko oni uzadis la etanolon kiel primitivan anesteziantojn, precipe por amputadoj. Paciento terure ebriis kaj kuracisto rapide amputis brakon aŭ kruron. Multe da pacientoj mortis, ofte nur kaŭze de venenigo per la etanolo.

La etanolo atakas ankaŭ cerbeton, tial ebria homo ne estas lerta kaj ŝanceliĝas. Hipokampo en la cerbo estas signifa por memoro kaj pensado. Se la etanolo atakis hipokampon, la ebriulo ne memortenas, kion li faris kaj kio okazis, kiam li estis ebria.

La etanolo estas neniigata en hepato, elspirata kaj parte ellasita per urino.

Produktoj de metabolismo de etanolo

Hepato estas la plej granda glando de korpo. Hepata enzimo alkoholdehidrogenazo kreas el la etanolo acetaldehidon. La **acetaldehido** $\text{CH}_3\text{-CO-H}$ estas tre venena kaj kancerogena substanco. Kaŭze de la acetaldehido ebriuloj vomitas. Alia enzimo kreas el acetaldehidon pli malmulte venenan **acetacidon** (vinagran acidon). La acetacido CH_3COOH povas esti uzata per metabolismo en ciklo de Krebs, sed granda amaso da acido kaŭzas hepatajn cirhozajn. Tio signifas, ke en la hepato plimultiĝas konektiva histo. Popole dirite “hepato malmoliĝas”.

Ebriecoj

Amason da alkoholo en organismo oni estimas laŭ rezulto de ekzaminado de elspirita aero aŭ pli precize per ekzaminado de sango (Testo Widmark). Oni la amason prezentas en promiloj (‰ , g/l).

La unua fazo (1,0-1,5 ‰)

Se homo estas ebrieta, li estas ĝoja, liaj okuloj brilas, vangoj estas ruĝaj. Ebriulo ridas, multe parolas, estas memkonscia. Tio signifas, ke estas atakita cerba kortekso.

En la **dua fazo (1,5-3,0 ‰)**, kiam estas atakita subkortekso kaj cerebela (cerbeto), la ebriulo kondutas sin netolereme, molestas virinojn, provokas manbatojn, faras malordon, kriaĉas, kantaĉas, ne kontrolas sian paroladon. Liaj facoj estas ruĝaj. La ebriulo suferas de kapturoj, ŝanceliĝas kaj vidas duoble.

En la **tria fazo (3,0-4,0 ‰)** fako de ebriulo estas pala. La ebriulo estas laca, dormema kaj ofte vomitas. Li perdas konscion, senkontrole pisas kaj fekas. Liaj muskoloj estas malfortaj, spirado malrapida. Iam la ebriulo estas konfuza. Li povas morti kaŭze de **paralizo de spira centro**, kiu situas en mjela bulbo (fakte li sufokiĝas). – Je via sano!

Efikoj de alkoholo estas individualaj. Sinjoro Milan Ĉurda havis laŭ elspira testo eĉ **7,94 ‰** kaj vivis.

Alkoholuloj ofte elturniĝas, ke ili trinkis neniun alkoholaĵon, sed nur manĝis fruktojn, suferas de diabeto, nur sidis en gastejo, kie ili enspiris alkoholajn vaporojn, aŭ ŝmiris sin per kosmetikaĵoj kun enhavo de alkoholo. Sed Testo Widmark tiam montras nur valorojn sub **0,3 ‰**.

Kiom da manbatoj, akcidentoj, disfaloj de edzecoj, perfidoj kaj krimoj kaŭzis homoj post trinkado de alkoholaĵoj!

Alkoholismo estas ĥronika malsano, kiu damaĝas ne nur alkoholulon, sed ankaŭ liajn proksimulojn, precipe familianojn. La alkoholismo estas dependeco de alkoholo. La malsano estas kuracebla, sed povas havi recidivojn (revenojn al drinkado).

Dikeco

La etanolo donas al organismo multe da energio. 1 g de pura alkoholo = 29,7 kJ (7,1 kcal). Tial drinkuloj ofte estas dikuloj.

Danĝerecoj

Multe da drinkuloj ankaŭ fumas kaj tio pligrandigas damaĝon de organismo. Ankaŭ kombinoj de alkoholo kun medikamentoj kaj fungoj (ne nur el la genro *Psilocybe*) estas danĝeraj.

