

Wesele Wesel w służbie trzeźwości Narodu.

C. Wesela bezalkoholowe wskaźnikiem skuteczności wychowania do trzeźwości

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

Streszczenie

Wychowanie w trzeźwości nie jest przysłowiowym kwiatkiem do kożucha, lecz integralną częścią procesu wychowania i edukacji. XXI wiek nazwany został wiekiem społeczeństwa opartego o wiedzę, wykorzystującego najnowsze zdobycze nauki do celów wszechstronnego rozwoju. Młody człowiek powinien posiadać wystarczającą wiedzę nt. szkodliwości alkoholu i umieć tę wiedzę wykorzystać w swym codziennym działaniu. Jeśli jest nietrzeźwy, to oznacza to, że brak mu nie tylko osobistej kultury, wiedzy religijnej, czy historycznej, ale także wiedzy z dziedziny chemii, biologii, biochemii czy wreszcie matematyki.

W niniejszym referacie chcemy zwrócić uwagę na to, że nie tylko młodzież należy wychowywać do myślenia kryteriami naukowymi, ale także stosować arkana metod naukowych w samym opracowywaniu celów wychowania w trzeźwości i ocenie ich realizacji. Stawiamy śmiałą tezę, iż niezwykle ważnym, pozytywnym miernikiem efektywności wychowania w trzeźwości są wesela bezalkoholowe, które jednocześnie mogą być wykorzystane do przełamywania zabobonnych stereotypów.

1 Wprowadzenie

Postronne osoby sądzą, że motywem wyprawiania wesel bez alkoholu są zaobserwowane problemy alkoholowe. To prawda, ale dalece nie cała. Bo od zauważenia problemu do wyobrażenia sobie rozwiązania i skutecznego wdrożenia środków zaradczych droga daleka. I tu musimy skłonić głowy

przed naszymi wychowawcami: rodzicami, kapłanami, nauczycielami za to, że wyposażyli nas w zdolność do krytycznego myślenia i zaszczepili wolę działania. Zaszczepili duchową wyobraźnię. Bo jakże inaczej wytłumaczyć to, że w tylu miejscach Polski niezależnie od siebie tysiące ludzi wpadło na ten pomysł, bez zachęty, a często wbrew oporowi otoczenia. Także dla współczesnego pokolenia młodzieży to, czy będą mieli równie często, a nawet częściej wesela bezalkoholowe będzie sprawdzianem, na ile skuteczna jest współczesna edukacja, nie tylko w zakresie wychowania w trzeźwości, ale i wiedzy z biologii, chemii, historii, a także matematyki. Bo przecież zadaniem matematyki jest nauka logicznego myślenia i umiejętności rozwiązywania postawionych problemów. Przed Narodowym Kongresem stoi zatem zadanie przygotowania wszechstronnego programu edukacji młodego pokolenia.

2 Co uczeń po ukończeniu szkoły średniej wiedzieć powinien

2.1 Wiedza historyczna

Jako że alkohol to jeden z najsilniejszych narkotyków, uczeń winien się dokładnie zapoznać z jednym epizodem historii, wojnami opiumowymi (1840-1842 oraz 1856-1860) między Chinami (które nie chciały przyjmować na swe terytorium narkotyków) a Wielką Brytanią, Francją i Stanami Zjednoczonymi (które konsumpcję opium w Chinach chciały upowszechnić, z uwagi na korzyści ekonomiczne). Nie tylko się zapoznać, ale także dokładnie przemyśleć, a z pewnością czas spożytkowany na zastanowienie się nie będzie czasem zmarnowanym.

Ta wiedza pomoże zrozumieć ostatnie 500 lat polskiej historii. W młodości ks. Skargi, gdy Polska sięgała szczytu swej potęgi, alkohol nie był używany przez ludzi zdrowych. Pili wodę źródlaną i było im z tym dobrze.

Wraz z infiltracją protestantyzmu na polskie ziemie wtargnęło pijaństwo. Doprowadziło ono do upadku i rozbiorów Polski. Dopiero ruchy trzeźwościowe końca XIX / początku XX wieku przygotowały Polskę do odzyskania niepodległości. Gwałtowny rozwój gospodarczy trwał równolegle z gwałtownym spadkiem konsumpcji alkoholu do 0.7 l na osobę w roku Pańskim 1937. Gdyby ten trend trwał dalej, gdyby moralność społeczeństwa nie uległa zachwianiu, rok Pański 1939 wyglądałby inaczej.

Narzuca się naturalnie pytanie, dlaczego Polska upadła, gdy popadła w pijaństwo, a ościennie kraje nie. Polska miała inny ustrój niż one. U nas panowała autonomia obywateli, a tam zamordyzm. Póki większość obywateli miała wysokie morale, wszystko było dobrze, świetnie radziliśmy sobie

z sąsiadami. W społeczeństwie zdemoralizowanym zamordyzm sprawdza się lepiej. Przyszli sąsiedzi i narzucili nam swój zamordyzm. Co jest lepsze: zamordyzm czy autonomia obywateli? Zamordyzm jest kosztowniejszy - konfidenci, spiski, więzienia. Dlatego w Polsce żyło się zawsze o niebo lepiej niż u sąsiadów. Więcej zasobów było dla ludzi, mniej potrzeba było dla "policji". Tak jest i dzisiaj. Albo abstynencja i dobrobyt, albo pijaństwo i zamordyzm.

2.2 Wiedza chemiczna

Z lekcji chemii uczeń winien wiedzieć, że ALKOHOL ETYLOWY (a.e.) nazywany jest także etanolem, ma wzór chemiczny C_2H_5OH . Każda ilość a.e. wprowadzona do organizmu powoduje ujemne przejściowe lub stałe, aczkolwiek nie zawsze od razu widoczne następstwa. Alkohol zawarty w napojach określany bywa procentami. Napojem alkoholowym nazywany jest każdy, który zawiera więcej niż 1,5% alkoholu, np.:

- wódka zawiera 40-50% alkoholu i pije się ją kieliszkiem,
- wino zawiera 10-15% alkoholu i pije się je lampką,
- szampan zawiera 10% alkoholu i pije się go kieliszkiem,
- piwo zawiera 4-10 % alkoholu i pije się je kuflem,
- piwo bezalkoholowe zawiera 0.5-1,5 % alkoholu i jak wypije się trzy kufle, to ma się efekt jednego zwykłego piwa.

Czyli za każdym razem tyle samo tej trucizny. Apropoz piwa bezalkoholowego. To mniej więcej tak jak świnka morska. Ani świnka ani morska. Niedługo będziemy mieli pewnie w sprzedaży także wódkę bezalkoholową.

