

Wesele Wesel w służbie trzeźwości Narodu.

A. Trzeźwość stylem życia

ks. prał. Władysław Zązel, Józef Gacek, Małgorzata Gacek,
Lucyna Kłęk, Mieczysław Kłopotek
Stowarzyszenie Wesele Wesel
weselewesel.pl, admin@weselewesel.lap.pl

Streszczenie

Rosyjski profesor i akademik Żdanow wskazuje na istnienie dwóch podejść do problemu pijaństwa i alkoholizmu: (1) walka z pijaństwem i alkoholizmem, (2) walka o trzeźwość. Mówienie kulturalnie pijącym czy pijakom "pij umiarkowanie" nie ma sensu. Bo jedni piją umiarkowanie, a drudzy uważają, że tak piją. Natomiast mówienie dzieciom czy alkoholikom "pij, ale umiarkowanie" to po prostu zbrodnia. Głosić "Żyć trzeźwo" możemy i alkoholikom (potrzebują tego) i pijakom (mają szansę powrotu do normalnego życia), i pijącym kulturalnie (nie będą się zgorznieć), i dzieciom, i młodzieży. Dlatego też ruch Wesele Wesel zmierza do inkulturacji trzeźwego stylu życia. Referat przedstawi założenia i metody krzewienia trzeźwego stylu życia stosowane przez uczestników Wesele Wesel podczas ogólnopolskich spotkań jak i w życiu prywatnym.

1 Wprowadzenie

Trzeźwość winna stać się stylem życia w naszym kraju. Nie byłoby to wielkie novum. W Kazaniach Sejmowych Sługa Boży ksiądz Skarga wspomina o takim stylu życia w jego młodości. Błogosławiony ksiądz Sopoćko w okresie międzywojennym, czy Błogosławiony ksiądz Markiewicz byli w stanie zaszczerpić tę kulturę w swym otoczeniu. Poziom spożycia alkoholu w okresie międzywojennym spadł do poziomu poniżej 1l na głowę.

Współcześnie spotkania Wesela Wesel są przykładem towarzyskiego spędzania czasu bez alkoholu podczas Balu Wesela Wesel, wycieczek, koncertów, zabaw sportowych itp. W naszych rodzinach wesele bezalkoholowe

toruje drogę do akceptacji przez środowisko bezalkoholowych chrzcin, pierwszej komunii, imienin, pogrzebów.

Wreszcie na świecie 45% dorosłych to dobrowolni dożywotni abstynenci, a w ubiegłym roku ponad 60% ludzi nie piło alkoholu. Są dziesiątki narodów, gdzie ponad 80% ludzi to dobrowolni dożywotni abstynenci. Nic nie stoi na przeszkodzie, by Polacy znaleźli się w ich gronie. A i już obecnie w Polsce ok. 40% ludzi nie pije wcale bądź rzadziej niż raz na 2 lata.

Jeżeli porównamy te liczby z proporcją między nakładami na reklamę alkoholu w stosunku do pieniędzy na reklamy abstynencji (10000:1 albo i gorzej), to natychmiast kole w oczy oczywista prawda: *Trzeźwość to naturalny stan człowieka, do którego on dąży, jeśli nie wstrzymują go wpływy zewnętrzne.* Tym fenomenem zajmuje się nowa dość gałąź nauki, którą nazywa się sobriologią (nauką o trzeźwości).

W niniejszym artykule poruszamy zagadnienia:

- Kiedy i dlaczego żyć trzeźwo.
- Trzeźwość jako prawo człowieka.
- Jak pomóc dzieciom być trzeźwymi.
- Jak pomóc dorosłym być trzeźwymi.
- Jak wesela bezalkoholowe przyczyniają się do kreowania trzeźwego stylu życia.
- Jaki jest wkład Ogólnopolskich Spotkań Małżeństw, Które Miały Wesele Bezalkoholowe "Wesele Wesel" w kreowanie trzeźwego stylu życia.

Ale zanim przejdziemy do tematów szczegółowych, wyjaśnijmy sobie kilka podstawowych pojęć.

Definicja. 1 Stan nietrzeźwości w rozumieniu kodeksu karnego zachodzi, gdy:

- zawartość alkoholu we krwi przekracza 0,5 promila albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość lub
- zawartość alkoholu w 1 dm³ wydychanego powietrza przekracza 0,25 mg albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość." [11]

Człowiek ma w swym organizmie ok. 5 l krwi. 0,5 promila to 2,5 ml, "po 15 minutach wchłonięciu ulega ponad 15 % alkoholu." ¹, po tym stabilizuje się

¹"Stan po użyciu alkoholu". <http://e-liber.pl/stan-po-uzyciu-alkoholu/> dostęp 20.3.2017

po ok. 30 min (czyli po wchłonięciu 30% alkoholu) zaś łącznie wchłanianych jest ok. 80% spożytego alkoholu ², tyle że wtedy stężenie alkoholu we krwi już się nie zwiększa, bo wątroba zaczyna krwioobieg oczyszczać.

Z kolei 1 litr czystego alkoholu waży 806 g. Czyli

Twierdzenie. 1 *Człowiek jest nietrzeźwy po spożyciu 8,4 ml alkoholu, albo 6,8 g alkoholu.*

Dla porównania pół litra piwa to mniej więcej 25 cm^3 alkoholu.

Definicja. 2 *Jeśli stężenie alkoholu we krwi zawiera się między 0,2 i 0,5 promila (bądź od 0,1 do 0,25 mg w 1 dm wydychanego powietrza) to jest to "stan wskazujący" [11].*

Czyli

Twierdzenie. 2 *Człowiek jest na pewno trzeźwy, jeśli spożyje mniej niż 3,4 ml alkoholu, albo 2,7 g alkoholu.*

Definicja. 3 *Trzeźwy styl życia polega na tym, że człowiek stale jest trzeźwy (nie jest pod wpływem ani alkoholu ani innych narkotyków).*

Biorąc pod uwagę liczne zalecenia medyczne, jak to, że w tygodniu wolno pić co najwyżej dwa razy, dochodzimy do wniosku:

Twierdzenie. 3 *Jeśli Człowiek jest stale trzeźwy, to spożywa rocznie co najwyżej 0,36 litra alkoholu.*

Aby można było zatem mówić, że w całym kraju panuje trzeźwy styl życia, to biorąc pod uwagę współczesny profil spożycia alkoholu w Polsce (40% dorosłych wypija 90% alkoholu), średnia spożycia winna być znacznie niższa

Twierdzenie. 4 *Jeśli w Polsce panować będzie trzeźwy styl życia, to średnioroczne spożycie alkoholu na głowę wyniesie co najwyżej 0,15 litra alkoholu.*

zwróćmy uwagę, że podczas gdy dopuszczalne spożycie dla konkretnej osoby może oscylować wg wagi i innych czynników (np. dla 150-kilowego mężczyzny dwa razy większe), aby być trzeźwym, to dla średniej krajowej jest to bez znaczenia, bo fluktuacje, zgodnie z prawem wielkich liczb, się wyrównają.

²Metabolizm alkoholu: jak przebiega w organizmie człowieka? <http://www.focus.pl/czlowiek/metabolizm-alkoholu-jak-przebiega-w-organizmie-czlowieka-11618>

I oczywiście jak kto jest abstynentem, to z definicji prowadzi trzeźwy styl życia.

Z drugiej strony ryzykowne picie (pijaństwo?) zaczyna się już od 16 gram dziennie, czyli 7,3 l rocznie.³ Z tego wynika, że średnio rzecz ujmując cała Polska i tym bardziej cała UE to jedno wielkie pijaństwo. Na szczęście średnia spożycia nie oddaje profilu - który charakteryzuje się ogromnym rozwarstwieniem, jak wskazują dane z PARPA⁴. 17% mieszkańców Polski wypija 75% całego alkoholu, a 40% mieszkańców prawie 90% alkoholu. To znaczy, że reszta wiecie tryb życia abstynencki, a co najmniej trzeźwy lub jemu bliski. Jest zatem być z czego dumnym i jest coś, co następnemu pokoleniu można i trzeba przekazać i co w następnym pokoleniu rozbudować - nawet gdyby nie udało się poprawić sytuacji w naszym pokoleniu.

2 Kiedy i dlaczego żyć trzeźwo

W pierwszej kolejności należy nadmienić fakt, że alkohol szkodzi ludziom i to szkodzi zawsze. Bynajmniej nie tylko alkoholikom, ale każdemu. Nie jest więc wcale pociechą, że nie każdy pijak to alkoholik. Bo i pijak wyrządza sobie i społeczeństwu ogromne szkody. *Prawda jest bowiem taka, że nawet jeśli wątroba radzi sobie z alkoholem, to zanim dotrze on do wątroby, to zdąży "odwiedzić" i uszkodzić mózg, płuca itd.*

Ale są sytuacje, kiedy jego szkodliwość jest szczególnie dotkliwa.

Rozpocznijmy od wesela. Zwykle weselu towarzyszy noc poślubna. W tej nocy może się począć dziecko. Jeśli się pocznie z syndromem FAS (a u jednej na osiem pijących kobiet tak właśnie się dzieje), to koszt tego dziecka dla społeczeństwa - tytułem niezdadności do pracy, rehabilitacji itd. - to około dwóch milionów dolarów. To obciążenie społeczeństwa niepotrzebnymi kosztami wyłącznie z winy rodziców dziecka. W krajach, o których się w Polsce mówi, że jakoby kulturalnie piją, (Francja, Włochy) już dziś rutynowo bada się noworodki na syndrom FAS, aby wcześniej rozpocząć rehabilitację.

