



**ალკოჰოლიზმთან  
შედარებით,  
კოსმოსური გაფრენის  
სიძნელეები -  
ბავშვური თამაშია.**

**ასტრონავტი  
ნილ არმსტრონგი**

**ალკოჰოლური სასმელები**

აქ და ქვემოთ გვსურს გაგაცნოთ ალკოჰოლური სასმელების გაფრცელებული სახეები.

ნებისმიერი სასმელი, რომელიც გარეგნითა დასაღწევად და შეიცავს ეთილის სპირტს სწვადასწვა კონცენტრაციით - 2-3% -იდან 70% -მდე; მათ ძირითადად ყოფენ შემდეგ სახეობებად: ლუდი (2-5% ალკოჰოლით), ღვინოები (7-14%), შემავრებული ღვინოები (13-18%), ლიქიორები (20-35%) და ე.წ. მავარი სასმელები (25-70%).

**ლუდი**

ლუდის ისტორია მრავალ საუკუნეს ითვლის. ჯერ კიდევ ძვ. წ. III საუკუნეში უმერებმა აღწერეს მისი დაქმადუბნი სენოს. მათ იცოდნენ ქერის, ხორბლისა და შერეული ხანის ლუდი. დღესათვის აწნევენ ლუდის ძირითადად ორი - ღია და მუქი ფერის ლუდის სახეს. სწვადასწვა ხარისხის ლუდი შეიცავს ალკოჰოლის განსწვავებულ რაოდენობას.

**ღვინო**

ღვინო მზადდება ყურძნისაგან, სწვადასწვა ხილისაგან (ძირითადად ვაშლი), კენკროვანი მცენარეების წაყოფისა და თაფლისაგან.

**ყურძნის ღვინოები**

სასმელი, რომელიც მიღებულია ყურძნის წვეწვინის ალკოჰოლური დუღილის შედეგად. წარმოების მეთოდისა და შემადგენლობის მიხედვით იყოფა 4 ჯგუფად: სუფრის, შემავრებული (პორტგვინი და სწვ.), შუმუნა (შამპანური, სიდრი და სწვ.) და არომაზინებული (გერმუტი და სწვ.). შაქრის შემცველობის მიხედვით არჩევენ: მშრალ (შაქარი 0,5% -მდე), ნახევრადმშრალ (1-2%), ნახევრადტკბილ (3-12%), ტკბილ (14-20%) და ლიქიორის ღვინოებს (21-35%). განასწვავებენ აგრეთვე ორდინარულ ღვინოებს, რომელთა ასაკი არ აღემატება 1,5 წელს, სამარკო ღვინოებს, რომელთა ასაკი 6 წლამდეა, და საკოლექციო ღვინოებს, ასაკი 6 წელსზე ზევით, მათ შორის მინიმუმ 3 წელი - ბოთლებში ჩამოსწმული.

როდესაც საუბრობენ ღვინის ასაკზე, მას ხშირად ადარებენ ცოცხალ ორგანიზმს, რომელიც იზარბება, მწიფდება, ბერდება და ვადაგვარდება. სწავლასწავა ჯიშისა და ხარისხის ღვინოს სწავლასწავა ასაკი აქვს. ღვინის სიცოცხლის პერიოდი განისაზღვრება 10-160 წლით. ყველაზე ხანგრძლივი პერიოდის სიცოცხლე ახასიათებს შემაგრებულ ღვინოს - ხერესს. გარდა შაქრისა, ღვინო შეიცავს სწავლასწავა ნივთიერებას: ორგანული მჟავები, ვიტამინები, პექტინები, ფოსფორი, მინერალური მარილები და სხვა.