Działanie a.e. na organizm polega na jego:

1. wysokiej higroskopijności (pochłanianiu wilgoci)
2. denaturacji (ścinaniu) białka komórek organizmu
3. hydrolizie (rozpuszczaniu się tłuszczów) i emulgowaniu (zamienianiu w zawiesinę tłuszczów)
4. upośledzeniu działania enzymów (fermentów) trawiennych,
5. pozbawianiu osłonek mielinowych komórek centralnego systemu nerwowego i częściowym lub całkowitym niszczeniu ich

6. narkozie komórek nerwów obwodowych, która polega na zmianie prawidłowej czynności lub całkowitym wyłączeniu

W błonach komórkowych można zaobserwować trwałe zmiany - zwiększenie zawartości cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych. Alkohol zakłóca metabolizm cukrów i tłuszczów prowadząc w efekcie do zaburzeń poziomu glukozy we krwi i niekorzystnego oddziaływania na kwasy tłuszczowe. Spożywany w nadmiarze może wywołać hipowitaminozę (niedobór witamin - szczególnie takich jak: B1, B6, PP, B12 i kwas foliowy) z uwagi na hamowanie procesów wchłaniania i magazynowania witamin w organizmie.

2.3 Wiedza biologiczna

Z lekcji biologii uczeń winien wynieść, że skutki alkoholu to:

1. Zaburzenia przemiany materii będące bezpośrednim następstwem spożycia (utleniania) alkoholu
2. Zaburzenia przemiany materii będące skutkiem przewlekłego spożycia alkoholu.
3. Uszkodzenie narządów występujące w przewlekłym alkoholizmie.

Po wchłonięciu 2-5% alkoholu etylowego ulega wydaleniu w postaci niezmienionej przez nerki, z moczem i przez płuca z powietrzem wydechowym; w jeszcze mniejszych ilościach wydala się z kałem, w pocie, i ze śliną oraz mlekiem karmiącej matki, co może spowodować zatrucie alkoholowe niemowlęcia, nawet ciężkie. Pozostałe 95 do 98% wchłoniętego alkoholu ulega przemianom metabolicznym, wewnątrzustrojowym głównie w wątrobie, a także w nerkach i w mniejszej mierze w mięśniach i innych narządach -z wyjątkiem mózgu.

Mózg- Ośrodkowy Układ Nerwowy (OUN) jest najbardziej wrażliwym na działanie alkoholu. OUN, by normalnie pracować potrzebuje 5 razy więcej tlenu, niż jakikolwiek narząd naszego organizmu. Z tego też powodu krew ustawicznie donosi tlen, przede wszystkim do mózgu. Jeśli z tą krwią często dostaje się alkohol do komórek OUN (które posiadają jedną tylko myelinową osłonkę), to alkohol absorbuje (pochłania) wodę z komórek, w następstwie czego procesy życiowe komórki ustają. W ten sposób dochodzi do tzw. ubytków kory mózgowej, a wtedy komórka zamiera. Zwykle ginie cała ich kolonia. Warto mieć na uwadze, że jedna tzw. porcja (10ml) alkoholu etylowego niszczy sto tysięcy komórek nerwowych mózgu. W ciągu roku typowy konsument alkoholu niszczy sobie 200-300 milionów komórek nerwowych w

mózgu. Nic dziwnego, że obraz rentgenowski mózgu pijącego silnie przypomina mózg ofiary BSE (choroby wściekłych krów). Wymieranie zwłaszcza szarych komórek powoduje zanikanie czynności ośrodków poszczególnych funkcji organizmu, kierowanymi przez te ośrodki.

1. Zanika zdolność do myślenia, zanikają wyższe uczucia
2. Człowiek zaczyna reagować na poziomie prymitywnych odruchów

Dziś nie ulega już wątpliwości, że nawet małe dawki alkoholu przytępiają wrażliwość zmysłów -zmniejszają nie tylko bystrość wzroku, ostrość słuchu i czułość dotyku, ale upośledzają czynności umysłowe. Prof. Dr J.J. Zieliński reasumując wyniki badań pod tym względem, stwierdza, że nawet małe dawki alkoholu "Mają wyraźne właściwości zaburzania szeregu ważnych funkcji nerwowo-psychicznych człowieka i upośledzania jego sprawności psychofizycznej. Powodują one spadek zdolności koncentracji i podzielności uwagi, zaburzają sprawność osądu i krytycyzmu, zmniejszają zdolność percepcji i pojmowania, upośledzają poczucie upływu czasu. Zaburzenia te, zwłaszcza osądu i krytycyzmu są tym groźniejsze, że towarzyszy im realne upośledzenie sprawności zmysłów, nie dostrzegalne nie tylko dla samych badanych, ale również nieuchwytnie w mało precyzyjnych badaniach klinicznych."

Najbardziej zauważalne skutki spożywania alkoholu to: zaburzenia trawienia i łaknienia, drażliwość, niemożność skoncentrowania myśli, utrata krytycyzmu, rozwój agresji, urojenia (wizje białych myszek, węży oplatających ciało), depresje, choroby psychiczne (np. alkoholowa zazdrość małżeńska), uszkodzenia i zwyrodnienia serca, wątroby (marskość wątroby), nerek, przewodu pokarmowego, układu nerwowego. Wreszcie choroba alkoholowa.

Do najczęściej wymienianych chorób psychicznych spowodowanych konsumpcją alkoholu zalicza się:

1. Majaczenie alkoholowe – zaburzenie orientacji, iluzje, omamy wzrokowe (widzi poruszające się punkciki świetlne po ścianach), omamy czuciowe (czuje chodzące po ciele mrówki), urojenia prześladowcze (sądzi, że zaraz będzie bity, że zginie, że mu za chwilę wydlubią oczy),
2. Halucynoza alkoholowa – (urojenia, lęki),
3. Alkoholowy obłęd zazdrości – (podejrzliwość o zdradę),
4. Padaczka alkoholowa – (przebiega podobnie jak padaczka innego pochodzenia, jednak, gdy pacjent wstrzyma się od picia alkoholu, to choroba ustępuje),

5. Depresja alkoholowa – (występowanie lęków, myśli samobójczych),
6. Opilstwo okresowe – (osoba pije bez przerw przez kilka dni, nawet sama, do utraty przytomności, po czym przez jakiś czas czuje wstręt do alkoholu i nie pije nawet kilka miesięcy, aż do nawrotu "ciągu" itd.)

(por. [11]).

Konsumpcja alkoholu u osoby chorej na raka powoduje przyspieszenie rozwoju tej choroby (rozrostu nowotworu). Alkohol jest uważany za środek podwyższający ryzyko zapadnięcia na:

1. nowotworów głowy i szyi,
2. nowotworów piersi,
3. nowotworów wątroby (przy intensywnym piciu),
4. nowotworów jajników (przy intensywnym piciu),
5. nowotworów klatki piersiowej u mężczyzn (przy intensywnym piciu),.

Podczas gdy w Azji najczęstszą formą schorzeń wątroby jest wirusowe zapalenie wątroby, to w krajach zachodnich jest nią alkoholowa choroba wątroby. (wg Wikipedii).

2.4 Wiedza medyczna

Alkoholizm to choroba nieuleczalna, tzn. ten, kto na nią zapadł, jest jej "nosicielem" do końca życia. Dotyka nie tylko uzależnionego, ale także tych, którzy przebywają w jego bliskości. Zazwyczaj jest to rodzina. Mówi się o niej, że jest współuzależniona - doznaje bowiem niebezpiecznego wypaczenia psychiki i wymaga leczenia psychicznego. Około 80% naszego społeczeństwa ma właśnie ten problem alkoholowy - chorobę współuzależnienia.