Ale aby uniknąć syndromu FAS, mężczyzna winien nie pić na 90 dni przed poczęciem. To oczywiście za mało. Bo przez cały czas trwania stanu błogosławionego matka winna nie pić żadnego alkoholu. Po urodzeniu wprowadź dziecko jest już bardziej odporne, ale mimo to w okresie karmienia kobieta nie powinna pić żadnego alkoholu. A ojciec w tym czasie? Też powinien zachować abstynencję, po to, aby być solidarnym z małżonką oraz

³Katie Kelly Bell: "Are You Drinking Too Much? The Myth Of Moderation". <https://www.forbes.com/sites/katiebell/2013/09/03/are-you-drinking-too-much-the-myth-of-moderation/#7b97de762dfc>

⁴Wystąpienie dyrektora PARPA podczas Wesela Wesel.

po to, aby być w domu ostoją stabilności uczuciowej w czasie, gdy gospodarka hormonalna żony jest rozchwiana. Potem dziecko aż po dorosłe lata na różny sposób ale zawsze potrzebuje oparcia w rodzicach, i stałej stabilnej postawy wobec niego i nie ma tu miejsca na konsumpcję alkoholu. Wreszcie przychodzą wnuki i przykład życia dziadków też jest dla nich istotny.

A przed ślubem? Dzieciństwo i młodość jest po to, aby przygotować się do roli męża, żony, ojca, matki, przygotować się zawodowo, by móc zapewnić warunki życia przyszłej rodzinie. Nie wolno więc alkoholem ani marnować czasu, ani niszczyć swych talentów. Dlatego też zakazuje się częstowania alkoholem dzieci do lat 18, z nadzieją, że potem mają tyle rozumu, aby same odmawiać picia. Jak wykryli Amerykanie, "kto wieczorem piwo pyka, o poranku mózgiem sika". Każdy kieliszek/kufel/lampka niszczy ok. 300.000 neuronów w mózgu, czyli ok. 40 gigabajtów pamięci.

Kierowcy, maszyniści, piloci, lekarze, nauczyciele, i szereg innych grup zawodowych winien przystępować do pracy w stanie trzeźwym. A wiemy, że resztki wódki w organizmie mogą obniżać sprawność umysłową i fizyczną jeszcze 48 godzin po spożyciu.

A kobiety, które chcą w przyszłości rodzić dzieci, nie powinny pić już od dzieciństwa.

Krótko mówiąc w życiu człowieka rozsądnego, rozumnego, a na takiego powołuje Bóg każdego katolika, na picie nie ma miejsca.

3 Prawo do trzeźwości

Znamy dobrze terrorystyczną piosenkę o dwóch Jakubach, w której grozi się niepijącym, że się ich obije kijami, jeśli się nie staną pijakami, i bić się będzie aż do skutku (pewnie śmiertelnego). Ot podobnie jak z Indianami, dobry abstynent to martwy abstynent.

Historycznie znamy tzw. prawo propinacji, gdzie karano chłopca za niewypicie normy przewidzianej przez pana. W starożytnym Rzymie niewypicie zdrowia cesarza można było przypłacić śmiercią. W czasach nam współczesnych za złożenie przysięgi abstynenckiej można było wyładować w więzieniu, jak doświadczyli tego uczestnicy krucjaty trzeźwości. Car rosyjski (skądinąd despota) zakazał działalności bractw trzeźwości, bo jakoby ograniczają demokratyczne swobody jego poddanych. Podobnie pruska policja ścigała wielokrotnie aresztując księdza Ficka, którego trzeźwościowa działalność doprowadziła do upadku ponad 600 gorzelni na Śląsku. Święty Stanisław Papczyński był nawet bity przez współbraci w zakładanym przez niego zakonie za zakaz picia wódki. Widać nietolerancja wobec trzeźwych ma swą głęboką historyczną tradycję.

Dziś również nie dopuszcza się do tego, aby ludzie wymigali się od pijaństwa. Czy to dyżur lekarski chirurgiczny (pacjenci tu chętnie obdarowują tych, którzy mają ich operować), Czy to długa wyprawa za kierownicą (trzeba tego strzeżennego, musi być koniecznie wyszynk na stacjach benzynowych), Bez alkoholu nie akceptuje się wesela (bo kto by taką po trzeźwemu brał ...) A już całkiem to nie mogą sobie wyobrazić człowieka, który po prostu wcale nie pije - ani wtedy, gdy żona nie patrzy, ani wtedy, gdy teściowa nie widzi etc. Nie tylko weselnicy, ale także uczestnicy konferencji naukowych, spotkań biznesowych, mityngów politycznych są w nachalny sposób indagowani, Odmowa traktowana jest jako zniewaga i może skutkować nawet odmową współpracy gospodarczej czy awansu naukowego. A więc mamy do czynienia z jednej strony z molestowaniem alkoholowym, z drugiej z zastraszaniem.

Łamie się nie tylko prawa tych, którzy pić nie chcą, ale także tych, którzy pić nie mogą (alkolicy, cukrzycy i chorzy na inne choroby, itp.), tych którzy pić nie powinni (dzieci w łonach matek, kierowcy, lekarze przed dyżurem, maszyniści, nauczyciele, dróżnicy, piloci, ojcowie, matki dyspozytorzy ruchu itd.), Wreszcie tych, którzy pić nie lubią.

W dzisiejszych czasach co i raz massmedia protestują w obronie takich czy innych praw człowieka. Jakby niezauważone przechodzą kampanie w obronie prawa do życia czy do trzeźwości.

Temu alkoholowemu terroryzmowi trzeba stawić opór i zwykli ludzie próbują to zrobić. Coraz częściej idą marsze trzeźwości - jak choćby do Miejsca Piastowego, na Górę Chełmską koło Koszalina, czy do Skrzyszowa.

Zdecydowanie "nie" powiedział też Ojciec Święty Benedykt XVI, który w swej encyklice "Caritas in veritate" (pkt.43) jasno zaznacza, że nałóg nie może być podnoszony do rangi prawa człowieka. Człowiek powinien mieć prawo do cnoty, a nie do wady. Zwróćmy uwagę, że nie pogardzamy ludźmi, którzy się nie myją, nie piorą ubrań, nie używają sztućców, nie myją kubków, talerzy czy zębów, nie spuszczaają po sobie wody. Ale nie można od nas wymagać, abyśmy takie postawy pochwalali, czy dawali je naszym dzieciom za wzór do naśladowania. Podobnie nie będziemy wobec swych dzieci zachwalać nietrzeźwości.

Pora wreszcie jasno sformułować to, że trzeźwość jest prawem człowieka. Prawo do trzeźwości obejmuje między innymi:

- prawo do pracy w stanie trzeźwym,
- prawo do trzeźwego wypoczynku,
- prawo do świętowania uroczystości rodzinnych, szkolnych, uczelnianych i zakładowych bez alkoholu,

- prawo do niewysłuchiwania toastów,
- prawo do miejsca przy stole bez kieliszków,
- prawo do bezalkoholowego radia, prasy i telewizji, w szczególności bez reklamy czy kryptoreklamy pijaństwa i alkoholu,
- prawo do dobrego imienia abstynenta (które często jest naruszane frazami: "Chory jesteś?", "Teściowej się boisz?", "Pantoflarz?")
- prawo do prawdy o abstynencji (bez kłamstw nt. "nieszkodliwości alkoholu", "leczniczym działaniu alkoholu" itp.),
- prawo do niedyskryminacji abstynentów
- prawo do szacunku dla abstynenta,
- prawo do publicznego przyznania się do abstynencji,
- prawo do uszanowania dla organizatorów uroczystości bezalkoholowych,
- prawo do religijnej motywacji abstynencji.

W sferze trzeźwości szczególnie powinniśmy chronić praw dzieci:

- do trzeźwego poczęcia
- do trzeźwości w łonie matki
- do urodzenia się w stanie trzeźwym
- do bezalkoholowego mleka matki
- do wolności od FAS
- do wolności od DDA
- do informacji o szkodliwości alkoholu
- do wychowania w trzeźwości
- do wychowania przez trzeźwych rodziców i nauczycieli
- do środowiska informacyjnego nie zanieczyszczonego reklamą alkoholu.

Nietrudno dostrzec, że powyższy katalog praw to efekt refleksji wobec ograniczania wolności osób trzeźwych. Próbuje się je złamać, aby ostatecznie pogrążyć w zniewoleniu wszystkich bez wyjątku. Nad łamaniem wolności abstynentów Bóg nie przechodzi obojętnie. Ku wolności dzieci Bożych oswobodził nas Chrystus. Za cenę swego życia.

4 Czy my starzy, czy my młodzi, abstynencja nam nie szkodzi

Co i raz słyszy się o badaniach, jakoby wskazujących, że abstynencja jest bardziej szkodliwa niż upijanie się, a najlepsze ma być "umiarkowane picie".

Oszustwo tych badań zwykle aż kłuje w oczy, choć czasem jest subtelne. Przykładowo, twierdzi się, że pice chroni przed chorobami starymi. Ale zapomina się w tych badaniach dodać, że nie brano pod uwagę osób w tym samym wieku, lecz całą populację. Wobec tego zignorowano fakt, że abstynenci żyją dłużej - czyli pijącym choroby starcze są mniej groźne, bo umierają, nim się zestarzeją. To kardynalny błąd metodologiczny w badaniach statystycznych, polegający na przeoczeniu istotnej zmiennej, odwracającej związku.