Malgrandaj infanoj (ĝis la aĝo 5 jaroj) ne havas alkoholdehidrogenazon, tial ili povas facile veneniĝi per alkoholo. Japanoj, originaj loĝantoj de Ameriko kaj virinoj ne havas multe da alkoholdehidrogenazo, tial ili estas nur malmulte rezistaj kontraŭ alkoholo.

Danĝereco de la etanolo konsistas precipe en tio, ke homo al drinkado facile alkutimiĝas. Infanoj renkontiĝas la etanolon jam en uteroj de siaj patrinoj, ĉar la etanolo facile penetras placenton damaĝante novan vivon.

Alkoholo kaj sporto

Multe da personoj profitas de fabrikado kaj vendado de alkoholaĵoj. Tial ili faras al trinkado grandan reklamon. Insidema kaj kanajla estas misuzado de sporto por alkoholaj reklamoj. Produktantoj de alkoholaĵoj finance subtenas sukcesajn sportistojn, kiuj al ili faras reklamojn. Ili bonen scias, ke plimulte da favoruloj neniam fariĝos sportistoj, sed pagas por alkoholaĵoj kaj povas fariĝi fidelaj aĉetantoj de alkoholaĵoj. Ankaŭ multe da sportistoj trinkas aŭ eĉ drinkas.

Mitoj pri alkoholo

La ĉefa mito estas tio, ke la alkoholo en malgrandaj amasoj estas salubra. Tio estas malvero.

Psiĥiko funkcias interese: **ju pli malbona estas ago, des pli honestaj estas argumentoj por ĝia senkulpiĝo.**

Ekzemple (A = argumento de alkoholulo, E = ekspliko):

A: Alkoholo estas salubra, ĉar ĝi helpas al digesto. Ekzemple nur unu glaseto da biero post tagmanĝo estas salubra.

E: Al digesto helpas precipe lupolo (amara planta polvo el *Humulus lupulus*), sed la alkoholo stimulas hipotalamon, kie situas centro de malsato. La alkoholo damaĝas hepaton, pankreaton kaj renojn. Krom tio intestoj sub influo de la alkoholo malbone ensorbas vitaminojn kaj aliajn utilajn substancojn. Oftaj sinsekvoj de drinkado estas hepata circhozo, kanceraj de pankreato kaj dika intesto. Oni povas trinki ekzemple senalkoholan bieron aŭ uzi plantajn amaraĵojn (absinton (*Artemisia vulgaris*, *Centaurium minus* k. a.).

NUR unu glaseton da alkoholo? Profesoro Jaroslav Maxmilián Kašparů, sperta kuracisto kaj esperantisto, diris: „*Mi ne ŝatas vorton NUR. Malantaŭ tiu vorto morto embuskas.*”

A: Alkoholo vintre varmigas kaj protektas min kontraŭ frosto.

E: Malvero. La alkoholo plilarĝigas vazojn, tial la ebriulo ŝajne sentas varmecon. Sed kaŭze de la alkoholo li multe da sia korpa temperaturo perdas, tial li povas malvarmiĝi aŭ frosti.

A: Precipe ruĝa vino estas tre salubra, ĉar ĝi helpas al mia organismo krei ruĝajn sangajn ĉelojn (eritrocitojn). Vinoj enhavas salubrajn kontraŭoksidantojn.

E: Nonsenco. Ruĝa vino estas ruĝa danke al plantaj koloriloj (antocianinoj), kiuj kreon de sango ne influas. Fruktoj, legomo, splenoj kaj hepatoj de bestoj enhavas pli multe da substancoj, kiuj helpas al kreo de sango, ol ruĝa vino.

Mia ŝatata manĝaĵo, kiu vere subtenas kreon de eritrocitoj, estas supo el porka spleno, kiu enhavas feron en ensorbebla formo kaj proteinojn.

Fontoj de kontraŭoksidantoj estas freŝa legomo kaj semoj de plantoj.

A: Biero al mi donas vitaminon B.

E: Malvero. La alkoholo blokas ensorbon de tiamino (B₁) kaj aliaj vitaminoj de grupo B. Kaŭze de alkoholo alkoholuloj suferas de manko de vitaminoj. Se vi volus akiri vitaminon B₁ nur el biero, vi devus ĉiutage trinki 14 litrojn da biero (28 duonlitrajn glasojn). Pli bone estas formanĝi teleron da piza supo, ĉar la pizo estas riĉa fonto de vitaminoj B₁.