შამპანური

შუშუნა ყურძნის ღვინო, გაძლიერებული ნახშირორჟანგით, მზადდება სპეციალურად გადამამუშავებულ ღვინოს მასალის პერმეტულად დახურულ ბოთლებში ან რეზერვუარებში. შამპანურის დამზადების ბოთლის მეთოდი გრძელდება 1-3 წელი, რეზერვუარის - დაახლოებით ერთი თვე. ნახშირორჟანგის შემცველობა განაპირობებს ღვინის აქტიურ ბოთლის განსხვავებას. სახელწოდება წარმოიშობა პროვინციიდან შამპანიდან (საფრანგეთი), სადაც შეიქმნა ასეთი ღვინო XVII საუკუნეში. საფრანგეთის სწავ ყურძნის მწარმოებელი რაიონებიდან შუშუნა ღვინოებს ეწოდება მუსო (mousseaux). ასეთივე ღვინო გერმანიაში გამოიღოს სექტის (sekt), იტალიაში - სპუმანტეს (spumante), საქართველოში - შუშუნა ღვინოს სახელწოდებით. სწავ სახის სასმელების შესახებ ინფორმაციას მიიღება შესაძლებელია სწავ ვებრებზე.



ალკოჰოლი რამდენიმე წამში აღწევს ტვინამდე, მაგრამ ღვიძლს 1 საათი მინიმუმ სჭირდება 1 ჭიქა ღვინის ან ცოტა ლუდის დასაშლელად. რაც უფრო ნაკლები წონის ხარ, მით უფრო ძლიერად მოქმედებს ალკოჰოლი. ალკოჰოლისთვის ასაკსაც აქვს მნიშვნელობა. ახალგაზრდა გაცილებით იოლად თვრება, ვიდრე ხანშიშესული მამაკაცი. ალკოჰოლი ახალგაზრდა ქალზე გაცილებით ძლიერად მოქმედებს, ვიდრე ახალგაზრდა მამაკაცზე.

**ალკოჰოლის ზემოქმედება**

ალკოჰოლისაგან

- თავს ისე გრძნობ, თითქოს მეტ სიამოვნებას იღებ
- თავს უფრო დარწმუნებულად გრძნობ
- დაძაბულობა გეხსნება და თავს მშვიდად გრძნობ
- შეგიძლია უფრო გულდია გახდე და მეტი ილაპარაკო
- გგონია, რომ შეგიძლია სიმწიფეები გადალახო
- თავს ბედნიერად გრძნობ და ბევრს იცინი
- შეგიძლია მოკლე დროით საზრუნავი დაივიწყო
- თავს უფრო გაბედულად გრძნობ და ფიქრობ, რომ ყოველგვარი შიშის დაძლევა შეგიძლია



**ალკოჰოლი გნდის დამოკიდებულს !**

**მედლის მეორე მხარე**

- ზედმეტ ალკოჰოლის ყოველთვის საფალალო შედეგები მოსდევს
- სმას შეუძლია აგრესიული და ძალადობისაკენ მიდრეკილი გაეხადოს
  - ყოველთვის იწყებ ჩხუბს
  - კარგავ კოორდინაციას და მოუხერხებელი ხდები
  - ძალზე ბევრი ალკოჰოლის ძილების შემდეგ ყველაფერი ორად გეჩვენება და გაუგებრად ლაპარაკობ
  - თუ თავს ცუდად გრძნობ და სჯამ შეიძლება დეპრესია გავიძლიერდეს
  - ნაბახუსევზე თავს სუსტად გრძნობ, თავი ვისკდება
  - ალკოჰოლმა შეიძლება წიანი მოუტანოს მამაკაცის ნაყოფიერებას და პოტენციას





**ვერმუტი**

ყურძნის არომატიზებული ღვინო, რომელიც მზადდება აბზინდისა და სხვა მცენარეებისაგან (კარდამონი, პიტნა, მრავალძარღვა, მოცხარი, დარიჩინი, მუსკატის კაკალი). ფერის მიხედვით ვერმუტი არსებობს თეთრი, ვარდისფერი, წითელი, ხოლო სპირტისა და შაქრის შემცველობის მიხედვით - მაგარი (სპირტი 18%) და დესერტის (სპირტი 16%).

**მარტინი**

ვერმუტის ტიპის ღვინო, აწარმოებენ იტალიაში. მისი თავისებურებაა დიდი რაოდენობით დანამატები (35-ზე მეტი), რომელშიც შედის არომატული ბალახები, ყვავილები, თესლები და სამკურნალო მცენარეების ფესვები, რომლებს მას აძლევს სპეციფიკურ გემოს და მადის აღმძვრელ თვისებებს.