W innym wypadku stwierdzono, że alkohol chroni przed chorobami serca a nawet wypadkami samochodowymi. Ale okazało się, że badano osoby trafiające do szpitala. Abstynenci trafiali tam z powodu wypadków lub ciężkich chorób, a pijący dodatkowo z powodu zatrucia alkoholem. A im więcej zatrutych, tym mniejszy udział powypadkowych osób. Aby zrozumieć ten chwyt, zwróćmy uwagę na to, że w pewnym kraju arabskim 4% populacji pije (reszta to abstynenci), a wśród hospitalizowanych pijących jest 25%. Czyli ryzyko hospitalizacji jest wśród abstinentów 6 razy mniejsze. Przy takiej proporcji wszelkie badania dowodzące wyższości picia umiarkowanego są oszustwem, bo nigdzie nie wychodzi, że pijący na coś 6 razy rzadziej zapadają.

Kolejne oszustwo polega na tym, że porównuje się np. osoby, które przestały pić z tego powodu, że alkohol im zaszkodził lub mają schorzenia, przy których pić nie wolno (np. nowotwór), z tymi, którzy dopiero pijąc zaszkodzą sobie w przyszłości. Jest jasne, że ta pierwsza grupa musi mieć gorszy stan zdrowia, niż ta druga, bo tak dobrano próbkę. Ale wcale to nie znaczy, że ktoś jest chory, bo przestał pić, tylko że jest chory, bo pił, a teraz przestał, bo mu jeszcze zostało trochę oleju w głowie i nie chce się całkiem wykończyć.

Jeszcze raz powtórzmy - alkohol szkodzi zawsze, nie tylko pijakom i alkoholikom, bo zanim go wątroba z krwioobiegu usunie, zrobi swoje w mózgu, sercu, płucach, nerkach itd.

Tak więc abstynenci górą.

5 Potrzeba powszechnej abstynencji i społecznej akceptacji trzeźwego stylu życia - z życia wzięte

W tym punkcie posłużymy się opowieścią z życia wziętą jednego ze współautorów, p. Józefa Gacka.

Pochodzę z małej podhalańskiej miejscowości Bór. Od dzieciństwa i latach młodości wokół mnie widziałem ludzi pijących alkohol i wielu go nadużywających. Dlatego dla mnie wtedy było to normalne i uważałem, że tak powinno być. Ja osobiście w tym otoczeniu też bardzo wcześnie sięgnąłem po alkohol i jak inni w moim środowisku piłem go dużo. Wtedy nie widziałem, ile zła wokół dzieje się z powodu jego nadużywania, nie analizowałem zachowań swoich ani innych.

Po skończeniu szkoły średniej wyjechałem na studia do Krakowa. Tak spotkałem na początku podobne środowisko jak na Podhalu, też dużo pijące, ale zetknąłem się również z Ruchem Światło – Życie. Wśród członków tej wspólnoty spotkałem młode osoby bardzo skrzywdzone przez rodziców nadużywających alkohol. W miarę mojego przybliżania się do Boga, On otwierał moje oczy, skłaniał do refleksji i pozwalał zauważać wokół mnie dużo zła wynikającego bezpośrednio z nadużywania alkoholu. Po wyborze na papieża ks. Kard. Wojtyły Bóg zmieniał mnie dalej. Ojciec św. w czasie pożegnalnej mszy św. na Placu Św. Piotra powiedział do Polaków: „Proszę, abyście przeciwstawiali się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności i poniża obyczaje zdrowego społeczeństwa, co czasem może aż zagrażać jego egzystencji i dobru wspólnemu, co może umniejszać jego wkład do wspólnego skarbcza ludzkości, narodów chrześcijańskich, Chrystusowego Kościoła.” W odpowiedzi na ten apel ks. Franciszek Blachnicki powołał Krucjatę Wyzwolenia Człowieka i wtedy zaczęliśmy ją właściwie tworzyć.

KWC zakładała, że jej członkowie dobrowolnie podejmują abstynencję w miłości bliźniego i odpowiedzialności za dobro narodu, w przekonaniu, że w ten sposób mogą podać rękę tym, którzy pragną się wyzwolić od wewnętrznego i zewnętrznego przymusu. Ponadto postanawiają również: nie częstować nikogo alkoholem, nie wydawać pieniędzy na zakup napojów alkoholowych i uczestniczyć w miarę możliwości w spotkaniach i akcjach KWC. Dla mnie te założenia były bardzo rewolucyjne, ale Bóg dał mi już poznać i zrozumieć, że powinienem odpowiedzieć na ten apel. Podjąłem to wyzwanie z wielkimi obawami i nawet strachem jak odnajdę się w moim dotychczasowym podhalańskim środowisku, w którym przecież tyle się pije i ja robiłem to samo. Z tych powodów deklarację KWC wtedy podpisałem tylko na rok jako kandydat. Niezależnie ode mnie, to samo uczyniła moja przyszła żona (wtedy jeszcze

się nie znaliśmy).

Podczas studiów systematycznie odwiedzałem me rodzinne strony. Znajomi patrzyli z niedowierzaniem, że nie piję alkoholu. Nie rozumieli idei KWC. Jak to w naszym społeczeństwie bywa i do dziś, zaczęły się namowy, nakłanianie do picia, a nawet zmuszanie na różne sposoby; „wypij jednego na zdrowie”, „ze mną musisz się napić”, „a to za moje zdrowie” „za zdrowie młodych” itp. „a co ze mną się nie napijesz”. Bóg dał mi odpowiedź: „a czy ty to jesteś większy jak papież, ja odpowiedziałem na Jego apel bo on nas Polaków o to prosił i nie mam zamiaru łamać tego postanowienia dla nikogo”. Okazało się, że był to argument nie do odrzucenia. Udało się zachować abstynencję i po roku przystąpiłem do KWC jako członek. W czasie naszych spotkań w Ruchu Światło – Życie poznałem moją przyszłą małżonkę, która też była członkiem KWC. Gdy nadszedł czas podejmowania decyzji o weselu, już wtedy chcieliśmy aby było ono bez alkoholu, ponieważ to wynikało bezpośrednio z przynależności do KWC (nie częstować nikogo alkoholem) i ta myśl tak dorastała w nas.

Pewnego razu w czasie odwiedzin moja mama zwierzyła mi się z bardzo trudnego przeżycia w naszym domu. Opowiedziała o wizycie dwóch dobrych znajomych, może nawet przyjaciół. Przyszli już po spożyciu alkoholu i jeszcze przynieśli alkohol, który wspólnie z moim tatą spożywali. Gdy byli już dobrze podpićci, doszło u nich do różnicy zdań, następnie do szarpaniny i bójki. Jeden powalił drugiego na ziemię i złapał w ręce 10 litrową bańkę na mleko (gruba, masywna, ciężka metalowa bańka) z zamiarem uderzenia nią w głowę tego leżącego na ziemi, co niechybnie spowodowałoby jego śmierć. Widząc to moja mama, średniego wzrostu, mniejsza i zdecydowanie słabsza od tego mężczyzny, stanęła pośrodku nich i powiedziała "nie zrobisz tego". Była to dla niej dramatyczna chwila. Działała chcąc zapobiec tragedii, choć nie wiedziała, czy ten człowiek chcący zadać ostateczny cios zdoła go powstrzymać, czy cios nie wyląduje na mamie.. . Wtedy włączył się również mój tato, wypraszając „gości” z domu nie pozwalając dalej kontynuować bójki.

Jakby tego było mało, jakiś czas później miała miejsce podobna scena. Dwóch innych przyjaciół spożywało w naszym domu z tatą alkohol i podobnie doszło między nimi do kłótni. Tym razem tato zareagował wcześniej wypraszając ich słowami, że jego dom nie będzie miejscem bójki. Jeden z gości wychodząc złapał leżący na kredensie duży nóż kuchenny z zamiarem zadania drugiemu śmiertelnego ciosu. Ledwie rodzicom udało się odebrać mu ten nóż.

Te zdarzenia przeważały szalę naszej decyzji. Postanowiliśmy z moją przyszłą żoną, że nasze wesele ma być bez alkoholu i to w tym moim podhalańskim środowisku, aby pomóc zrozumieć innym, że życie bez alkoholu jest możliwe. Wtedy wiedziałem już, że jeżeli Bóg dał mi poznać inną drogę, drogę abstynencji i pozwolił mi poznać już tyle ludzkich nieszczęść, tragedii i zdarzeń,

które mogły zakończyć się tragicznie, to ja powinienem coś zrobić dla moich znajomych, aby pokazać im możliwość życia w trzeźwości. Wraz z narzeczoną odczytaliśmy, że tym czymś, co moglibyśmy zrobić, może być i będzie nasze wesele bez alkoholu. Jeżeli pokażemy, że może być wesele bez alkoholu to również każda inna uroczystość, spotkanie też może być bez alkoholu.

Ślub i wesele jest początkiem nowej drogi młodej, powstającej rodziny i jeżeli młodzi potrafią tę drogę rozpocząć bez alkoholu, to ten alkohol nie będzie im potrzebny w dalszym życiu. Tak było i jest w naszej rodzinie. Wesele bez alkoholu to był początek, dalej były wszystkie imieniny, święta, chrzciny, wszelkie inne spotkania bez alkoholu i tak odbywają się do dziś. Na początku otoczenie odbierało to różnie ("przecież ty nie musisz pić ale nam postaw"). Z czasem wszyscy zrozumieli, że bez alkoholu też można świętować. Nie nam to oceniać, ilu ludziom to pomogło, ale jesteśmy widowym znakiem sprzeciwu i kreowania nowej trzeźwej kultury. I teraz, niektórzy będąc na weselu z alkoholem, gdy są już dobrze podpić, próbują się nam tłumaczyć, że „przecież on się musiał napić bo jest na weselu”. Można by z tego wnioskować, że on by nie pił gdyby na weselu nie było alkoholu lub gdyby nie było wesela.