A: Alkoholo min protektas kontraŭ koratakoj (infarktoj).

E: Malvero. La alkoholo plialtigas sangopremon, tial ĝi pligrandigas riskon de koraj kaj cerbaj atakoj.

A: Se mi trinkas alkoholon, mi bonege dormas.

E: La alkoholo faras apation. Alarma estas damaĝa efiko de alkoholo dum dormado. La plej efika fazo de dormado estas fazo ROM (Rapidaj Okulaj Movadoj, en anglaj tekstoj *REM (Rapid Eye Movements)*), dum kiu cerbo sin purigas. La alkoholo la fazon ROM neniigas. Tio signifas, ke dormo post trinkado de alkoholo estas nekvalita.

A: Homoj, kiuj ne evitas alkoholon, estas sinceranimaj bonkoruloj.

E: Se fiuloj volas iun facile trompi, ili ofte uzas alkoholon. Ili bone scias, ke la alkoholo malfortigas volon de homoj. Multe da malbonaj kontraktoj estis subskribitaj kaŭze de ebriceo de subskribintoj.

A: Alkoholo helpas al homoj rompi barierojn kaj proksimigas homojn.

E: Kaŭze de nesufiĉa memkontrolo ebruloj rapide ekriatas. Ebruloj eĉ virinaĉojn konsideras belulinojn. Post sobriĝo ili ofte bedaŭras, kun kiu ili amikiĝis.

Se vi sidas inter trinkantoj de alkoholaĵoj, baldaŭ vi observas, ke ĉiuj laŭte parolas, ĉiu volas ion diri, sed neniu aŭskultas. Ĉu tiu sensenca parolaĉo proksimigas homojn?

A: Alkoholo inspiras artistojn.

E: Kelkaj artistoj volas aspekti interese, romantike. Pro tio ili adoras trinkadon de alkoholaĵoj. Sed, sincere dirite, kreado de artaĵoj estas plej ofte pena laboro. Kaj alkoholo ne helpas, sed bremsas. Inter artistoj estis talentitaj personecoj, kiuj multe helpis al evoluo de nia kulturo, donis al ni ĝojon, sed bedaŭrinde ili iam trovis alkoholon, kiu malfaciligis iliajn sortojn.

Jen kelkaj konataj nomoj:

Václav THÁM, 1765 – 1816? – malaperinta,
Nataša GOLLOVÁ, 1912 – 1988,
Vladimír MENŠÍK, 1929 – 1988, astmo kaj kora malsano,
Štěpánka HANIČINCOVÁ, 1931 – 1999, depresioj, **akcidento**,
Eva OLMEROVÁ, 1934 – 1993,
Jiří WIMMER, 1943 – 2001, **akcidento**,
Klára JERNEKOVÁ, 1945 – 2003,
Michal TUČNÝ, 1947 – 1995, kancero,
Iveta BARTOŠOVÁ, 1966 – 2014, **suicido**.

A: Alkoholo kuraĝas.

E: La alkoholo kaŭzas nesentemon al propra doloro kaj la doloro de aliuloj. Manbatoj de ebruloj estas brutalaj. Soldatoj de ĉiuj armeoj antaŭ bataloj ricevas la alkoholon, por ke konduku kiel bestaĉoj, ne sentu propran doloron kaj precipe ne pensu, por kies intereso ili devas batali. „Robotoj“ ne estas kuraĝuloj.

A: *In vino veritas.* (En vino estas vero.)

E: La alkoholo blokas partojn de cerbo, kiuj kontrolas memkontrolon kaj konduton. Ebrulo ne observas bontonon, estante kruda kaj netakta, li ofte diras “veron” kaj post sobriĝo pardonpetas. Ĉiuj ebruloj senkontrole parolaĉas. Krom tio ili promesas, sed neniam plenumas siajn promesojn. Jam antikvaj romianoj sciis, ke “*potator semper mendax*“ („ebriulo ĉiam mensogas“).

Oni devas scii ambaŭ duonojn de la proverbo: *In vino veritas – in aqua sanitas.* (En vino estas la vero – en akvo estas la sano.)

A: Trinkado de alkoholo en malgrandaj amasoj kaj neofte neniam damaĝas.

E: La alkoholo estas nerva veneno, kiu ĉiam damaĝas. Ĉiu alkoholulo komencis tiel, ke li sian trinkadon perfekte kontrolis.