**პორტუგისი**

ყურძნის ღვინის ტიპი. სახელწოდება დაკავშირებულია პორტუგალიის ქალაქ პორტოსთან. მისი დამახასიათებელი თავისებურებაა კონიაკის გემო, ვინაიდან მისი დამზადებისათვის ღვინის სპირტს ათავსებენ მუხის კასრებში. მეორე დამახასიათებელი თავისებურებაა ხილის გემო.

**ხერესი**

განსაკუთრებული გემოს მქონე მაგარი ან სუფრის ყურძნის ღვინო (15,5-24%), რომლის მიღების მეთოდი გამოიყენეს ქალაქ ხერეს-დე-ლა-ფრონტერაში, ესპანეთის პროვინცია ანდალუსიაში ძვ. წ. XII საუკუნეში. მისი დამზადების თავისებურებაა, რომ არასაკმარის კასრებში მოთავსებული ღვინო იფარება თბის აბკით, რომელიც ღვინოს აძლევს სპეციფიკურ სუნსა და გემოს. 5-6 თვის შემდეგ იღებენ ღვინის 1/3 და ასხამენ ახალ ღვინოს. აბკიდან აღებული ღვინო ერევა სუფრისა და დესერტის ღვინოებს და შემდეგ აჩერებენ 2 თვიდან 2 წლამდე. მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე ნიადაგს, რომელზეც იზრდება ყურძენი. დადგენილია, რომ ხერესის მიღამობებში გავრცელებულია ე.წ. სულფატური ნიადაგი და კარბონატული თინამიწა.



**ლიქიორი**

არომატული, ტკბილი, მაგარი ალკოჰოლური სასმელი, მზადდება სპირტის, შაქრის ნიროფის, ხილისა და კენკრის დასპირტული წვენი, სურნელოვანი ბალახების, ფესვების, თესლის, ფოთლების, ყვავილების სპირტზე დამზადებული ნაყენის, ციტრუსების კანის, ყავისა და კაკოს მარცვლების, სურნელოვანი სახელებლების (ვანილი, დარიჩინი, მინაკი) და სხვა კომპონენტებისაგან.

**ალკოჰოლი და სხვა ნარკოტიკი**

ალკოჰოლის მიღებამ სხვა ნარკოტიკებთან ერთად შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერი მოწამვლა ღებინებით და გონების დაკარგვით. გონების დაკარგვისას ღებინებამ შეიძლება საკუთარი პირნალებით დახრჩობა და სიკვდილი გამოიწვიოს.

ალკოჰოლი ექსტაზთან და ამფეტამინებთან ერთად

ძვ. წ. ალკოჰოლის სტიმულატორებთან ერთად მიღებს სწრაფად აღიქმება ენოჯიკი, აუწყებს ტემპერატურა და შეიძლება გადახრდეს კიდევ იზრდება სიხის დანაკარგი ორგანიზმში და ღვინოს აღარ შექნებს უხარი დაშლის (გადაამუშავოს) ალკოჰოლი შედეგი გონებს დაკარგვას.



ალკოჰოლთან ერთად მეთადონის და სხვა დამამშვიდებელი საშუალებების მიღება არაიშვიათად იწვევს კომას!