Na koniec jeszcze jeden przykład, jak niebezpieczna jest zakorzeniona w naszym społeczeństwie mentalność goszczenia gościa alkoholem i zwyczaj spożywania alkoholu przy różnych spotkaniach. Po latach odwiedziliśmy starych znajomych. Gospodarz zaproponował, że może napijemy się po lampce wina. Nasza odpowiedź: „nie, dziękujemy, my nie pijemy alkoholu”. Na to jego reakcja: „i możecie tak spokojnie powiedzieć, że nie pijecie”. Odparliśmy: „nie pijemy więc mówimy”. Wtedy on opowiedział nam, jak kiedyś spotkał się, też po latach, ze swoim przyjacielem, zaprosił go do domu i tak jak nam zaproponował po lampce wina. Ten nie odmówił, rozmawiali, wypili mówi może po dwie lampki wina, dosyć długo rozmawiali, rozeszli się. Po jakich dwóch tygodniach spotkał żonę tego przyjaciela i zagadnął, co tam u niego słychać, bo kiedyś się spotkali i trochę pogadali. Na to żona ze łzami w oczach odpowiada: „Od tej pory jeszcze nie wytrzeźwiał. Ma problem z alkoholem. U Ciebie spróbował i jeszcze nie wytrzeźwiał. Całymi dniami pije i nic go więcej nie interesuje”. Nasz znajomy mówi, że jakby mu ktoś „młotem dał w głowę”. Zastanawiał się: "Dlaczego on mi tego nie powiedział, przecież mogliśmy porozmawiać bez tego wina, gdybym wiedział." Więc stąd jeszcze jeden wniosek, że my nie wiemy, kiedy i komu jest potrzebna nasza trzeźwość i abstynencja. W naszym otoczeniu jest wielu takich, którzy mają problem z alkoholem, i jest im bardzo trudno o tym mówić, ale obecność abstynentów na pewno bardzo im pomaga i ich umacnia.

6 Jak działać na rzecz trzeźwego stylu życia

6.1 Jak pomóc dziecku nie pić

Alicja Pacewicz [8] podaje 10 pomocnych zasad:

1. rozmawiać z dzieckiem o alkoholu i narkotykach
2. nauczyć się wysłuchać swoje własne dziecko
3. pomagać dziecku dobrze czuć się sobą
4. pomóc dziecku zbudować jasny system wartości
5. być samemu dobrym modelem i przykładem
6. pomagać dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów
7. zachęcać dziecko do rzeczy zdrowych, twórczych
8. ustanowić jasny stosunek do alkoholu we własnym domu (niedwuznaczny stosunek do picia innych)
9. rozmawiać z rodzicami innych dzieci wiedzieć jak postępować w wypadku podejrzeń

6.1.1 Pomóc dziecku zbudować jasny system wartości

Nie dajmy oszukiwać siebie i dziecka. Uświadamiamy dziecko, że istnieje tylko jeden obiektywny system wartości, wspólny dla wszystkich ludzi – ten mianowicie, jak każdy chciałby, aby mu się powodziło. Żyjemy w tych samych warunkach fizykochemicznych (ciśnienie, temperatura itd., gdzie żyją ludzie to drobny fragment zakresu występującego w kosmosie czy nawet na ziemi). Struktura biologiczna ludzi jest taka sama. Tak więc zimno, głód, ból powoduje u wszystkich dokładnie takie same uczucia. Czym ludzie się różnią, to to, na ile dopuszczają myśl, aby innym też się dobrze powodziło. Dlatego też właśnie Pan Bóg za podstawę prawa Bożego ustanowił miłość Boga i bliźniego. Czyń drugiemu to, co chciałbyś, by tobie czyniono. Stąd już tylko krok do uznania, że jedyną właściwą perspektywą patrzenia na świat jest wiara katolicka, a jedynie słuszne postępowanie to postępowanie według jej zasad. A podstawową zasadą jest „Ora et labora” – módl się i pracuj. Trzeba dziecku wytłumaczyć, że każdy powinien na miarę swych sił pracować, aby nie być ciężarem dla innych – właśnie z miłości ku innym.

Wreszcie wiedząc już, że nie ma systemów, tylko jest jeden właściwy system wartości, nie ulegajmy poprawnościowym przymusom nowotworów

językowych i nie bójmy się mówić o cnotach i wadach. O grzechu i dobrych uczynkach. Niech dziecko jasno wie, co jest wartościowe, a co nie.

6.1.2 Pomagać dziecku dobrze czuć się sobą

Jest zdrowym objawem to, że dziecko ma ambicje imponować w swej grupie. Naszym zadaniem jest takie zdefiniowanie imponowania, by było ono z pożytkiem dla dziecka, oraz takiej grupy, w której dziecko na docenienie takiego imponowania może liczyć.

Dziecko trzeba nauczyć, że o wartości człowieka w pierwszym rzędzie decyduje jego wysiłek. Jeśli się stara, pracuje nad sobą, to jest to powód do zadowolenia. A gdy ma czas wolny, bawi się, to winno go tak wykorzystać, by odpocząć i móc potem z zapałem przystąpić do pracy.

Inne kryteria mają sens tylko o ile odzwierciedlają one to pierwsze. Ładne ubranie dziecka, o ile wynika to z jego dbałości o ubranko (nie zniszczył go jak koleczy). Polepszenie stopni, jeśli wynika z pracy nad sobą, z pilności. Zgrabność, jeśli wynika z ćwiczeń fizycznych związanych ze sprzątaniami. Ani „kasa” rodziców ani głupota własna nie mogą stanowić podstawy do nobilitacji.

Grupami społecznymi, w których wysiłek się docenia, są naturalne środowiska dziecka: rodzina, naród, Kościół. Dziecku należy uświadomić przynależność do tych grup, a poza tym dlaczego ten jego wysiłek w tych właśnie grupach jest doceniany. I należy oczywiście tak je doceniać, by dziecko mogło to dostrzec.

Jeśli zatem w grupie rówieśniczej praca nad sobą nie znajdzie poklasku, to musi dziecko wiedzieć, że grupę trzeba zmienić, a gdyby nie akceptowali go rówieśnicy, zawsze ma inne grupy społeczne, alternatywy, które je docenią. I powinno w tym momencie dziecko mieć świadomość, że owa grupa niedoceniająca jego wysiłków tak naprawdę mu zazdrości i chce mu odebrać powód do zadowolenia.

Wreszcie ponad wszystkimi jest Pan Bóg, który doceni nawet wtedy, gdy inni doceniać nie będą.

6.1.3 Rozmawiać z dzieckiem o alkoholu i narkotykach

Najpierw musimy sobie uświadomić, że z dzieckiem rozmawia się o alkoholu i narkotykach. W szkole kuszą uczniowie, poza szkołą – coraz częściej dealerzy.

A mają o czym rozmawiać. W samych Niemczech w 2004r tylko piwa sprzedano za 8.396.000.000 euro [1], czyli około 35 miliardów złotych, nie licząc innych trunków. Toteż znajdzie się sowita sakiewka na przyciąganie

nowych klientów, nawet przez darmowe oferty (jak się klienci „wciągną”, to zwrócą z dokładką).

Dziecku trzeba z całą jasnością podać prawdę o szkodliwości papierosów, alkoholu, narkotyków. Nie można przemilczać faktu, iż w pierwszej chwili ludzie przeżywają je jako przyjemność. Dopiero po jakimś czasie zauważają z całą mocą ich szkodliwość dla własnego organizmu. Ale wtedy jest często za późno. „Mądry Polak po szkodzie”, mawia przysłowie. Trzeba dziecku zwrócić uwagę na to, że gdyby po pierwszym kieliszku szlak każdego trafiał, to najgłupszy z otoczenia by zauważył, że alkohol szkodzi. A tymczasem jest inaczej i tylko człowiek mądry, inteligentny rozumie, że od tych rzeczy trzeba się trzymać z dala.

Trzeba się też ustosunkować do legendy „osiemnastu lat”. Dziecko nie jest takie głupie, by nie zauważyć, że o szkodliwości papierosów i alkoholu dla dzieci mówi każdy, a często sam pije, czy pali. Też nie jest naiwne, że działa tu magia liczb. Jak skończy osiemnastkę, to nagle wszystko przestaje szkodzić. Skoro nie szkodzi potem, to i nie szkodzi przedtem. Tu trzeba wskazać dziecku na to, że dorośli często czują się odpowiedzialni za dzieci, i choć sami źle robią, to dla dzieci chcą tego najlepszego. Po osiemnastce każdy działa na swój rachunek, i stąd te pozory legendy. A dorosłość nie objawia się tym, że teraz wolno robić źle, tylko tym, że teraz robi się dobrze nawet wtedy, gdy mama i tata nie pilnują.

6.1.4 Zachęcać dziecko do rzeczy zdrowych, twórczych

Najpierw trzeba dać dziecku szansę nie pić. A więc samemu nie pić ani się nie narkotyzować. W szczególności gdy się jest w stanie błogosławionym. Potem gdy się karmi dziecko piersią. Nie częstować kilkuletniego (ani starszego) dziecka alkoholem. I wreszcie nie używać środków ubezpieczających i człowiekobójczych ani takowych nie pochwalać, by dziecko nie czuło się niechciane lub jako produkt niefortunnego zbiegu okoliczności, ale również aby nie było skażone toksycznie - ani przy poczęciu ani w łonie matki.

Stworzywszy te szanse, trzeba naturalnie stopniowo przekazywać wiedzę na temat alkoholu. Ale oprócz wiedzy negatywnej, prewencyjnej, trzeba dziecku stworzyć pozytywną przestrzeń działania. Wolność (po góralsku ślebodę) ma ten, kto nie pije. Roztaczają się przed nim setki możliwości czynienia dobrych uczynków i ma wielką swobodę wyboru, które z nich zdąży uczynić.