2.4.1 Uzależnienie

Większość z nas wyobraża sobie alkoholika jako brudnego, obdartego człowieka leżącego w przydrożnym rowie. Uważamy, że alkoholik przez większość czasu jest pijany, agresywny, wulgarny i wszczyna awantury. Ma fioletową twarz i czerwony nos. Jednym słowem, jest człowiekiem z marginesu społecznego. Taki obraz osoby uzależnionej od alkoholu jest całkowicie fałszywy. Ostatnie stadium uzależnienia może, choć nie musi, zepchnąć

człowieka na samo dno. Tymczasem na wiele lat wcześniej przed doprowadzeniem się do takiego stanu, alkoholik funkcjonuje w społeczeństwie, pozostając na pierwszy rzut oka nie do odróżnienia od ludzi nieuzależnionych. Jednym z podstawowych argumentów ludzi uzależnionych, nieprzyjmujących do swojej świadomości własnego nałogu jest to, że nie śpią na dworcu, są czyści, dobrze ubrani, posiadają świetną pracę, więc przecież nie mogą być uzależnieni. Dla tych samych argumentów rodziny alkoholików przez lata łudzą się, że bliska im osoba nie jest jeszcze uzależniona. objawy

Ważne, aby chorobę alkoholową wcześniej rozpoznawać. Najważniejsze symptomy to:

1. Choroba kontroli.

Osoba uzależniona od alkoholu nie panuje nad swoim piciem. W pewnym momencie zaczyna się równia pochyła i nie wiadomo, kiedy następuje wielkie picie. Alkoholizm jest chorobą kontroli, gdyż alkohol kontroluje życie uzależnionego.

2. Choroba zaprzeczeń

Alkoholik pozostaje głuchy na argumenty udowadniające jego uzależnienie, nakłaniające do zaprzestania picia lub ukazujące szkodliwe jego konsekwencje. Bagatelizuje alarmujące sygnały o stanie swojego zdrowia. Każdy alkoholik z konieczności staje się mistrzem manipulacji i kłamstwa. Przecież musi oszukać samego siebie, a to przecież najtrudniejsze.

Jak funkcjonuje system iluzji i zaprzeczania?

- Alkoholik tendencyjnie poprawia przeszłość, zaprzecza minionym faktom.
- Izoluje się od kłopotliwej teraźniejszości. Kontakt alkoholika z otoczeniem można opisać słowami: "nie widzę, nie czuję, nie słyszę". Zbyt trudno jest alkoholikowi dojrzeć bolesną prawdę o swoim życiu.
- Ucieczka w przyszłość stanowi bezpieczną niszę, gdzie alkoholik może się schronić, więc planuje bezpieczne i kontrolowane picie, tworzy nierealne wizje przyszłych wydarzeń i polepszenia jakości życia.
- Unikanie odpowiedzialności. Cel ten osiąga, manipulując innymi ludźmi, poprzez oszukiwanie, obrażanie się, prowokacje, lub tendencyjnie interpretując własny udział w minionych wydarzeniach.

3. Choroba emocji

Zachowanie i emocje alkoholika potrafią się zmieniać w niebywałym tempie - bez żadnych uchwytnych przyczyn. Alkoholik jest wesoły - za chwilę staje się agresywny. Jest smutny - za chwilę się śmieje. Patologiczne picie prowadzi do głębokich zaburzeń w sferze emocjonalnej. Emocje zostają zdominowane przez cierpienie i próby złagodzenia tych cierpień poprzez alkohol. Rozpoczyna się mechanizm błędnego koła. Alkoholik pije, aby zapomnieć o tym, że pije.

4. Choroba niszcząca osobowość

Po jednorazowym spożyciu alkoholu, przez czas utrzymywania się podwyższonego jego stężenia we krwi, u człowieka zmienia się działanie mózgu. Zaburzone zostaje myślenie, zniekształcone jest postrzeganie rzeczywistości. Uszkodzeniu ulega osobowość człowieka. Powyżej przedstawione informacje ukazują alkoholizm jako chorobę uczuć, myślenia i kontroli - po prostu chorobę całego człowieka.

Nie leczona choroba alkoholowa kończy się zgonem bądź to na skutek zniszczenia organów (powody fizyczne zgonu, np. marskość wątroby, zaburzenia funkcji oddechowych), na skutek samookaleczenia (powody psychiczne zgonu: np. wizje duszącego węża i próba zabicia go nożem) bądź na skutek nieszczęśliwych wypadków (z powodu niedyspozycji spowodowanej spożyciem alkoholu: wypadki samochodowe, utonięcia itp.) . W USA rocznie ok. 100.000 ludzi umiera na skutek picia alkoholu. W Niemczech w 2001 r na skutek "rozkoszowania" się alkoholem śmierć poniosło 16.610 osób (ok. 2% wszystkich zgonów). W 2001 r w Niemczech w 64.400 wypadków samochodowych uczestniczyły osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu (za [9, 10]). W Polsce w 2005 r liczba wypadków, w których kierowcy byli pod wpływem alkoholu, wyniosła 4391 (8% ogółu wypadków). Alkohol stwierdzono u 4420 kierowców uczestniczących w wypadkach. Problem ten dotyczył prawie wyłącznie mężczyzn, którzy stanowili 96% pijanych kierowców, głównie kierujących samochodami osobowymi. Wypadków z udziałem osób będących pod wpływem alkoholu było 6798, zginęło w nich 825 osób (15% ogółu zabitych w wypadkach) a 8487 osób zostało rannych (14% ogółu rannych) ¹. Połowa zejść śmiertelnych w grupie wiekowej 15-24 jest spowodowana wypadkami z powodu pijaństwa. Głównie samochodowymi². Wg Raportu ONZ na temat narkotyków alkohol etylowy w 2007 zabił ok. 2.500.000 osób na świecie.

¹http://www.cbr.home.pl/brd_w_polsce.htm

²<http://abstynenci.pl>

2.4.2 Mechanizm biochemiczny utraty sprawności umysłowej

Amerykańscy naukowcy stwierdzili, że 10 ml spożytego alkoholu kosztuje człowieka utratę około 100.000 szarych komórek. Czyli „zdrowe” roczne spożycie 11 litrów (uważane za „nieszkodliwe” przez WHO – patrz wiadomość z dnia 03.07.06 w news.free-radio.de), to utrata 110 milionów szarych komórek. Na szczęście mamy ich zdecydowanie więcej ³. Ale trzydzieści lat umiarkowanego picia może zniszczyć już 10% wszystkich szarych komórek. Zdaniem [10] u pijących odnotowuje się nawet 15%-we zmniejszenie mózgu. U alkoholików na zdjęciach kory mózgowej widać wyraźne dziury, podobne do tych u ofiar BSE.