საქართველოში არჩევენ ორი სახის არაყს: ერთი ეს არის ამა თუ იმ მცენარის (ყურძნის ჭაჭა, პანტა, ქლიავი, მსხალი, თუთა, ლელვი და სხვ.) ან თაფლის გამოხდის შედეგად მიღებული და, შესაბამისად, უწოდებენ ჭაჭის არაყს, თაფლის არაყს და ა.შ. ალკოჰოლის შემცველობის პროცენტი მერყეობს 15-იდან 70% -მდე. ნოლო მეთრე სახის არაყი არის ასევე მარცვლეულისა და მცენარეებისაგან (ხორბალი, ქერი, კარტოფილი, ბრინჯი, შაქრის ჭარხალი და სხვ.) მიღებულ სპირტზე დამზადებული სასმელი. მას უწოდებენ ვოდკას. ვოდკა მაგარი ალკოჰოლური სასმელია (40-56%) ეთილის სპირტისა და წყლის ნარევი, რომელიც დამუშავებულია გააქტივებული ნახშირით და ვაფილტრულია. ვოდკის დამზადებისას სპირტს შეიძლება დაემატოს მცირე რაოდენობით გლიცერინი, თაფლი, ეთერზეთები ან ზოგიერთი სხვა ინგრედიენტი სპეციფიკური არომატისა და გემოს მისაღებად. ევროპის ქვეყნებში გამოდის ვოდკის მსგავსი სასმელები: ”შნაპსი” - გერმანიაში, ”აქვაჯიტი” - ნორვეგიაში, ”სლივოვიცა” - უნგრეთში, სლოვაკეთში, რუმინეთში, ”საკე” - იაპონიაში, ”მაოტაი” - ჩინეთში და სხვ.

საქართველოში არჩევენ ორი სახის არაყს

**ალკოჰოლით გამოწვეული საფრთხე**

- ერთი ჭიქა ალკოჰოლის მიღების შემთხვევაში ხუთჯერ მეტია ავარიის ალბათობა, ვიდრე მაშინ, როცა არა ხარ ნასვამი
- ავარიები ალკოჰოლთან დაკავშირებით უფრო ხშირია, ვინაიდან რეფლექსები შენელებულია და კოორდინაციის უნარი დაკარგულია
- შეიძლება გონება დაკარგო და ვერც კი გაიხსნოს სმის ვერც ერთი დროის მონაკვეთი. თუ ამ დროს მარტო დარჩი, შეიძლება გული აგერიოს და საკუთარი პირნალებით დაიხრჩო
- გადაჭარბებულმა ლოთობამ შეიძლება თვითკონტროლის დაკარგვამდე მიგყვანოს, შეიძლება დაეცე და გონება დაკარგო
- მთვრალ მდგომარეობაში ადამიანი ზერელედ აზროვნებს და შეიძლება დაუცველი სქესობრივი კავშირები დაამყაროს, რითაც იზრდება არასასურველი ორსულობის ან/და სქესობრივი ვნით გადამდები დაავადებების, მათ შორის შიდსის რისკი
- ალკოჰოლში მაღალია შაქრის შემცველობა; დიაბეტით დაავადებულები სასმელს საერთოდ არ უნდა ვაეკარონ
- ორსულობის დროს ალკოჰოლის მიღებამ შეიძლება ბავშვში ”ჩანასანის ალკოჰოლური დაზიანების სინდრომი” გამოიწვიოს
- ხანგრძლივ ლოთობას მივყავართ დამოკიდებულებამდე, რის შემდეგაც უალკოჰოლიდ ვვარ ძლებენ. შედეგად კი ვიღებთ გულის, ღვიძლის, კუჭისა და ტვინის დაზიანებებს

**რომელი სასმელი**

**როგორი სიმპარისაა შეიძლება ამოვიკითხოთ ეტიკეტზე. მას აღნიშნავენ გრაფის ან პროცენტის ნიშნით.**

**გაფრთხილება !**



**ზოგჯერ ერთი ჭიქაც კი შეიძლება ძალზე ბევრი აღმოჩნდეს !**

**ნურასოდეს**

- დალევეთ ჩუმაღ
- დალევეთ ერთმანეთზე მიყოლებით
- დალევეთ და სხვა ნარკოტიკებსაც მიიღებთ
- დალევეთ და დაჯდებით საჭესთან და ნურც მთვრალ მძღლოთან ერთად იმპნაგრებთ
- ნუ შეეცდებით დალიოთ იმდენი, რამდენსაც თქვენს მეგობარი სვამს. ეს შეჯიბრი არაა
- ნუ იფიქრებთ, რომ ზრდასრული გამოჩნდებით, თუ ბევრს დალევეთ

**ბრენდი**

მაგარი ალკოჰოლური სასმელი, რომელიც მიიღება ყურძნის ღვინის გამონდით. ჩვეულებრივ, ათავსებენ მუხის კასრებში, რაც მას აძლევს დამახასიათებელ ფერს (ქარვისფერი ან ყავისფერი ელფერი) და გემოს. საფრანგეთში ჰქვია - კონიაკი და არმანიაკი, იტალიაში - გრაპა.