Aby chronić młodzież przed zagrożeniami alkoholu i narkotyków, potrzebna jest dobra, kochająca rodzina, zainteresowanie nauką, duchowością (doświadczenie żywego Boga), patriotyzm [4], a niektórzy mówią, że i przywoici koledzy.

6.1.5 Być samemu dobrym modelem i przykładem

Własna abstynencja, z którą się nie kryjesz przed światem, a wręcz jesteś z niej dumny/dumna, jest najlepszym sposobem na uczynienie swych wywodów wobec dziecka wiarygodnymi. Przykład, a nie wykład – mówi się czasem, a dotyczy to szczególnie tego obszaru.

Najpierw musimy mieć zainteresowania, które pozwalają na pogłębione życie wspólnotowe w rodzinie. Aby ośrodkiem życia i centrum myślenia nie był telewizor, a niesione przezeń niestety niekoniecznie dobre treści nie stały się wykładnikiem ocen i wartości. Zamiast telewizora – rodzinny spacer czy niedzielne rozmowy poobiednie. Podczas takich rozmów można i trzeba wspominać swoje życie – zwłaszcza wydarzenia pozytywne, promujące przykład własny, promujące dumę bycia wnukami swych dziadków, dziećmi swego Narodu.

Sami musimy unikać środowisk koleżeńskich, w których palenie, picie i ćpanie się pochwała czy wręcz praktykuje. Jeśli musimy z nimi pracować, to trudno, ale wszelkich spotkań poza pracą należy starannie unikać (całkowicie oczywiście się nie uda, bo choćby trzeba chodzić na pogrzeby).

6.1.6 Ustanowić jasny stosunek do alkoholu we własnym domu (niedwuznaczny stosunek do picia innych)

Własna abstynencja, z którą się nie kryjesz przed światem, a wręcz jesteś z niej dumny/dumna, jest tu najlepszym sposobem.

Podstawowe zasady stosunku do alkoholu brzmią: nie pij, nie kupuj, nie stawiaj, nie namawiaj. Nie można też traktować kwestii instrumentalnie: przyjaciel pije to dobrze, pije wróg, to źle. Wszyscy winni być „omawiani” na dokładnie tych samych zasadach. Nie można też pomijać kwestii gradacji zła: małe picie – małe zło, duże picie – duże zło.

Nie można też próbować zbijać kapitału na cudzym nieszczęściu, na picciu innych. Ani w sensie materialnym, ani niematerialnym. Jasno i we właściwej proporcji trzeba stawiać grzech picia i namawiania do picia w szeregu innych ludzkich grzechów.

Nie można też przypadków picia przez kogokolwiek przedstawiać jako wspaniałą przygodę, o której warto z weselem na twarzy opowiadać. Dziecko winno wiedzieć, że wypicie tego czy tamtego, „mocna głowa”, „ubrudzenie” zlewu czy dywanu to nie powód do dumy, lecz do największego wstydu.

Nie można też traktować trunków jako wartości („Napoleon” rocznik ... to wart tyle i tyle ...). Wręcz przeciwnie, trzeba je ustawić na właściwym miejscu wśród rzeczy materialnych – rozpuszczalnik, środek czyszczący, słaby dezynfektant za małe grosze, przepłacany niestety przez naiwnych i uzależnionych.

6.1.7 Nauczyć się wysłuchać swoje własne dziecko

Nasza wiedza o szkodliwości hedonizmu jest obszerna i czasem trudno jest ją nawet ułożyć w klarowny wykład. A nawet mając taką koncepcję wykładu nie zawsze trafimy z tym do dziecka, bo niekoniecznie może być przygotowane do jego odbioru, czy też wykład może przyjść nie w porę.

Dlatego trzeba też dziecka słuchać, na dowolne tematy, z którymi chce się zwierzyć, gdyż w ten sposób łatwiej dostrzeżemy, kiedy potrzeba coś dziecku wytłumaczyć.

Dziecka trzeba uważnie słuchać także po to, aby czuło w rodzinie grupę, z którą może się identyfikować, wspólnie z nią spędzać czas.

6.1.8 Pomagać dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów

W rozmowie z dzieckiem możemy się dowiedzieć, czy zachodzą sytuacje nacisku na nie. Dobrze jest dokładnie zdiagnozować formę tego nacisku.

Zwykle nacisk ma formę groźby nieakceptacji (choć bywa i przemoc fizyczna). Tłumaczymy wtedy dziecku, że grupę trzeba zmienić, bo grupa jest mu wroga (może mu zazdrości) i często po prostu chce się z niego za plecami nabijać, a na razie nie ma z czego, więc go kusi, by mieć do naśmiewania się powód.

Trzeba wtedy poświęcić trochę czasu i pomóc dziecku znaleźć inną, lepszą grupę koleżeńską.

Co więcej, trzeba działać prewencyjnie, z góry dając dziecku argument, że ma ono w życiu coś, czego nie mają inni. Jest wiele okazji w życiu dziecka, które zasługują na podniosłą atmosferę święta. Doroczne, jak imieniny, urodziny, rocznica chrztu. Oraz jednorazowe: pierwsza komunia, bierzmowanie, „osiemnastka”, studniówka, matura, dostanie się na studia, zwycięstwo w olimpiadzie przedmiotowej, inne znaczące sukcesy. Wtedy trzeba właśnie praktycznie pokazać, że alkohol z prawdziwym świętowaniem nic wspólnego nie ma. Aby mogło to swym kolegom / koleżankom powiedzieć. Zaproszenie gości, lepszy posiłek, odświętnie ubrana cała rodzina, kwiaty, życzenia, przygotowany „program kulturalno -rozrywkowy”, wspólne rodzinne wyjście do kina, uroczysta Msza Święta. A nawet tylko pamięć podczas wieczornej rodzinnej modlitwy, czy też możliwość wyboru przez dziecko ulubionej potrawy na obiad. Jeżeli starczą na to finanse i bliskość odpowiednich instytucji pozwala, to – zwłaszcza z okazji osiemnastki, matury, czy zastępczo za niestety niejednokrotnie skandaliczną studniówkę (choćby za tę krwawą w 2007 r w „Hotelu Europejskim”) wyjazd do teatru, do opery, na balet czy do operetki. Zwłaszcza atrakcyjne dla dziewcząt, które z tej okazji mogą się

elegancko wystroić, może dostać w prezencie od rodziców nową suknię.

Można zaprosić na tę imprezę kolegów czy koleżanki, dla których będzie to element edukacji. I w ten sposób formować pozytywną grupę.

6.1.9 Rozmawiać z rodzicami innych dzieci

Trzeba poprzez rozpoznanie środowiska rodziców identyfikować towarzystwo właściwe dla własnego dziecka.

Rozmawiając z rodzicami innych dzieci możemy nawzajem poinformować się i dowiedzieć, przed jakimi wyzwaniami stają nasze dzieci w środowisku rówieśniczym. Wtedy łatwiej dobrać także właściwą tematykę rozmów z dzieckiem, wiedzieć jak postępować w wypadku podejrzeń

Kiedy okaże się, że nasze starania wychowawcze nie przyniosły efektów i dziecko zbłądziło, nie możemy oszukiwać samych siebie. Okażmy sobie oraz dziecku, że ponieśliśmy klęskę i że nas zawiodły. Nie próbujemy też przejmować odpowiedzialności za takie wybory dziecka. Konsekwencje swej głupoty musi dźwigać samo i samo naprawić wszystkie wyrządzone szkody, także nam.

Nie próbujemy też zwać winy na okoliczności czy innych. Człowiek to nie zwierzątko rządzone przez popędy. Człowiekiem jest także nasze dziecko. Samo podjęło złą decyzję.

Z drugiej strony nie zostawiamy dziecka samemu sobie z problemem. Tłumaczymy mu istotę jego błędu, a także, zwłaszcza jeśli nas prosi, podpowiadamy drogi do naprawienia tego, co źle zrobiło, a także do takiego kierowania swym życiem, by w przyszłości takiego błędu życiowego uniknąć.

6.2 Jak pomóc dorosłemu nie pić

W ramach krzewienia trzeźwego stylu życia nie można zapomnieć o działaniach na rzecz dorosłych. Należy

1. nie pić
2. nie kupować
3. nie częstować
4. nie namawiać
5. promować trzeźwy styl życia
6. uczestniczyć w życiu kultury trzeźwości
7. organizować trzeźwe życie społeczne

6.2.1 Nie pić

Ognia nie gasi się benzyną, choćby to była nawet verva 99. Aby promować trzeźwy styl życia, nie można promować picia, choćby najbardziej kulturalnego.

Wedle wskazań Prymasa Tysiąclecia to przez abstynencje wielu dochodzi się do trzeźwości wszystkich. Chrystus też nie nauczał: bądźcie połowicznie doskonali, choć niewątpliwie poprzeczka bądźcie doskonali jest wysoko postawiona.

Wreszcie choć nam samym alkohol może nie szkodzi, to innym może zaszkodzić nasz zły przykład.

6.2.2 Nie kupować

Wiele mówi się o konieczności ograniczenia liczby punktów sprzedaży alkoholu. Prawdą jest, iż punkty te kwitną dlatego, że czerpią odpowiednie dochody. Aktywna postawa polegająca na tym, że tych napojów nie kupuję, a być może unikam też sklepów z alkoholami, a kupuję np. na targu, spowoduje, że punkty te zaczną upadać na skutek braku zbytu alkoholu, a może i innych towarów. Jest to jasna i konkretna mowa.

6.2.3 Nie częstować

Częstowanie ludzi, którzy nie mają mocnego charakteru, może być dla nich zgubne. Ktoś może stać się alkoholikiem tylko dlatego, że byliśmy dlań tak ważną osobą, że nie śmiał nam odmówić.