2.4.3 Mechanizm biochemiczny uzależnienia

Amerykańscy naukowcy badali także mechanizm uzależnienia alkoholowego. Otóż komórki nerwowe nie są ze sobą połączone bezpośrednio, lecz istnieją między nimi przerwy, wypełnione lepką substancją białkową. Impulsy są przenoszone przez białka pośredniczące, „białka-wiadomości”. Spożycie alkoholu powoduje zmniejszenie lepkości środowiska, przez co wiadomości przedostają się zbyt chaotycznie, zbyt szybko przez owe przerwy. Zewnętrznym objawem tego jest „chwianie” się pijanego, którego mięśnie zbyt gwałtownie reagują na impulsy np. systemu utrzymywania równowagi. Ale organizm ludzki ma zdolność adaptacji. Aby móc utrzymywać swą funkcjonalność, zagęszczeniu ulegają substancje lepkie między komórkami nerwowymi. Wtedy to po spożyciu pewnej ilości alkoholu człowiek nadal zachowuje się, jakby „miał mocną głowę”. To jest niebezpieczny sygnał, gdyż oznacza to, że w stanie trzeźwości substancja jest zbyt gęsta i blokuje niepotrzebnie przepływ informacji, co objawia się m.in. drżeniem rąk w stanie trzeźwości. Dopiero „seta” przywraca normalne ruchy dłoni. W tym momencie ludzki organizm staje się uzależniony od spożywania alkoholu.

2.5 Wiedza epidemiologiczna

Picie podobnie jak palenie szkodzi nie tylko pijącemu, ale także jego otoczeniu. Pomińmy tu skutki społeczne takie jak: śmierć lub kalectwo osoby potrąconej przez pijanego kierowcę, gwałty, zdrady, bicie czy to członków rodziny, czy to osób obcych, utrata źródła utrzymania dla rodziny, „zdobienie” zawartością żołądka wnętrza pociągów, domostw, ubrań, czy wreszcie powodowanie znieczulicy społecznej wobec osób, które zasłabły i potrzebują

³wg <http://home.zait.uni-bremen.de/~mn/old/glossar/g/node22.html> 30-100 miliardów

natychmiastowej pomocy („leży bo pijany”) itp. Skupmy się tu na wpływie alkoholu na osoby trzecie, nie zainteresowane piciem. Po spożyciu w ciągu 72 dni mężczyzna może począć kalekie dziecko - ma bardzo duże szanse, by dziecko było co najmniej tępe umysłowo (plemniki dojrzewają przez 72 dni i w tym czasie przed poczęciem mężczyzna nie powinien ani pić ani palić - por. [6]). Pijąca kobieta czy dziewczyna uszkadza swe przyszłe potomstwo, ilekolwiek czasu po spożyciu alkoholu ono by się nie poczęło.

Alkohol wypijany przez matkę przenika do dziecka w jej łonie w takim samym stężeniu, jakie występuje we krwi matki. A ponieważ dziecko ma słabo jeszcze wykształcone enzymy eliminujące alkohol z krwi, więc skutki jego obecności są odczuwane przez nie dwa razy dłużej niż przez matkę. Alkohol może wywołać u niego różne upośledzenia psychiczne i fizyczne.

Jak podaje Branimir Auguštin, szkodliwy wpływ alkoholu na rozwijający się płód znany jest od stuleci. Picie dużych ilości alkoholu podczas ciąży może powodować u potomstwa różne wady wrodzone, uszkodzenia, nazywane alkoholowym zespołem płodowym (FAS, fetal alcohol syndrome). Stopień uszkodzenia jest zróżnicowany; od zaburzeń wzrostu do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, objawiającego się niedorozwojem intelektualnym i zaburzeniami zachowania. Badania nad FAS w ostatnich latach doprowadziły do wniosku, że szkodliwe są nie tylko duże dawki alkoholu, ale także dawki mniejsze. Badania dzieci z FAS potwierdziły ścisły związek pomiędzy zaburzeniami układu odpornościowego a nadużywaniem alkoholu w czasie ciąży.

FAS jest zespołem wad wrodzonych, występujących u dzieci matek, które piły w ciąży alkohol. Teratogenne działanie alkoholu zależy od dawki. Znaczne ryzyko wad anatomicznych występuje, gdy kobieta ciężarna wypija ponad 3 drinki dziennie. Jednak nawet 2 drinki w ciągu dnia powodowały obniżenie ilorazu inteligencji u dzieci. Progowej dawki alkoholu, poniżej której wady nie występują, dotychczas nie ustalono. Rozpoznanie FAS opiera się na występowaniu u dziecka charakterystycznych cech w trzech kategoriach:

1. wewnątrzmaciczne lub postnatalne opóźnienie wzrostu,
2. charakterystyczne wady twarzoczaszki, w tym mikrocefalia, małopocze, zez, płaska twarz, cienka górna warga i niewykształcona rynienka warzoga,
3. wady ośrodkowego układu nerwowego, w tym zaburzenia rozwojowe, nadpobudliwość, trudności w skupieniu uwagi, impulsywność, upośledzenie kontroli zachowania oraz opóźnienie umysłowe.

Alkohol w łonie matki jest przyczyną uszkodzenia wielu narządów. Powoduje on zaburzenia sercowo-naczyniowe, wady nerek, wady układu kost-

nego oraz problemy skórne i mięśniowe. W późniejszym wieku, gdy dzieci są już w szkole mogą mieć one trudności w nauce oraz zaburzenia zachowania. Szacuje się, że FAS zdarza się raz na 3 tysiące żywych urodzeń. W niektórych grupach społecznych ryzyko wystąpienia FAS jest jeszcze większe. Trzeba pamiętać, że FAS może wystąpić u wszystkich ras i grup społeczno-ekonomicznych.

FAS jest najpoważniejszą konsekwencją narażenia płodu na alkohol. Mniej poważne skutki określa się terminem alkoholowe objawy płodowe - FAE (Fetal Alcohol Effects). FAE to mniej nasilone skutki zależne od alkoholu, ale jednak upośledzające. Rozpoznanie można postawić, gdy stwierdza się objawy jednej z trzech grup charakteryzujących FAS w powiązaniu z nadużywaniem alkoholu przez matkę. Częstość występowania FAE jest trudna do ustalenia. Obecnie uważa się, iż FAE powstaje w wyniku narażenia płodu przez mniejsze dawki alkoholu, niż te, które powodują FAS, i (lub) dzieje się to podczas tego okresu życia płodowego, w którym podatność na skutki ekspozycji na alkohol jest mniejsza. Jest to jednak tylko przypuszczenie, bo patofizjologia FAS nie jest do końca zbadana. Umiarkowane spożycie alkoholu (poniżej 2 drinków dziennie), szczególnie w pierwszych tygodniach ciąży, może przyczyniać się do dystrofii (niedożywienia) i zmian neurologicznych powodujących zaburzenia rozwojowe. Badania wskazują, że kobiety uzależnione od alkoholu, które piją w ciąży, rodzą dzieci o niższej wadze niż kobiety wolne od uzależnienia. Sugeruje to, że alkohol może powodować trwale uszkodzenia zdolności reprodukcyjnych.