A: Danke al alkoholo ĉio estas pli facila.

E: Kaŭze de la alkoholo neniu kapablas vere solvi siajn problemojn, sed povas krei novajn problemojn.

Soldata taĉmento havis mafacilan taskon: marŝi cent kilometrojn. Se soldatoj estis sobraj, en celon ĝustatempe alvenis 92 % da soldatoj. Se la soldatoj dum marŝo trinkis alholaĵon, nur 46 % plenumis la taskon.

Fosisto, juna kaj forta viro, kapablis elfosi 5 m³ da argilo dum ok horoj. Se li trinkis bieron, li kapablis elforsi nur 4,3 m³, estis pli laca kaj devis pli longtempe ripozi.

Tajpistinoj sub influo de alkoholo tajpis rapide, sed faris pli multe ol 40 % da tajperaroj.

Sportaj pafistoj opiniis, ke sub influo de alkoholo ili pafas pli precize. Kiam ili post pafado kontrolis siajn celdiskojn, ili preskaŭ ploris.

Kvar fazoj de alkoholismo

Neniu volas dependi, sed neniu scias, se kaj kiam li ekdependos.

1. Komenco

Homo ne trinkas alkoholaĵojn regule. Li preferas kvalitajn, multekostajn alkoholaĵojn. Li ne ebrias, nur ebrietas. Alkoholo alportas bonan humoron. Sed post iu tempo homo **pligrandigas dozojn** da alkoholo kaj paŭzoj inter trinkado plimallongiĝas.

2. Averta

Homo ebrias, drinkas diversajn alkoholaĵojn, serĉas kompanion de similaj drinkuloj, plialtigas dozojn de alkoholaĵoj. Ankoraŭ li kapablas labori, sed bone faras nur stereotipan laboron. Li malbone lernas. Se oni la ebrulon kritikas, li arde sin defendas: “Mi ne drinkas!”. Sed alkoholulo jam ofte drinkas kaŝe, kreante sekretajn deponejojn da alkoholaĵoj (unu botelo hejme, unu botelo en laborloko ktp.). La alkoholulo promesas (precipe tion, ke li jam neniam plu drinkos), sed siajn promesojn li neniam plenumas. Li ofte mensogas, serĉas kialojn por sia drinkado. Hepato produktas pli multe da enzimo alkoholdehidrogenazo, tial la alkoholulo toleras pli grandajn dozojn da alkoholo ol antaŭe. (Homoj naive lin admiras: “Bravulo! Li scias trinki.”). Tuta familio suferas de malbona konduto de alkoholulo. Tiam la alkoholulo havas novajn amikojn, alkoholulojn, kun kiuj li drinkas.

3. Decido

La alkoholulo jam havas sanajn problemojn (hepato, intesto, renoj). Tiam li jam ne havas familianojn, amikojn, laboron. Li prunteprenas monon, sed ne pruntedonas ĝin. Fakte li en socio estas izolita, tute sola. Lia sanstato estas malbona, komplikata per epilepsio, halucinoj kaj aliaj psiĥikaj problemoj. Krom tio la alkoholulo ne scias, kion li faris, kiam li estis ebria. En tiu ĉi fazo la alkoholulo drinkas ĉiujn fluidaĵojn, kiuj enhavas alkoholon, eĉ denaturitan alkoholon, purigilojn kaj kosmetikaĵojn. La alkoholulo malbone manĝas kaj dormas. Li opinias, ke li kapablas sian konsumon de alkoholo kontroli. Plene li estas sub influo de alkoholo.

4. Fino

La alkoholulo ebrias post trikado de malgranda amaso da alkoholo. Li la alkoholon ne plu toleras. Por esti ebria li bezonas malmulton da alkoholaĵo. Li bezonas trinki matene kaj dum tuta tago. Li kapablas ekzisti nek kun nek sen la alkoholo. Se li jam antaŭe ne mortis kaŭze de kora aŭ cerba atako, li mortas per sufoko, en siaj propraj fekaĵoj.

Partnera rilato

Se via partnero(ino) havas problemojn kun alkoholo, donu al li (ŝi) ultimaton: kuracado de via alkoholismo aŭ nia disiĝo. Nenian “granda amo” de samaritano(ino) savis alkoholulo(inon).