6.2.4 Nie namawiać

Nie tylko nie należy częstować, ale i namawiać do picia alkoholu, bo skutki są równie opłakane. Ta dyrektywa obejmuje także reklamę alkoholu, czy też nachalne utożsamianie ślubu z kieliszkami.

Gdy więc komu ślemy życzenia z okazji ślubu, zadbajmy o to, by symbolem małżeństwa były obrączki, a nie kieliszki.

6.2.5 Promować trzeźwy styl życia

Powiadamy krewnych i znajomych o bezalkoholowych balach, zabawach, wieczorkach, wycieczkach, dyskotekach, spotkaniach towarzyskich itp. Informujemy o sklepach spożywczych, kwiaciarniach, kawiarniach, restauracjach, hotelach, gdzie nie serwuje/nie sprzedaje się alkoholu.

Reagujemy, gdy w miejscach, gdzie jest zakaz picia, jest on łamany, np. informując policję, jeśli zwrócenie uwagi pijącym byłoby niebezpieczne.

Protestujemy przeciw reklamom, czy kryptoreklamom alkoholu w mediach, na billboardach itp. Jest ona zakazana.

Informujemy o bezalkoholowych piosenkach, filmach, książkach, itp. Propagujemy informacje o wykładach, kazaniach, prelekcjach o trzeźwości oraz o szkodliwości alkoholu.

Rozpowszechniamy dobre dowcipy promujące trzeźwość i piętnujące pijactwo.

Wreszcie pochwalamy sklepikarzy, twórców kultury i innych tworzących klimat bezalkoholowy w swej działalności gospodarczej czy kulturalnej.

6.2.6 uczestniczyć w życiu kultury trzeźwości

Nie tylko propagujemy informacje o działaniach trzeźwościowych, ale i je wspieramy poprzez partycypację w bezalkoholowych zabawach, kupowaniu w bezalkoholowych sklepach, korzystanie z bezalkoholowych dóbr kultury.

6.2.7 Organizować trzeźwe życie społeczne

Wreszcie w ramach naszych możliwości sami zakładamy takie biznesy, tworzymy kulturę.

Organizujemy się, na wzór rodziców walczących z pornografią, w grupy zbierające i upowszechniające w sposób systematyczny wiedzę nt. złych i dobrych sklepów, dzieł itd. prowadząc np. stosowne wykazy na stronach internetowych itp.

6.3 Znaczenie wesel bezalkoholowych

Wiele osób, nie tylko w Polsce, jest zaskoczonych słysząc, że ktoś wyprawiał wesele bez krzty alkoholu. I pytają: dlaczego? To pytanie jest źle postawione. Równie dobrze można by zapytać, dlaczego ktoś zorganizował wesele bez wyrwania sztachet w płocie, bez bijatyki na noże, bez

Sam fakt zaistnienia takiego wesela jest źródłem refleksji i przypomnienia podstawowych prawd o otaczającej nas rzeczywistości, co może skłonić innych do trzeźwego stylu życia czy choćby dążenia do niego.

Ślub to święty sakrament – zaproszenie Chrystusa do swego serca i domu. Kulturalna atmosfera, bez przekleństw, nieprzyzwoitych zabaw, bez bijatyk, to znak, że młoda para godnie przyjmuje Dostojnego Gościa, samego Boga. „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie.” (1 Kor. 10,31).

Dzięki weselu bezalkoholowemu młoda para wolna jest od winy namawiania do picia. Prorok Habakuk pisał bowiem (Hab 2:15): "Biada temu, co zmusza bliźniego do picia, pucharem swego jadu go upaja" (już wtedy opisywał wesela alkoholowe)

Alkohol szkodzi na zdrowie, a naszym gościom chcemy dać trochę radości, a nie zadać im cierpienie. Zapraszamy, by ich ugościć, a nie struć trunkami. Młoda para dba o dobro, zwłaszcza zdrowie, swoich gości. Bóg nakazuje: "Nie zabijaj" (Wyj. 20, 13). Wg [5] osoby, które od dzieciństwa nie piją i nie palą, żyją o 10 lat średnio dłużej niż inni; na zdrowie znacząco nie pić.

Po weselu często podczas nocy poślubnej poczyną się dziecko. Wesele bezalkoholowe gwarantuje, że dziecko, poczęte w noc poślubną, wolne będzie od niepełnosprawności umysłowej i fizycznej, typowej dla dzieci poczętych pod wpływem alkoholu (np. syndrom FAS). Bóg przecież mówi (Izajasza 49, 15): "Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona?"

Matka Boska podczas objawień w Gietrzwałdzie w 1877 powtarzała 160 razy orędzie: bądźcie trzeźwi i odmawiajcie różaniec, a ja zawsze będę z wami. Młoda para zyskuje opiekę i wstawiennictwo Matki Bożej.

Pan Bóg błogosławi tym, którzy pielęgnują główne cnoty chrześcijańskie, w tym wstrzeźliwość czyli abstynencję i męstwo. Jak mówi mądrość ludowa: „Ci, co nie pijają, bogaciej się mają”. Bóg ostrzega (Prz 23,21) "pijak [...] jest w nędzy, " (Syr 19,1)"Robotnik pijak nie wzbogaci się".

"Episkopat [Polski] wymaga także, żeby przyjęcia wiernych z okazji chrztów, ślubów, pogrzebów, odpustów oraz innych uroczystości rodzinnych odbywały się bez alkoholu. W wypadku urzęduwania weselnego przyjęcia bez alkoholu Biskup Ordynariusz prześle nowożeńcom swoje specjalne błogosławieństwo pasterskie."

Ojciec Święty Jan Paweł II bardzo się cieszył z decyzji małżeństw, które postanowiły wyprawić wesele bezalkoholowe, i życzył sobie, "aby ich przykład znalazł wielu naśladowców, przyczyniając się do wychowania społeczeństwa polskiego w duchu trzeźwości" .

Wesele to jakby pierwsze po ślubie publiczne wystąpienie młodego małżeństwa, ich deklaracja programowa. To także pokazanie, z jakich domów wychodzi młoda para, jakich mają krewnych, znajomych. Wesele bezalkoholowe mówi wszystkim, że to rodzina z wysoką kulturą, mądra i bogobojna, potrafiąca rozmawiać, śmiać się, żartować i weselić się. Nie na darmo Bóg ostrzega: (Prz. 23, 29-30) "U kogo «Ach!», u kogo «Biada!», u kogo swary, u kogo żale, u kogo rany bez powodu, u kogo oczy są mętne? U przesiadujących przy winie, u chodzących próbować amfory. "

Wesele bezalkoholowe to danie szansy gościom na pokazanie swej głębi intelektualnej. Zaś na weselach alkoholowych (Oz 4,11) "Wino i moszcz

odbierają rozum"

Błogosławiony Ksiądz Bronisław Markiewicz zdrajcami narodów nazywał wszystkich, którzy chcieliby wychowywać dzieci i młodzież z kieliszkiem wódki czy szklanką piwa w dłoni. Małżonkowie mający wesele bezalkoholowe to osoby dojrzałe do macierzyństwa i ojcostwa.

W weselu na ogół uczestniczą dzieci, a pijackie obyczaje działają na nie demoralizująco, a często jest to pierwszy ich kontakt z alkoholem. "Niepodobna, żeby nie przyszły zgorszenia; lecz biada temu, przez którego przychodzą. 2 Byłoby lepiej dla niego, gdyby kamień młyński zawieszono mu u szyi i wrzucono go w morze, niż żeby miał być powodem grzechu jednego z tych małych" - mówi Pan Jezus(Łk 17, 1 – 2). Wesele bezalkoholowe to znak, że młoda para kocha dzieci.

Zaś prorok Amos ostrzega warstwę przywódczą społeczeństwa, a więc dziś inteligencję (Amos, 6,1-7): "Biada beztroskim [...] książętom, [...] [którzy] 6 Piją czasami wino [...]. 7 Dlatego teraz ich poprowadzę na czele wygnańców, i zniknie krzykliwe grono hulaków."

Św. Paweł Apostoł pisze (1 Kor 6, 9 - 10.): "Czyż nie wiecie, że niesprawiedliwi nie posiadą królestwa Bożego? Nie łudźcie się! Ani rozpustnicy, ani bałwochwalcy, ani cudzołożnicy, ani rozwiązli, ani homoseksualiści, ani złodzieje, ani chciwi, ani pijacy, ani oszczercy, ani zdziercy nie odziedziczą królestwa Bożego." , a w innym miejscu (Ef 5,15-20) "Baczcie więc pilnie, jak postępujecie, nie jako niemądrzy, ale jako mądrzy.[...] A nie upijajcie się winem, bo to jest [przyczyną] rozwiązłości, ale napełniajcie się Duchem [...] śpiewając i wysławiając Pana w waszych sercach" , czy wreszcie: (1 Kor 5,11) "Dlatego pisałem wam wówczas, byście nie przestawali z takim, który nazywając się bratem, w rzeczywistości jest rozpustnikiem, chciwcem, bałwochwalcą, oszczercą, pijakiem lub zdziercą. Z takim nawet nie siadajcie wspólnie do posiłku." Trzeba przez całe życie mieć na względzie zbawienie duszy. Jak śpiewa ludowy poeta: „Czego się, pijoki, do Nieba ciśnecie. Zaś gorzołki tam nie ma, co wy pić będziecie?” Wesele bezalkoholowe to otwieranie bram raj.