W skali globalnej najczęstszymi wrodzonymi upośledzeniami są zespół Downa oraz zespoły FASD (FAS, ARND i ARBD, FAE, PAE), przy czym zespoły FASD są łącznie 10-20 razy częstsze niż zespół Downa (FASD to w Niemczech 1-2 na sto urodzeń, w Polsce 3-4, z czego 3 na 1000 to FAS, ponad połowa dzieci w polskich domach dziecka ma FAS). Podczas gdy zespół Downa to zrzędzenie Nieba, który musimy przyjąć, to za zespół FASD w całej rozciągłości odpowiedzialni są rodzice (1/3 Polek pije w stanie błogosławionym). A można mu całkowicie zapobiec, jeśli się tylko chce. Jak im całkowicie zapobiec? Wystarczy nie pić żadnej ilości alkoholu parę tygodni przed poczęciem a potem w stanie błogosławionym. Parę tygodni przed poczęciem znaczy nigdy w małżeństwie, bo przytłaczająca większość dzieci w Polsce poczyną się nieoczekiwanie. Dodajmy, iż w USA szacuje się, że jest społeczne koszty jednego przypadku FASD to dwa miliony dolarów (przez całe życie niepełnosprawnego). Niemoralność to nie staromodne słowo. Niemoralność konkretnie kosztuje

Alkohol jest również przyczyną poronień samoistnych.

Alkohol przenika oczywiście do mleka matki, a wraz z nim do tulonego przez nią małego bobasa, Znane są przypadki zgonu niemowlaka na skutek

przedawkowania alkoholu..

Z tych powodów kobieta nigdy nie powinna pić alkoholu. Pisze o tym także Nasz Dziennik z dnia 22.11.2007 r w artykule 'Całkowite "nie" dla alkoholu' (dział Człowiek i nauka) Nie powinien też pić kochający ją mężczyzna, szczególnie gdy jest ona w stanie błogosławionym, aby

1. ukazywać wobec niej solidarność,
2. dawać dobry przykład,
3. lepiej nad sobą panować w okresie, gdy kobieta potrzebuje szczególniejszego otoczenia życzliwością i uczuciem

Jeśli jedno z rodziców jest uzależnione od alkoholu, z pewnością dzieci w takiej rodzinie również są współzależnione. Może się to objawiać zaburzeniem snu, łaknienia i jedzenia, zaburzeniami psychosomatycznymi (bóle brzucha). Rozwija się nieprzystosowanie społeczne przejawiające się pozostawaniem w samotności, agresją czy manipulowaniem innymi, a także wagarami, ucieczkami z domu, przemocą, kradzieżami. Mogą się utrwalić patologiczne wzory przystosowania (wycofanie, nadmierna układność, branie odpowiedzialności za picie alkoholika).

Co najbardziej niszczy dzieci w rodzinie alkoholowej? Dziecko uczy się w takiej rodzinie trzech rzeczy: NIE UFAĆ, NIE MÓWIĆ, NIE ODCZUWAĆ.

1. Co znaczy Nie ufać?

Brak oparcia w dorosłych, niespełnione obietnice, niedotrzymane umowy, niekonsekwencje wychowawcze, chaos, urazy fizyczne i psychiczne rodzą nieufność, niepewność, nieuporządkowanie życia wewnętrznego. Dziecko z rodziny alkoholowej nie będzie ufać koleżankom i kolegom z klasy. Będzie miało duże problemy z zawieraniem przyjaźni.

2. Co znaczy Nie mówić ?

Problem alkoholowy w rodzinie jest tematem tabu. Jeśli cała rodzina nie rozmawia o tym problemie, który jest przecież dla niej najistotniejszy, nie może być mowy o żadnej innej komunikacji słownej.

3. Co znaczy Nie odczuwać?

Dziecko odczuwa żal, złość, a czasem wręcz nienawiść do jednego lub obojga rodziców. Jest przerażone swoimi uczuciami. Tłumi je, i przekonuje siebie, że to nieprawda. Uczucia trzeba umieć opanować, a nie zafałszować, bo grozi to utratą życia w prawdzie.

W rodzinach alkoholowych, ale też wszystkich innych, w których istnieje jakaś znaczna patologia, dzieci przyjmują tzw. postawę obronną, która jest przeciwieństwem postawy dziecka: pełnej ufności, otwartości i aktywności. Takie postawy to:

1. Bohater rodzinny

Najczęściej staje się nim najstarsze dziecko. W sytuacji, gdy jedno z rodziców jest uzależnione od alkoholu, dziecko nakłada na siebie rozliczne obowiązki. Bohater rodzinny nie umie powiedzieć sobie: "Stop! Ja już nie mogę".

2. Wspomagacz

Dziecko takie chroni alkoholika przed przykrymi skutkami picia, przez co nieświadomie sprzyja rozwojowi głębszego uzależnienia. Gdy dorośnie, w dużym stopniu narażone będzie na to, że zostanie małżonkiem osoby uzależnionej.

3. Kozioł ofiarny

Dziecko to często odbiera agresję alkoholika. Doznaje upokorzeń. Często słyszy: "To przez ciebie". Reaguje na to niepokornym buntem. Co ciekawe, kozioł ofiarny potrafi przejąć rolę bohatera rodzinnego, gdy tego ostatniego z różnych powodów zabraknie.

4. Maskotka (Błazen)

Sprawnie rozładowuje napięcia w rodzinie. Zawsze ma pod ręką dowcip, który rozbroi alkoholika. Jest prawdziwym odgromnikiem przy rodzinnym stole. Przeżywa jednak wewnętrzny dramat, gdyż nikt go nie traktuje poważnie.

5. Zagubione dziecko (Niewidoczne dziecko)

Żyje w świecie własnych fantazji. Zanurza się w lektury, marzenia. Spędza całe dnie przed telewizorem lub przy grach komputerowych. Konsekwencją znieczulenia na życie jest trudność w kontaktowaniu się z realną rzeczywistością

Być dzieckiem alkoholika to nie tylko dramat w wieku dziecięcym. U dorosłych dzieci alkoholików na przykład dostrzec można wiele zachowań niezrozumiałych przez znajomych, kolegów z pracy czy też współmałżonków. Otoczenie nie rozumie, że ktoś, kto przez całe dzieciństwo musiał sobie dawać radę sam, nie nauczy się tak szybko współpracy w zespole. Jeśli rodzice nie opiekowali się dzieckiem, to dziecko w życiu dorosłym nie będzie chciało

na nikim się oprzeć, nikomu ufać, budować wspólnoty z drugim. Ktokolwiek będzie chciał wejść w życie takiego zranionego człowieka, będzie traktowany jako intruz. Ktoś przedwcześnie zmuszony do samodzielności zachowuje się przez resztę życia jak "człowiek-orkiestra": zajęcia i obowiązki, które w normalnych warunkach są rozdzielane na kilka osób, on chce wykonywać całkowicie sam, tzn. w każdej dziedzinie codziennego życia chce być samowystarczalny, a innych uważa za agresorów. Inny problem zauważalny u dorosłych dzieci alkoholików to perfekcjonizm. O ile początkowo cechą ta nie przeszkadza jej posiadaczowi, o tyle z biegiem lat, gdy wzrasta lista obowiązków i zadań, człowiek-perfekcjonista zaczyna być coraz bardziej sfrustrowany. Przestaje sobie bowiem radzić z własnym perfekcjonizmem. Jeśli mu coś nie wyjdzie, uważa, że jest do niczego.