**კონიაკი**

მაგარი ალკოჰოლური სასმელი, მზადდება კონიაკის სპირტისაგან (სიმაგრე 65-70%). მიიღება თეთრი მშრალი ღვინის გამონდით, შემდგომში ათავსებენ მუხის კასრებში ან ცისტერნებში. გამოყვანის პროცესი გრძელდება 3-იდან 15 წლამდე და მეტი, მას უმატებენ გამამუხებელ და სხვა ნივთიერებებს, რომელიც კონიაკს აძლევს დამახასიათებელ გემოს, ფერს და ბუკეტს.

ალკოჰოლი ძლიერი საწამლაგია  
ნუ მიეკარები ალკოჰოლს თუ:  
ღებულობ ნებისმიერ წამლებს. ექიმის მიერ  
დანიშნულ ან არალეგალურ ნარკოტიკებს იღებ,  
ზინარ საჭესთან,  
თუ შენი სამუშაო ყურადღებას მოითხოვს

**ვისკი**

მაგარი ალკოჰოლური სასმელი (40-50%), რომელიც მზადდება მარცვლოვანი ნედლეულის (ჭვავი, ხორბალი, შვრია, სიმინდი) გამონდით. ზოგიერთი სახის ვისკის აყენებენ გამომწვარი მუხის კასრებში. ეს სასმელი პირველად გამოიხდა ინგლისში (1485) და შოტლანდიაში (1490). ძირითადად სვამენ წყალში განზავებული სახით. არჩევენ ვისკის რამდენიმე სახეს: შოტლანდიური ვისკი - მზადდება ქერისა და ქერის ალაოსაგან, აძველებენ მუხის კასრებში, რომელშიც მანამდე ინახებოდა ხერეხი ან მადერა. ფერავენ დამწვარი შაქრით; ამერიკული ვისკი - ბურბონი - მზადდება სიმინდის მარცვლებს, ხორბლისა და ქერის ალაოსაგან. აძველებენ შიგნიდან გამომწვარ კასრებში. პირველად დაამზადეს კენტუკის შტატში 1789 წელს; ირლანდიური ვისკი - მზადდება ჭვავის მარცვლისაგან, ქერისა და ქერის ალაოს დამატებით. სამჯერ გამოხდის შემდეგ აძველებენ მუხის კასრებში; კანადური ვისკი - მზადდება ჭვავისა და ხორბლის მარცვლებსაგან ხორბლის ალაოს დამატებით. გამზადებულ სპირტს უმატებენ კარტოფილის სპირტს და აძველებენ არანაკლებ ორი წლის განმავლობაში.

**გაფრთხილება !**  
ვინც თავიდან უჩუმრად სვამს, მოგვიანებით არალეგალურად ნარკოტიკებსაც მიეძალება  
ალკოჰოლს სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ  
ვისაც თჯანურ სადილებზე შეეძლო ალკოჰოლის გასინჯვა, მან იცის როგორ ხდება ეს - სვამ და თავს აკონტროლებ. თუ შემთხვევით სხვაგან მოვიწია დალევა, ალკოჰოლი წყლით უნდა განაწავო.

**რომი**

მაგარი ალკოჰოლური სასმელი (55%), რომელიც მზადდება შაქრის ლერწმის წველის დუღილით. რომის სპირტს ათავსებენ მუხის კასრებში 3-4 წელი 18-22°C ტემპერატურაზე. აქვს მწვავე გემო, მოთქროსფრო ფერი. არსებობს რომის სხვადასხვა სახე: კუბური, იამაიკის, პუერტორიკული, ჰაიტის და სხვ.