Św. Piotr Apostoł wzywał: "Czuwajcie i bądźcie trzeźwi. Bo diabeł jako lew ryczący krąży i patrzy, kogo by pożreć." (1 P 5, 8). To samo wezwanie kieruje Św. Paweł Apostoł: " Wszyscy wy bowiem jesteście synami światłości i synami dnia. Nie jesteście synami nocy ani ciemności. Nie śpijmy przeto jak inni, ale czuwajmy i bądźmy trzeźwi." (1 Tes 5, 1-6)

Sam Chrystus Pan, którego prorok zapowiadał słowami (Ps 110,7) "po drodze będzie pił ze strumienia, dlatego głowę podniesie [wysoko]". przeciwstawiał się picciu z pijakami (Mt 24, 45-51; Łk 12, 41-48), grożąc za to wieczną karą. "nadejdzie pan tego sługi w dniu, kiedy się nie spodziewa, i o godzinie, której nie zna. Każe go ćwiartować i z obłudnikami wyznaczy mu

miejsce. Tam będzie płacz i zgrzytanie zębów. "

Ważnym dla nas znakiem winno być to, że dzień wyzwolenia Polski spod zaborów przypada przy wspomnieniu św. Marcina, patrona abstynentów. Niejako w pełnej harmonii ze słowami Bł. ks. Bronisława Markiewicza i Sł.B. ks. Stefana Kardynała Wyszyńskiego, Prymasa Polski "Polska albo będzie trzeźwa, albo jej nie będzie wcale" i "Przez abstynencję wielu ku trzeźwości wszystkich". Małżonkowie mający wesele bezalkoholowe to prawdziwi patrioci i prawdziwi katolicy.

Wesele bezalkoholowe to solidna podstawa do trwałości małżeństwa, zwłaszcza w czasach, gdy po alkoholowych weselach co trzecie małżeństwo się rozpada, podczas gdy po bezalkoholowych rzadziej niż jedno na trzy tysiące. Trzeba na poważnie brać Bożą naukę (Prz 23,31-32) "[...] wino [...] w końcu kasa jak żmija, swój jad niby wąż wypuszcza;" "3 Wystarczy bowiem, żeście w minionym czasie pełnili wolę pogan i postępowali w rozwiązłościach, żądach, nadużywaniu wina, hulankach, obżarstwie, pijaństwie i w niegodziwym bałwochwalstwie. 4 Temu też się dziwią, że wy nie płyniecie razem z nimi w tym samym prądzie rozpusty, i źle o was mówią. Oni zdadzą sprawę Temu, który gotów jest sądzić żywych i umarłych" (1 P 4,3-5).

Warto też pamiętać, że nie ma potrzeby tłumaczyć się, dlaczego ktoś robi wesele bezalkoholowe. Naturalnym stanem człowieka jest stan trzeźwości. To ci, co chcą na weselu pić alkohol, winni się tłumaczyć, dlaczego tak nienormalnie chcą się zachowywać. Niech sobie inni mówią, że wódka jest dla ludzi. I szpital jest dla ludzi, i więzienie też. Tylko czy warto go zakosztować, choć troszeczkę. Nie trzeba udawać honorowego, że mnie stać na więcej wódki weselnej niż innych. Bo honor, to rzecz, której nie kupuje się za pieniądze, ani za wódkę nie sprzedaje.

Tym zaś, którzy na alkoholowe wesele nalegają - wbrew życzeniu młodych - mówi Bóg wyraźnie: "Wzbudzałem spomiedzy waszych synów proroków, a spomiedzy waszych młodzieńców - nazarejczyków. [...] (12) A wy dawaliście pić nazarejczykom [czyli abstynentom] wino i prorokom rozkazywaliście: Nie prorokujcie! (13) Oto Ja zmiażdżę was tak, jak miażdży wozowy walec napełniony snopami." (Amosa 2:11-13)

Wreszcie dobrej odpowiedzi udzielił im już sam Pan nasz Jezus Chrystus: "Nie ten, co woła 'Panie, Panie', lecz ten, co czyni wolę Ojca Mego, ten wejdzie do Królestwa Niebieskiego". (Mt 7,21-23).

Warto też pamiętać o aspekcie patriotyzmu, a w naszych czasach także patriotyzmu gospodarczego. Jedno dziecko z syndromem FASD (czyli spowodowanym piciem w okresie stanu błogosławionego lub przed poczęciem - nie żadnym tam "nadużywaniem" tylko zwykłym "kulturalnym" piciem) to koszt dla społeczeństwa rzędu 2 milionów dolarów. Biorąc pod uwagę prawdopodobieństwo poczęcia w noc poślubną wesele bezalkoholowe to prezent

dla społeczeństwa na kwotę stu pięćdziesięciu TYSIĘCY złotych. Któż jest równie hojny na cele publiczne?

6.4 Działania Stowarzyszenia Wesele Wesel

W ramach spotkań Wesele wesel splatają się ze sobą wątki [3]:

- rekolekcyjno-ewangelizacyjny (codzienna Eucharystia, kazania, modlitwy dnia, nabożeństwa, krzewienie idei wesel bezalkoholowych, inkulturacja trzeźwego stylu życia, świadectwa małżeństw, które miały wesela bezalkoholowe) - co zakorzenia trzeźwy styl życia w świadomości religijnej [2]
- formacyjny (konferencje i wykłady na tematy religijne, społeczne, zwłaszcza małżeństwa i rodziny) - co przyczynia się do eliminacji choćby części problemów, które popychają ludzi do picia [6]
- turystyczno-rekreacyjny (wycieczki, zabawy i okazje do uprawiania sportów) - co jest realizacją postulatu uczestnictwa w trzeźwym stylu życia [9],
- kulturalno- rozrywkowy (bal weselny z wodzirejem, koncerty, występy ludowych zespołów tanecznych) - co jest zawsze związane ze wspieraniem twórców kultury trzeźwości.

Wesele Wesel to przede wszystkim

- rodzinne świętowanie,
- refleksja transcendentálna,
- refleksja nad życiem rodzinnym,
- refleksja nad środowiskiem codziennego życia.

6.4.1 Rodzinne świętowanie

Rodzina to miejsce, gdzie przychodzimy na świat, wzrastamy, wychowujemy, uczymy, dojrzewamy, uczymy się kochać bliźniego. Tu darmo tyle otrzymujemy. Stworzenie własnej rodziny i spłacenie w niej zobowiązań zaciągniętych w ten sposób wobec poprzednich pokoleń to także motyw, który wiedzie nas przed ołtarze. Rodzinie chcemy poświęcać nasz czas, naszą pracę, nasze wysiłki. Tu dajemy i odnajdujemy szczęście. Chcemy, aby poprzez rodzinę kolejne pokolenie było przygotowane do kontynuacji trwania ludzkości.

A nasze dążenie do trwania to odzwierciedlenie zamysłu Boga, który nas stworzył na swój obraz i podobieństwo swoje.

Mamy stale tę świadomość i nasze wysiłki są skierowane na dobro rodziny. Ale cenna jest dla całej rodziny chwila, gdy żona może spojrzeć na męża w chwili, gdy nie jest zapracowany. Mąż ujrzeć swą żonę, gdy nie jest zabiegana. Oboje nacieszyć się widokiem swych pociech.

Tę chwilę odprężenia i refleksji daje udział w dorocznym ogólnopolskim spotkaniu. Małżeństwa, przybywając na Wesele Wesel, często z dziećmi, mają tu czas

- na wspólną modlitwę,
- na wspólną zabawę taneczną,
- na rozmowy,
- na wspólne zwiedzanie atrakcyjnych zakątków Polski.

6.4.2 Refleksja transcendentalna

Picie alkoholu to zwykle droga do taniego osiągnięcia satysfakcji bez cienia wysiłku osobistego. Stąd abstynencja to nie tyle stosunek do konkretnej substancji chemicznej, lecz postawa życiowa, polegająca na tym, by

- dobrze pracować,
- dobrze się modlić,
- dobrze się bawić i
- dobrze kochać.

Ruch Wesele Wesel postrzega ideę wesel bezalkoholowych w szerokim kontekście społecznym. Wesele bezalkoholowe nie jest kaprysem chwili, lecz wyrazem pewnej życiowej postawy [7]. Ruch angażuje się więc w krzewienie zdrowego podejścia do całokształtu ludzkiej egzystencji. Jeden z patronów Europy zwracał przed setkami lat na bardzo istotny fundament dobrego życia: ora et labora – módl się i pracuj. Postawa trwałej trzeźwości wynika z dostrzeżenia piękna tego świata i pragnienia pogłębiania prawdziwej wiedzy o nim, co nieodmiennie kieruje wzrok ku Bogu Stwórcy, do rozmowy z Nim w modlitwie. Abstynencja pozwala na niezakłócony dialog z Bogiem Z drugiej strony Bóg uczynił człowieka na swój obraz i swe podobieństwo, stąd człowiek

odczuwa potrzebę twórczej pracy, która podobnie jak kontemplacja przyczynia się do poznania prawdy o świecie rzeczywistym. Tu znowu, aby z entuzjazmem pracować, trzeba odpowiednią ilość czasu poświęcać na odpoczynek. Ale potrzebny jest taki odpoczynek, który regeneruje siły do pracy, a nie je nadwyręża. Abstynencja to najdoskonalsza przesłanka zarówno do dobrej pracy jak i dobrego odpoczynku.

Dobra modlitwa i dobra praca to fundamenty pod drogę do wiecznego zbawienia. Na tej drodze spotykamy naszego bliźniego, którego winniśmy kochać jak siebie samego. Szczególnym bliźnim, o szczególnej pozycji w porządku miłości jest żona, mąż. Tej miłości w naturalny sposób sprzyja abstynencja, która wzmacnia relacje między osobowe, daje czas na rozmowę, czy po prostu bycie razem.