Dalsze problemy DDA [Dorosłych Dzieci Alkoholików] wynikają z postawy tzw. dziecka we mgle. Człowiek taki nie lubi ludzi, jest typem samotnika, gdyż dorastał jako ukryte dziecko, dziecko z drugiego planu. Jeszcze inną chorą postawą jest konsekwencja bycia tzw. kozłem ofiarnym. W dzieciństwie był zawsze wszystkim winien. W życiu dorosłym często bywa, że rani tego, kogo kocha. Osobę ukochaną traktuje jako partnera do walki, którego nieustannie trzeba bóść. Kolejne problemy rodzą się z bycia w dzieciństwie tzw. dzieckiem maskotką, które w trudnych chwilach potrafi ze wszystkiego żartować. Jednak wszystko to jest jedynie maską, pod którą kryje się wielkie cierpienie, o którym nikt nie wie.

2.5.1 Rosyjski krzyż

W Rosji na przełomie lat 80tych i 90tych wystąpiło przecięcie krzywej urodzin i zgonów na tysiąc mieszkańców (na korzyść tej drugiej), co popularnie nazywane jest rosyjskim krzyżem. Próbowano to wyjaśnić na wiele sposobów, a to migracją do miast, to ciężkim położeniem gospodarczym.

Ale jednak najbardziej wiarygodną hipotezę postawił profesor Władimir Griegoriewicz Żdanow, akademik z Moskwy, prezes Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychoanalizy i wiceprezydent Międzynarodowej Akademii Trzeźwości (International Academy of Sobriety). Rozwagał on krzywą urodzin na 1000 mieszkańców od 1965, kiedy ich było 20, malejącą do 1980 r (14), kiedy to ustabilizowała się do 1985 i zaczęła rosnąć osiągając w 1987 ponownie 20, lecz od roku 1988 spadała osiągając w 1994 6 i tu się zatrzymała i pozostaje. Natomiast krzywa zgonów zadziwiająco jest lustrzanym jej odbiciem: 1965 - 6, 1980 - 12, 1985 - 12, 1987 - 6, 1994 i dalej - 20. Zagadka się rozwiązuje, gdy policzy się spożycie alkoholu na głowę w czystym spirytusie: 1965 - 6 l/os, 1980 - 12 l/os, 1985 - 12 l/os, 1987 - 6 l/os, 1994 i dalej - 20 l/os. Jaki jest efekt dla dzieci? W 1965 r rodziło się 8% dzieci

Tablica 1: Stosunek do alkoholu - Polska, Unia Europejska i świat (Spożycie jest w litrach czystego alkoholu na głowę w wieku 15+)

Region	Polska	Unia Europejska	Świat
Spożycie 2000	7,12 l/os	12,35 l/os	6,4 l/os
Spożycie 2005	7,97 l/os		
Spożycie 2011	9,25 l/os		
Odsetek abstynentów (przyznających się) 2011	22% (33% wg KAI 2012)	24%	45% (w niektórych regionach >85%)
Odsetek pijących częściej niż raz na tydzień (przyznających się) 2011	25% (33% wg KAI 2012)	29% upijających się raz w tygodniu*, 14% upija się codziennie	
Waga w budżecie domowym konsumpcji	1161 zł (w 2011)	??	
Zgony z powodu picia	10.893 osoby w 2011 r	??**	2.500.000 osób (w 2007)
Wypadki drogowe z powodu picia	4972 (w 2011) na szkodę ok. 22-42 mld. zł		

* w Niemczech raz w tygodniu upija się 39% dorosłych, w Niemczech 1 na 1000 14-latków raz lub więcej razy w roku trafia do szpitala z zatruciem alkoholowym, średnio wśród dzieci odsetek ten to 5 na 1000

** w Niemczech 74.000 zabitych rocznie

<http://www.bild.de/politik/2010/studie/>

[eurobarometer-eu-hat-trinkgewohnheiten-untersucht-12282950.bild.html](http://www.bild.de/politik/2010/studie/eurobarometer-eu-hat-trinkgewohnheiten-untersucht-12282950.bild.html),

<http://www.aktionswoche-alkohol.de/hintergrund-alkohol/zahlen-fakten.html>

Tablica 2: Koszty picia w skali Unii Europejskiej za rok 2011

	Unia	wybrane pozycje w Polsce
Śmiertelność obywateli	45,2 mld euro	30 mld zł (Za te pieniądze można by wybudować ponad 750 km autostrady, czyli np. połączyć Szczecin z Rzeszowem)
Przestępczość	41,6 mld euro	?
Ochrona zdrowia	27,7 mld euro**	12 mld zł
Bezrobocie	17,6 mld euro	?
Wypadki drogowe	12,6 mld euro	kilka mld zł
Absencja w pracy	11,3 mld euro	kilka mld zł
Wydatki obywateli na alkohol	68,0 -140 mld euro*	30 mld zł

* oszacowanie - czterokrotność wydatków niemieckich ⁵

*w Niemczech za 2012 rok szacuje się na 26,7 mld euro

Tablica 3: Przestępczość związana z alkoholem (odsetek nietrzeźwych wśród podejrzanych o popełnienie przestępstw w 2011 w procentach)

Przestępstwo	pełnoletni	młodociani
Zabójstwo	81,0	71,4
Udział w bójce	77,9	12,9
Gwałt	71,4	21,9
Kradzież	30,4	5,8

Inne cele też by się znalazły (rozwój przemysłu i rolnictwa, tworzący miejsca pracy, rozwój nauki, infrastruktury kolejowej itd.). W każdym z przypadków wszystkim żyłoby się lepiej. Biedy nie miałby nikt. Czy picie się państwu opłaca ?

Wydatki Polaków na alkohol to 30 mld zł, koszty łączne skutków picia w Polsce: co najmniej 45 mld zł strat budżetu państwa w 2011. Koszty poniesione przez obywateli i firmy mało kogo interesują, ale to też koszty państwa, bo państwo to także jego obywatele. Tyle traci gospodarka. Natomiast wpływy do budżetu ok. 18 mld zł. Za to mamy 2 miliony ofiar przemocy "domowej" w rodzinach z problemem alkoholowym oraz odpowiedni wzrost przestępczości "pospolitej".

Tabela 3 ilustruje przestępczość związaną z alkoholem (odsetek nietrzeźwych wśród podejrzanych o popełnienie przestępstw w 2011 w procentach)

2.7 Wiedza informatyczna

Z rozmów z duszpasterzami można się dowiedzieć, że liczba narzeczonych, którzy chcieliby mieć wesele bezalkoholowe, znacznie przewyższa liczbę tych, którzy je faktycznie mają. Dlaczego? Ich rodzice sprzeciwiają się uzasadniając obawami o to, czy goście przyjdą, czy będą się bawić, czy będą zadowoleni, czy sąsiedzi nie będą ich obmawiać. Jest to klęska koncepcji społeczeństwa informacyjnego, mającego się przerodzić w społeczeństwo bazujące na wiedzy. Nikt bowiem nie pyta, czy na wesela bezalkoholowe, które się faktycznie odbyły, goście przybyli, czy rzeczywiście dobrze się bawili, czy byli zadowoleni. Domysły, opinia dominuje nad stanem faktycznym. „Jeśli fakty przeczą teorii, to tym gorzej dla faktów”. Jest to znak głębokiego błędu systemu edukacyjnego, bynajmniej nie ograniczającego się do niedoskonałości wychowania w trzeźwości, lecz dotyczącego edukację we wszystkich sferach i przedmiotach, która nie przygotowuje ludzi do egzystencji na progu XXI, a w konsekwencji doprowadzi do zapaści w dziedzinie badań naukowych. Dziś uczniowie nie tylko nie potrafią dowodzić najprostszych twierdzeń z matem-

atyki, ale nawet nie wiedzą, po co potrzebny jest dowód. Podobnie ma się rzecz z doświadczeniami z fizyki czy chemii.