**“როდესაც ნასვამი ვიყავი ხოლმე, თავი სექსუალურად მეჩვენებოდა, მაგრამ მეორე დღეს უნებლად, რომ სულელურად ვიქცეოდი და თავს უხერხულ მდგომარეობაში ვიგდებდი”.**

**სმა და სექსი**

ვინაიდან ალკოჰოლი წინააღმდეგობებს ამცირებს, ბევრი ანაღვანრდა “ამას” პირველად მაშინ განიცადო, როცა ისინი მთვრალეები არიან. შედეგები კი საგაღალთაა: ორივე სქესი თვალდაცვობზე უკეთესად უყურებს, რის გამოც ნშირად არა მარტო არასასურველი ორსულობის, არამედ პერბუნის მიღსის და სხვა სქესობრივი გნით გადამდები დაზავადებების რისკი იზრდება. ბევრი ანაღვანრდა გოგონა ორსულობა, რადგან ნასვამ მდგომარეობაში სქესობრივ კავშირის დროს თავს არ იცავს. თითქმის შეუძლებელია ნასვამ მდგომარეობაში ერიქციის შენარჩუნება. გოგონებს მიაჩნიათ, რომ ნასვამი ბიჭები სქესობრივი კავშირის დროს უშიზნოდ ცოდვილობენ.



**ჯინი**

მაგარი ალკოჰოლური სასმელი (45%), მზადდება ღვინის ნაყოფისაგან, რომელსაც უმატებენ ფორთოხლის ქერქს, იმ ფესვებს და სხვა დანამატებს. სვამენ განზავებული სახით სხვადასხვა მატონიზებელ სასმელებთან ერთად.

**უგონო მდგომარეობა**

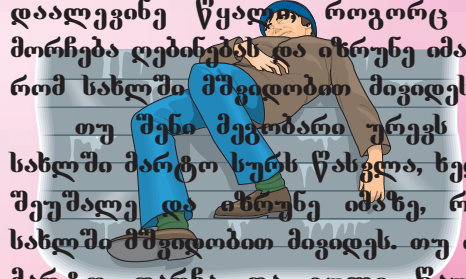
- თუ შენი მეგობარი სუნთქავს, მიიყვანე იგი უსაფრთხო მდგომარეობაში (გვ.134), გამოუძახე სასწრაფოს. მოუყევი სასწრაფოს ექიმს რა და რა რათდენობით დალია შენმა მეგობარმა.
- იყავი მზად, თუ შენი მეგობარი შეწყვეტს სუნთქვას, მოაბრუნე (გვ.135)
- თუ შენი მეგობარი უგონოდაა და გული აერია, შეამოწმე, სუნთქავს თუ არა.
- შეაჩერე შენი მეგობრის დაცემა, თუ შეგიძლია გაანთავისუფლე ადგილი მის გარშემო, რათა თავი არ დაიზიანოს. შეუხსენი ტანსაცმელი ყელთან და თავქვეშ რაიმე რბილი ამოუდე. გამოუძახე სასწრაფოს!

**შესადლებელია გახდე მსმელი, თუ**

- დაძმა სვამს ბევრს
- მშობლები სვამენ ბევრს
- უკვი გყავთ ალკოჰოლიზმით დაავადებული ოჯახში
- მამა სვამს და მოძალადე ნდება
- ნაკლები თვითშეგნება გაქვს, შენი თავის ფასი არ იცი

**თუ რაიმე პრობლემები შეგექმნა**

თუ მეგობარს გული ერევა, უნდა წამოაყენო, რომ არ დაიზიანოს. დააღვეინე წყალში, როგორც კი მორჩება ღებინებს და იზრუნე იმაზე, რომ სახლში მშვიდობით მივიდეს. თუ შენი მეგობარი ურევს და სახლში მარტო სურს წასვლა, ხელი შეუშალე და მზრუნე იმაზე, რომ სახლში მშვიდობით მივიდეს. თუ იგი მარტო დარჩა და გული წაუვა, შეიძლება დაიღუბოს ან საკუთარი პირნალებით დაიზიანოს. თუ შენც ნასვამი ხარ, ვინმეს თხოვე დახმარება



**ნუ წახვალ მარტო. თუ ნასვამი ხარ და მარტო დაბოდიხობ, შეიძლება დაიღუბო!**