Dobra praca wypływa z miłości Boga i bliźniego i do niej prowadzi. Tylko poczucie dobrze spełnionego obowiązku daje trwałe poczucie, satysfakcji, zadowolenia, szczęścia. Dobra modlitwa, łączność z Bogiem jest dla dobrej pracy podstawowym intelektualnym fundamentem. W modlitwie znajduje człowiek natchnienie, pomoc Boga potrzebną do każdej ludzkiej pracy, bo nawet praca fizyczna człowieka wymaga zaangażowania jego intelektu. Dobra zabawa to taka, która służy odpoczynkowi, nabraniu sił do dalszej pracy. Dobrze kochać znaczy kochać miłością ofiarną, nie egoistyczną. W każdym z tych podstawowych obszarów osobistego życia alkohol szkodzi: nie pozwala ani dobrze pracować, ani modlić się, ani bawić się, ani kochać, przez co staje na przeszkodzie w osiągnięciu najważniejszego celu w życiu: zbawienia duszy. Podczas chrztu wyrzekamy się przecież wszystkiego, co prowadzi do grzechu, aby nas grzech nie opanował.

Taką właśnie postawę życiową promuje Ruch i Stowarzyszenie Wesele Wesel. Dlatego doroczne ogólnopolskie spotkania nie ograniczają się do pokazowej zabawy weselnej, ale obejmują nabożeństwa, odnowienie przysięgi małżeńskiej, prelekcje dla dorosłych i młodzieży na różnorakie tematy, poczynając od ochrony dzieci przed współczesnymi zagrożeniami, po godność małżeństwa, wykłady z dziedziny historii, sztuki, teologii itd. Dzielimy się doświadczeniami w organizacji wesel i zabaw bezalkoholowych, przyjęć rodzinnych, szkolnych imprez – ze sobą nawzajem oraz z lokalną społecznością. Odbywają się zawody sportowe i wycieczki. Zwiedzamy muzea, oglądamy występy ludowych zespołów artystycznych, słuchamy koncertów muzyki współczesnej, poznajemy kulturę materialną i duchową oraz uroki krajobrazów coraz to nowych zakątków naszej przepięknej Ojczyzny.

Wesele Wesel, ze swymi dyskusjami, sympozjami, konferencjami oraz kazaniami podczas codziennych Mszy Świętych wydatnie wspiera tę osobistą refleksję każdego z uczestników. Pomaga w umacnianiu się w osobistym postanowieniu całkowitej abstynencji od napojów alkoholowych, podjętym

w dniu ślubu lub wcześniej. Refleksja nad życiem rodzinnym

Mąż i ojciec, żona i matka nie myśli tylko o zbawieniu swoim, ale także swych najbliższych. Dzięki spotkaniu Wesela Wesel,

- rodzina wspólnie odpoczywa, dzięki czemu umacniają się więzy rodzinne, jest czas na dialog, wszyscy poznają się nawzajem od tej lepszej strony, poza codziennym stresem i zmęczeniem,
- rodzice pokazują dzieciom w praktyczny sposób, że bez alkoholu można miło spędzać czas, tańczyć, rozmawiać, bawić się,[10]
- rodzice pokazują dzieciom, że nie są jedynymi abstynentami na świecie, że ich postawa jest popularna wśród rozsądnych ludzi, jest potrzebna i jest pochwalana,
- podczas prelekcji, sympozjów, konferencji i kazań rodzice nabywają nową wiedzę potrzebną przy wychowaniu dzieci, uzyskują impulsy do własnych przemyśleń,
- rodzice mają okazję do podzielenia się z innymi własnymi doświadczeniami i przeżyciami, a także do skorzystania z doświadczenia życiowego innych, w szczególności dotyczącego organizacji czasu wolnego i odpoczynku dla swoich dzieci, zabaw bezalkoholowych, w tym sylwestrowych, urodzinowych, imieninowych, studniówkowych, jubileuszowych czy wreszcie weselnych,
- od specjalistów pozyskują istotne informacje na temat aktualnych zagrożeń w środowiskach szkolnych czy rówieśniczych oraz sposobów chronienia dzieci przed nimi.
- rodzice wspólnie z dziećmi pogłębiają swoją wiarę dzięki wspaniałym naukom księży i biskupów,
- dzieci mogą dojrzewać do życia w abstynencji i do rozpoczęcia życia małżeńskiego weselem bezalkoholowym.

6.4.3 Refleksja nad środowiskiem codziennego życia

Wesele Wesel to ta radosna chwila, gdy spędza się czas wśród życzliwych ludzi. Ale następuje powrót do szarej rzeczywistości, która jest często wroga, a zarazem podstępna wobec rodziny: rodziców jak i dzieci. Wesele Wesel stanowi próbę zmiany środowiska na bardziej przyjazne dla człowieka poprzez:

- Krzewienie idei wesel bezalkoholowych w celu ich upowszechnienia:
 - ukazanie wymiaru duchowego, religijnego wesela bezalkoholowego,
 - świadczenie, że wesele bezalkoholowe jest prawdziwie radosnym weselem,
 - pokazanie, że bezalkoholowe wesela ma wiele osób, niezależnie od zasobności, wykształcenia, regionu, w którym żyją,
 - pokazanie w sposób praktyczny podczas bezalkoholowej zabawy weselnej "Wesela Wesel", że potrafimy się bawić bez alkoholu,
 - pokazanie, jak wesele bezalkoholowe można zorganizować,
 - udzielanie porad dotyczących organizacji wesel bezalkoholowych,
 - udzielanie pomocy przy organizowaniu wesel bezalkoholowych,
 - łamanie zmywu milczenia wokół fenomenu wesel bezalkoholowych.
- Promowanie i uczenie zabawy oraz spędzania czasu bez alkoholu.
- Pokazanie możliwości organizowania wesel i zabaw bezalkoholowych.
- Pokazanie sposobów organizowania wesel i zabaw bezalkoholowych (np. pod kierunkiem wodzireja).
- Przekazywanie świadectw w mediach małżeństw, które miały przyjęcie weselne bez alkoholu, o istocie wesela.
- Pokazanie, że rodziny abstynenckie, nie używające alkoholu nie należą do rzadkości.
- Formację rodziny budującą wzajemne wspieranie się małżonków i pogłębienie życia rodzinnego.
- Wymiana doświadczeń związanych z promowaniem życia bez alkoholu.
- Dawanie świadectwa wiary i pogłębianie życia religijnego.
- Pomoc osobom uzależnionym pragnącym ozdrowieć
 - poprzez pokazanie, że w abstynencji można trwać w społeczeństwie,
 - przez osobiste świadectwo, że abstynencja to nie choroba lecz właśnie przejaw rzeczywistego zdrowia.

- Udzielanie się we wspólnocie parafialnej, współpraca z lokalnymi władzami, organizacjami pozarządowymi oraz środkami społecznego przekazu na rzecz:
 - podnoszenia autorytetu rodziny poprzez ochronę małżeństwa jako związku kobiety i mężczyzny oraz jako pierwszej i podstawowej komórki życia społecznego,
 - zwiększenia poczucia bezpieczeństwa społeczno-ekonomicznego zwłaszcza rodzin bogatodietnych i dotkniętych bezrobociem,
 - obniżenia spożycia alkoholu, szczególnie wśród młodzieży,
 - zaangażowania ośrodków opiniotwórczych (w tym środków społecznej komunikacji) we wspieraniu podstawowych funkcji rodziny - wychowanie młodego pokolenia poprzez kształtowanie chrześcijańskich postaw moralnych i obywatelskich,
 - zaniechania propagowania przez ośrodki opiniotwórcze fałszywych wartości, rozpowszechniania niemoralności, pornografii, okrucieństwa, alkoholizmu, narkomanii, zabijania nienarodzonych oraz jakiegokolwiek innej formy eutanazji.

Bibliografia

- [1] Deutsche Brauwirtschaft (2003 - 2009). <http://www.biersekte.de/statistik.htm>, 2009.
- [2] Apostołowie świadomego życia. *Gość Niedzielny Diecezji Bielsko Żywieckiej Gość Bielsko-Żywieckiej*, 33, 2014.
- [3] Wesele Wesel – dla lepszego jutra. *Trzeźwymi Bądźcie*, 11–12, 2015.
- [4] Adam Białous. Trzeźwość nowoczesnym patriotyzmem. *Nasz Dziennik* 3.8.2009.
- [5] Mark W. Cannon and Danielle Stockton. UCLA study proves Mormons live longer. <http://www.deseretnews.com/article/705377709/UCLA-study-proves-Mormons-live-longer.html>, dostęp 18.3.2017, 2010.
- [6] ordynariusz tarnowski ks. bp Andrzej Jeż. Nawrócenie i ewangelizacja rozpoczynają się w rodzinie. *Eleuteria*, 100(2):15–18, 2015.

- [7] Małgorzata Pabis. Wesele bez alkoholu – złoty środek - wywiad z ks. prałatem Władysławem Zązlem, duszpasterzem trzeźwości diecezji bielsko-żywieckiej. *Nasz Dziennik* 7.8.2014, 2014.
- [8] Alicja Pacewicz. *Jak pomóc dziecku nie pić*. Wydawnictwo PARPA, Warszawa, 1994.
- [9] Mariusz Rzymek. Wesele Wesel w grodzie Kraka. *Tygodnik Katolicki Niedziela Edycja bielsko-żywiecka*, 33, 2012.
- [10] Justyna Sowa. Szczęśliwe dzieci, bo trzeźwi rodzice. *Przewodnik Katolicki*, 32, 2012.
- [11] Komenda Miejska Policji w Łodzi. Pojęcie stanu nietrzeźwości i stanu wskazującego na spożycie alkoholu w polskim prawie karnym. <http://www.lodz.policja.gov.pl/eld/ruch-drogowy/informator/2184,Stan-nietrzezwosci-i-stan-wskazujacy-na-spozycie-alkoholu.html>, dostęp 20.3.2017.