Swoją drogą również w swym dociekaniu, co powiedzą ludzie, rodzice nie są konsekwentni. Nie pytają, jak będą wspominać wesele ich dzieci, jeśli ich potem poczęte dziecko będzie cierpiało na syndrom FAS. Co powiedzą ludzie o ich wnuku, gdy się zorientują, że jest głupiutki, niedorozwinięty umysłowo czy fizycznie. Co powiedzą goście, którzy rozbiją się samochodem w drodze powrotnej, czy też ci, którzy oberwą podczas wesela alkoholowego.

Skąd bierze się to niebywałe przekonanie o konieczności picia alkoholu przy każdej okazji wbrew wszelkim negatywnym konsekwencjom? Informacja. Oferta kulturalna - piosenki, filmy, kabaret, dowcipy – są treściowo ubogie i koncentrują się niejednokrotnie wokół gloryfikacji wódki, piwa, marihuany itp. Brak jest miejscowości wypoczynkowych, gdzie można by jechać z dziećmi i nie oglądać ludzi snujących się z kuflami i śmierdzących piwkiem, nie słuchać wulgarnych dowcipów konferansjerów prowadzących 'festyny', i nie stykać się z innymi przejawami 'kultury' pijackiej.

W dobie Internetu szczególnie mocno rzuca się w oczy niedoceniwanie badań nad informacją, rozumianą jako treść przesłania (wiadomości) wysyłaną ze źródła informacji do ujścia informacji, będącą w systemie ujścia informacji (odbiorcy informacji) zwiększeniem jego stanu wiedzy. Informacja, choć przenoszona na nośniku materialnym, to jednak jest wielkością niematerialną, nie podlegającą tzw. prawom zachowania. Wobec tego można ją bez ograniczeń powielać i niszczyć. Zatem czysto statystyczne badanie wielości wystąpień informacji, czy też liczności jej źródeł nic nam nie mówi o jej wartości, jeśli nie zidentyfikujemy różności nadawcy. Ocena statystyczna, np. entropia wskazuje natomiast na masę informacji, którą trzeba przetworzyć. Nawet gdyby źródło informacji kryło łatwe do zidentyfikowania kłamstwo, to i tak zmarnuje czas, który można poświęcić na lepsze cele. Prócz wymiaru statystycznego informację należy oceniać także w aspektach syntaktycznym, semantycznym, pragmatycznym i apobetycznym. Ocena syntaktyczna również nie niesie treści, ale automatyczna jej analiza stanowi skuteczny filtr odrzucający treści bezwartościowe i może być pomocna przy identyfikacji nadawcy. Semantyka niesie dopiero ze sobą treść, czyli rzeczywistą wartość, na której skutki odbiorca winien być przygotowany. Informacja fałszywa ma wartość ujemną, bo zmniejsza stan naszej wiedzy i nie może być rozpatrywana tylko w kategoriach „szumu informacyjnego”. Aby właściwie ocenić wartość, odbiorca winien wznieść się na poziom pragmatyczny - by określić, do jakiego działania chce nas nakłonić nadawca. W wypadku nachalnej propagandy alkoholowej zwykle jest to rezygnacja, poddanie się "dominującemu trendowi", ale czasami semantyka jest pusta, a pragmatyka polega np. na podrażnieniu alkoholika przez producenta czy też na wzbudzeniu dziecięcej

ciekawości. Jednak odkrycie twarzy źródła informacji następuje w wypadku analizy apobetycznej, tzn. przy identyfikacji celu, jaki przyświeca nadawcy. Lekarz zatroskany o zdrowie będzie rozprzestrzeniał informacje wartościowe dla podopiecznych, zaś wytwórcą alkoholi często będą kierować cele biznesowe. Młodzież winna być przygotowywana właśnie do oceny informacji w tych wymiarach, szczególnie zwracając uwagę na identyfikację nadawcy i docelowej grupy odbiorców, nie poddając się taniej atrakcyjności, co pozwoli jej wyzwolić się z sidła zabobonów nie tylko na temat trzeźwości, w jakich tkwi współcześnie nasze społeczeństwo.

2.8 Wiedza matematyczna

W Polsce jest ok. miliona alkoholików i trzy miliony pijaków - czyli ok. odpowiednio 3% i 10% dorosłych. Wyprawiając wesele na ok. 100 osób musimy się więc liczyć z obecnością średnio 3 alkoholików i 10 pijaków. Oczywiście średnia jest myłą wielkością dla człowieka bez wiedzy w statystyce, bo może być ich więcej lub mniej.

Anno Domini 1977 w klasie maturalnej można było postawić następujące pytanie. Jakie jest prawdopodobieństwo, że na weselu wśród tych 100 osób nie będzie żadnego alkoholika? Wzór jest prosty:

$$(1 - 0.03)^{100} \approx 0.048$$

Czyli na 95% wesel będzie co najmniej jeden alkoholik.

A jakie jest prawdopodobieństwo, że będzie co najmniej 5 pijaków?

$$(1 - 0.1)^{100} + (1 - 0.1)^{99} \cdot 0.1 \cdot 100 + (1 - 0.1)^{98} \cdot 0.1^2 \cdot \frac{100 \cdot 99}{2} + \\ + (1 - 0.1)^{97} \cdot 0.1^3 \cdot \frac{100 \cdot 99 \cdot 98}{2 \cdot 3} + (1 - 0.1)^{96} \cdot 0.1^4 \cdot \frac{100 \cdot 99 \cdot 98 \cdot 97}{2 \cdot 3 \cdot 4} \approx 0.024$$

czyli na 97% wesel będzie co najmniej 5 pijaków.

Zatem proste pytanie: Czy serwować alkohol, jeśli Pan Jezus mówi (a powtarza za nim Św. Paweł Apostoł), że pijący z pijakami (czyli para młoda i inni goście weselni) pójda do piekła?