Abstina sindromo

Se la alkoholulo ne povas trinki sian dozon da alkoholo, lia organismo suferas de abstina sindromo, kiu havas malagrablajn simptomojn. Abstina sindromo konsistas en tremo de palpebroj kaj manoj, ŝvitado, naŭzo, rapida pulzo, hipertenzo, kapdoloro, insomnio kaj malforto.

Alkoholo kaj stirado de veturiloj

Ebria homo opinias, ke li estas kapabla stiri, sed vere lia kapableco estas malaltigita.

Biciklisto ofte ne sukcesas sidiĝi kaj falas, sed se li jam sidas, li kapablas iri, ĉar simplan movadon de kruroj regas mjelo. Sed li ne kapablas solvi trafikajn situaciojn, ĉar lia cerbo malbone funkcias.

Al stiranto la alkoholo kaŭzas:

- “tunelan” vidadon,
- malbonan takson de distancoj kaj rapidecoj de kontraŭirantaj veturiloj,
- nekapablecon observe kelkajn okazintaĵojn samtempe,
- maladapton al transiro el lumo en mallumon,
- blindemon per lumoj,
- kolorblindecon (neglekton de semaforaj lumoj),
- nekapablecon senti lacecon.

Jen rezultoj de eksperimento kun sobraj kaj ebriaj stirantoj:

Rapideco [km/horo]	Distanco necesa por haltigo de aŭtomobilo [m]	
	SOBRA STIRANTO	EBRIA STIRANTO
60	26	43,60
80	44	70,40
120	88	123,20

En Ĉeĥa Respubliko oni ne toleras trinkadon de alkoholaĵoj antaŭ kaj dum stirado.

Metanola afero en Ĉeĥa Respubliko (2012)

Metanolo CH_3OH estas venena alkoholo, kiu similas al etanolo. Oni kapablas tiujn du alkoholojn diferencigi nur per laboratora ekzaminado. Homo povas morti post trinkado de 0,1 g/kg

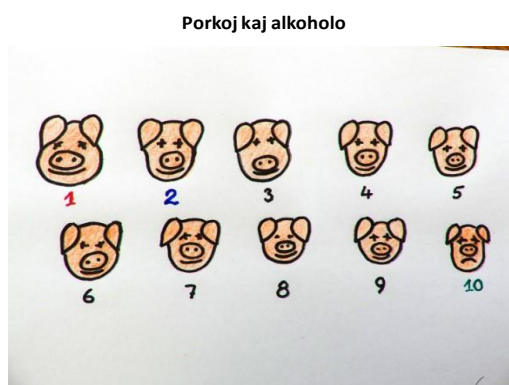
da korpa pezo. Simptomoj de veneniĝo estas malforteco, kapdoloro, konfuzo, problemoj kun kolora vidado, timo de lumo, naŭzo, vomito, doloro de ventro, lakso. Tiuj ĉi simptomoj aperas post 12-24 horoj ekde trinkado de alkoholo. Severa veneniĝo gvidas al blindeco, misfunkcio de renoj, hepato, cirkulado de sango, misfunkcio de tuta metabolismo. Iomete da metanolo ekestas dum fabrikado de etanolo (normo estas 12 g da metanolo por 1 litro de etanolo). Oni fabrikas plimulton da metanolo per ĥemia sintezo.

Produktado de metabolismo de etanolo estas **formaldehido** H-COH kaj **formika acido** H-COOH. La formaldehido estas veneno kaj kancerogeno. La formika acido atakas optikan nervon kaŭzante blindecon. La unua helpo estas trinkado de forta (40 %-a) etanolo. Kialo estas simpla: organismo preferas neniigi la etanolon pli frue ol la metanolon, tial ĝi ne sukcesas rapide krei venenajn derivaĵojn de la metanolo.

Produktado de metanolo estas pli malmultekosta ol produktado de etanolo. Tial fiuloj miksas etanolon kun metanolo vendonte miksaĵoj kiel etanolo.

En la jaro 2012 en Ĉeĥa Respubliko 47 homoj kaj en Pollando 3 homoj veneniĝis per la etanolo kun la metanolo kaj mortis. Multe da aliaj homoj malsaniĝis kaj blindiĝis. La fiuloj, kiuj gajnis multe da mono, estis trovitaj kaj punitaj. Kiom da hektolitroj da metanolo homoj trinkis kun etanolo antaŭ tiu afero?

Eksperimentoj kun porkoj



Porko estas inteligenta besto, kies metabolismo similas al humana metabolismo. Pro tio grupo de usonaj sciencistoj ekzaminis konduton de porkoj post trinkado de alkoholaĵo. Ili faris grupon, en kiu estis 10 porkoj. Post iu tempo en la grupo ekestis hierarĥio. La plej forta porko numero 1 fariĝis grupestro. La plej malforta estis porko numero 10.

La sciencistoj donis al la porkoj dolĉan fruktan trinkaĵon kun alkoholo kaj observis iliajn kondutojn. En la unua eksperimento plej multe da alkoholaĵo trinkis la grupestro (numero 1). Ĝi preskaŭ veneniĝis per la alkoholo, falis kaj du tagojn senkonscie kuŝis. Kiam ĝi vekiĝis, eksciis, ke jam perdis sian estran pozicion, kiun rapide okupis porko numero 2. Tial eksestro devis por sia pozicio malfacile batali. Ĝi denove fariĝis estro. Tiu malbela sperto al ĝi sufiĉis por ŝanĝo de ĝia rilato al alkoholaĵoj. En sekvontaj eksperimentoj la porko numero 1 (estro) **neniam ebriis**.

Sed kiu **regule ebriadis**? Porko numero 10, kiu estis **sur fino de hierarĥia eskalo**.

Defendo



Afiŝo el la 90-aj jaroj de la 20-a jarcento (O. A. Fischer):

Bona konsilo de indianestro:

„Estu saĝa kaj neniam komencu!”

Ne komencu fumi, ne trinku alkoholaĵon, malakceptu drogojn, evitu riskludejojn kaj ludaŭtomatojn.

Estu pli saĝa ol blankuloj, kiuj volas je vi profiti.

Reklamoj pri alkoholaĵoj, cigaredoj kaj aliaj insidoj vin povas alkonduki en kaptilon!

Mi opinias, ke la alkoholo estas malpuraĵo, aĉaj fekaĵoj de mikroorganismoj. Mi evitas agadojn, dum kiuj oni trinkas alkoholaĵojn. La alkoholo al mi ne mankas. Mi estas libera homo. Se iu al mi volas doni iun alkoholaĵoj, mi volas neniun ofendi, sed ne trinkas. Mi kapablas diri: “Je via sano!” kun glaseto da akvo aŭ nealkoholaĵo.

Nur mi estas tiu, kiu decidas, kion mi trinkos.

Rekomendita literaturo

- ANONIMO 2023: Zemřel Milan Čurda, nejznámější český alkoholik. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-zemrel-milan-curda> ... 20. 1. 2023
- BARTOSZ, J. 2023a: Opilec na čtyřkolce srazil cestou z baru v Krkonoších ženu a ujel. Našli ho v klubu. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opilec-na-cetyrkolce...18.1.2023>
- BARTOSZ, J. 2023b: Otravný opilec řídil v pražské tramvaji. Škoda 400 tisíc. Policie zveřejnila video. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-otravný-opilec...24.1.2023>
- BARTOSZ, J. 2023c: Řídila spolujezdkyně, lhal šofér po nehodě. Těžce opilí byli však oba. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-ridila...26.1.2023>
- BUKÁČKOVÁ, A. 2012: Alkohol a jeho vliv na lidský organismus. Bakalářská práce. 1-a eld., Brno, Universitato Masaryk. Fakultato de Sportaj Studadoj. Katedro de Kineziologio, 75 paĝoj.
- DOLEŽALOVÁ, D. 2023: Opilý senior ujížděl policii v Ostravě rychlostí 200 km/hod. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opily-senior...10.1.2023>
- DVOŘÁK, L. 1995: Эй, чувак! Ruský slang aneb Český hambář jazyka ruského. 1-a eld. Prago, Horizont, 182 paĝoj.
- FISCHER, O. A. 2018: Tabako kaj ĝiaj fidelaj sklavoj. Prelego por Esperantista Klubo en Brno, la 17-an de januaro 2018. www.literatura.bucek.name/brno/fischer_tabako_180117
- HUMLOVÁ, L. 2022: Jak alkohol působí na mozek a po kterých nápojích hrozí větší kocovina. <https://www.novinky.cz/clanek/vanoce-jak-alkohol-pusobi...30.12.2022>
- JANEČEK, P. 2005: Ostravsko-český slovník zejména pro Čechy obyvatel, nejvíce pak pro města hlavního obyvatele, ku pochopení lepšímu dělného lidu prostého. 1-a eld., Ostrava, Repronis, 80 paĝoj.
- JURKOVÁ, S. 1987: Alkohol, kouření. 1-a eld., Kroměříž, Okresní kulturní středisko, 14 paĝoj.
- JUŘINA, V. 2009: Zpráva o státu Halda. 1-a eld., Ostrava, Repronis, 158 paĝoj.
- KAŠPARŮ, M. 2015: O zemi beze studu. Rozhovory s Maxem Kašparů. 1-a eld., POLASKOVÁ, M. (ed-ino), Brno, Cesta, 152 paĝoj.
- KOŘÍNEK, O. 2023a: Namol opilý řidič se vracel ve Zlíně z diskotéky. Nezastavila ho ani nehoda. <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-namol-opily-ridic...10.1.2023>