3 Wesele bezalkoholowe - prawdziwe zdanie maturo

Młody człowiek w dość różnym wieku usamodzielnia się. Ale najpóźniej następuje to w momencie, gdy podejmuje decyzję o zawarciu związku

małżeńskiego. Od tego momentu decyduje na własną odpowiedzialność i na własny rachunek. W tym momencie też ujawnia się, na ile skuteczne było jego wychowanie i edukacja. W tym momencie musi się też odnieść do obecności alkoholu na weselu. Na jaw wychodzi w tym momencie nie tylko poziom wykształcenia w dziedzinie biologii, chemii, ekonomii czy matematyki, ale przede wszystkim religii. Mając pełną świadomość szkodliwości alkoholu w tych wszystkich wymiarach, które dotyczą przyszłości jego małżeństwa, musi sobie odpowiedzieć, czy traktuje na poważnie Boskie w tym zakresie wymagania. Bóg bowiem jest sędzią sprawiedliwym, który za dobro wynagradza, a za zło każe. Alkoholem młody człowiek wyrządza zło sobie, przyszłej małżonce, przyszłym dzieciom, gościom weselnym, narodowi, ojczyźnie. Bóg kocha każdego człowieka, dlatego jego sprawiedliwość osiągnie tych, którzy kochanym parzeń osobom wyrządzają krzywdę. Trzeba mieć świadomość, że piekło jest i jak ono wygląda.

Rozsądek zatem nakazuje rezygnację z alkoholu. Można to zrobić w prosty, nic nie kosztujący sposób, czyli zrezygnować z wesela w ogóle. W ten sposób nie czyni się zła. Można zrobić źle i zrezygnować ze ślubu - co jest nierozsądne, jeśli się chce żyć "na kocią łapę". . Można wreszcie nie tylko nie czynić zła, ale czynić dobro - podjąć wysiłek zorganizowania wesela bezalkoholowego. To będzie świadectwo najwyższego poziomu umysłowego absolwenta szkoły - umiejętność zastosowania nabytej wiedzy w praktyce.

I tak dobro, które może w kontekście bezalkoholowego wesela uczynić, a za które Bóg wynagradza, to

1. podwyższać w rodzinie poziom wiedzy, w tym religijnej
2. podwyższać w rodzinie poziom kultury osobistej,
3. umacniać więzy i dobre relacje rodzinne,
4. podwyższać poziom kultury rodzinnej,
5. podwyższać poziom poczucia odpowiedzialności,
6. podwyższać poziom dojrzałości do miłości,
7. podwyższać poziom umiejętności organizacyjnych,
8. podwyższać poziom przedsiębiorczości,
9. podwyższać siłę woli i umiejętności działania,
10. podwyższać zdolności do przewidywania skutków własnych działań,

11. poszerzać horyzonty myślowe,
12. podwyższać poziom świadomości własnej wartości (bez kompleksów),
13. podwyższać zdolność do przyszłościowego myślenia.

W takim ujęciu wesela bezalkoholowe są nie tylko miernikiem skuteczności wychowania w trzeźwości, ale procesu edukacyjno-wychowawczego w ogóle. Jednocześnie doświadczenia Ogólnopolskich Spotkań „Wesele Wesel” mogą stanowić inspirację, jak w pozytywny oraz praktyczny sposób przybliżyć młodemu pokoleniu racjonalne myślenie i zdrowe podejście do kształtowania swego życia. Skoro bezalkoholowe mogą być wesela, to tym bardziej inne uroczystości [2]. Tak skutkujące wychowanie do trzeźwości stanowi przepustkę dla współczesnego polskiego społeczeństwa do przyszłości, której podstawą stają się w coraz większym stopniu nowoczesne technologie, będące wynikiem innowacyjności wielu.

4 Co zrobić

1. naciskać na nauczyciel, szkoły, samorządy i Państwo, aby upowszechniały w ramach stosownych przedmiotów wiedzę o alkoholu i oczywiście tę wiedzę ogólną, która jest potrzebna do zrozumienia skutków picia - uczmy np. na matematyce procentów, logarytmów itp.
2. przywrócić na rekolekcjach nauki stanowe, na których stosownie do wieku będzie się poruszać kwestie trzeźwości, dla dzieci, młodzieży i dorosłych
3. wymusić na mediach pochwałę trzeźwości, mądrości, wykształcenia, umiejętności, pracowitości (koniec ze słownictwem typu "pracoholik", "mi też się należy")
4. edukować samemu własne dzieci, by wyrównać zaległości, które narobiła szkoła,
5. organizować się w grupy społeczne, tworzące zasoby edukacyjne na różnym poziomie szczegółowości (przeglądowe, dla dzieci, młodzieży, dorosłych, specjalistyczne) na temat szkodliwości alkoholu, pożytku z abstynencji, itd.
6. tworzyć materiały do Internetu oraz upowszechniać już dostępne

7. identyfikować i napiętnować "fake news" (fałszywe informacje) o skutkach alkoholu, popularności trzeźwości czy związków kultury polskiej z trzeźwością.
8. wytwarzać filmy, muzykę, poematy, powieści upowszechniające wiedzę, której zabrakło w szkole
9. stwarzać atmosferę motywującą do nauki w ogóle,
10. kreować atmosferę pochwały mądrości, pilności, pracowitości w ogóle,

Stowarzyszenie Wesele Wesel podejmuje w swej skali w/w zadania zarówno podczas dorocznych Ogólnopolskich Spotkań Małżeństw, Które Miały Wesele Bezalkoholowe jak i w ciągu roku przygotowań do kolejnego spotkania [3, 4, 7, 2, 1, 8]. Chętnie podzielimy się naszymi doświadczeniami z innymi grupami działającymi na rzecz trzeźwości. Ważne jest, aby takich grup i działań było coraz więcej, a ich społeczna sieć się zagęszczała.

Bibliografia

- [1] Wesele Wesel. *Gość Niedzielny dodatek krakowski*, 32, 2012.
- [2] Wielkie wesele po raz XIX. *Rycerz Młodych*, 37(5):21, 2013.
- [3] Wesele Wesel – dla lepszego jutra. *Trzeźwymi Bądźcie*, 11–12, 2015.
- [4] Daj przykład, a nie wykład. XXII Wesele Wesel. 27.8.2016 godz. 17:30 - w TV TRWAM reportaż z Wesele Wesel 2016 w ramach cyklu "Okiem kamery", 2016.
- [5] Jan Bolanowski. Infografika: Kościół chce ograniczenia sprzedaży-alkoholu. <http://infografika.wp.pl/title,Kosciol-chce-ograniczenia-sprzedazy-alkoholu,wid,15865205,wiadomosc.html?ticaid=111197>, aktualizacja 2013-08-01, 2013.
- [6] dr Urszula Dudziak. Przygotowanie do ojcostwa. *Rodzina Radia Maryja*, (6):32–33, 2007.
- [7] Monika Jaworska. Wesele Wesel - wywiad z ks. prał. Zązlem. *Tygodnik Katolicki Niedziela*, 33:30, 2014.
- [8] Ks. Wiesław Matyskiewicz. Wesele, a jednak bez alkoholu. *Tygodnik Katolicki Niedziela Edycja rzeszowska*, 34, 2010.

- [9] Gesundheit und Soziales. Saarland. Ministerium für Frauen, Arbeit. Alkohol am Arbeitsplatz. Internationale Konferenz. <http://www.ibs-berlin.net/tagungen/alkohol.pdf>, 2002.
- [10] Universität Saarland. Alkohol. <http://www.neuro.psychologie.uni-saarland.de/downloads/0506/Alkohol.pdf>.
- [11] Zbigniew Serocki. Alkoholizm wśród dzieci i młodzieży. http://republika.pl/apk_psychologia/serocki3.doc, 2004. 28.05.2004.