- KOŘÍNEK, O. 2023b: Měl jsem litr rumu a vodky, přiznal řidič autobusu s dvaceti lidmi, [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-mel-jsem ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-mel-jsem...) 11. 1. 2023”
- KOŘÍNEK, O. 2023c: Řidič volal policii kvůli nebezpečně jedoucímu kamionu na D1. Řidič byl opilý. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-ridic ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-ridic...) 26. 1. 2023
- KOŘÍNEK, O. 2023d: Muž se 3,5 promile havaroval na Mělnicku. V autě měl děti. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-muz ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-muz...) 27. 1. 2023
- KOŘÍNEK, O. 2023e: Namol opilá žena nechtěla opustit aquacentrum. Polonahá se válela v šatně a křičela. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-namol ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-namol...) 30. 1. 2023
- KOZELKA, P. 2022: Opilý řidič řádl v centru Brna. Při nehodě zranil dva lidi. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opily ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opily...) 15. 12. 2022
- KOZELKA, P. 2023: Opilec s dětmi v autě ujížděl strážníkům ve Znojmě, dostal pět let. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opilec-s-detmi ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-opilec-s-detmi...) 25. 1. 2023
- LACKOVÁ, Z. 2022: Psychiatr Karel Nešpor: Alkohol může působit rakovinu i pokles inteligence, [https://www.denik.cz/zdravi/psychiatr-karel ...](https://www.denik.cz/zdravi/psychiatr-karel...) 5. 12. 2022
- MOTÝL, I. 2023: Prezidenti a alkohol. Husák ctil borovičku, Gottwald vodku, Zeman slivovici. Kdo pil nejvíc? [https://cnn.prima.cz/husak-ctil-borovicku ...](https://cnn.prima.cz/husak-ctil-borovicku...) 28. 1. 2023
- NEŠPOR, K. 1994: Kouření, pití, drogy. 1-a eld., Prago, Portál, 125 paĝoj.
- NEŠPOR, K. 2006: Zůstat střízlivý 1-a eld., Brno, Host, 240 paĝoj.”
- ORHOLZ, P. 2022: Třicet opilých mladistvých na diskotéce v Budějovicích. Rodiče se nestačili divit. [https://www.novinky.cz/clanek/krimi-tricet-opilych ...](https://www.novinky.cz/clanek/krimi-tricet-opilych...) 22. 2. 2022
- PLUHAŘ, Z. 2009: Chemický slovník esperantsko-český a česko-esperantský/Ĥemia Vortaro Esperanta-Ĉeĥa kaj Ĉeĥa-Esperanta, 1-a eld., Dobřichovice, Kava-Pech, 201 paĝoj.
- PLZÁK, M. 1975: Klíč k výběru partnera pro manželství. 1-a eld., Prago, Avicenum, 333 paĝoj.
- SKÁLA, J. 1988: ... až na dno!? Fakta o alkoholu a jiných návykových látkách (Zneužívání a závislost). 4-a eld., Prago, Avicenum, 144 paĝoj.
- SOKOLOVÁ, D. 2022: S rizikovým pitím má problém už 40 procent Čechů. [https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-s-rizikovym-pitim... 25. 3. 2022](https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-s-rizikovym-pitim...)
- TURČEK, M. & TURČEK, K. 1982: Alkohol a děti. 2-a eld., Martin, Osveta, 158 paĝoj.
- WERICH, J. 2012: Fimfárum. 11-a eld., Prago, Albatros, 192 paĝoj.