

NOVINY Z RODINY

75. ČÍSLO ČLENSKÉHO BULLETINU LIGY PÁR PÁRU, DUBEN 2008



Řádky z Kladna

David Prentis

Noviny z rodiny LPP jsou tentokrát větší, protože jsme chtěli zahrnout užitečný článek a přehled o různých poruchách cyklu od Vicki Braunové z ústředí CCLI. Další praktické rady jsou ve výňatku článku od evangelické německé spolupracovnice Dr. Rötzera, Evelyn Hartmannové.

Článek zakladatele Ligy, Johna Kippleyho, upozorňuje na mně blízký aspekt naší práce – na evangelizaci. Neučíme pouze nějaké technice, ale způsobu života. John určitě nemyslí, že máme prostě zasypávat lidi křesťanským žargonem. Spíše jde o to, vysvětlovat hlubší význam manželské čistoty ve světle evangelia a její dopad na praktický život manželů, aby lidé pochopili důležitost praxe PPR a vytrvali v ní proti masivní propagaci kultury smrti. Je potřeba si uvědomit, že skoro všichni křesťanští manželé v Evropě, USA i jinde používají antikoncepci! Jen mizivá menšina praktikuje PPR, ale **v církvi, ve které její členové systematicky a opakovaně těžce hřeší** – a zlo antikoncepce působí škody, ať si to manželé uvědomují nebo ne – **nemůže kvést živá víra**. Lidé svým hříchem jsou oddálení od Boha. Není divu, že je církev slabá, nemá povolání a ztrácí vliv. V takové situaci je úkolem Ligy trpělivě pracovat, kde může, do té doby, než si biskupové a kněží uvědomí klíčovou roli PPR v životě a misijní činnosti církve.

Takovou misii jsme konkrétně začali u nás. P. Stanislav Bindas z Misijní společnosti sv. Vincenta de Paul žádal Ligu o spolupráci v lidových misiích společnosti. Kněží společnosti pořádají týdenní akce ve farnostech. Jedno setkání se týká manželského života a učitelé Ligy jsou zváni, aby mluvili o manželské čistotě. Tím se rozšiřuje zpráva o životním stylu čistého manželství.

Jako v minulých letech pojede P. Stanislav 1. 7. na 2 měsíce na lidovou misii do Hondurasu, kde lidé přestávají uzavírat manželství. Dali jsme mu kontakt na tamější 4 učitelské páry Ligy, které by mohly přispět k jeho činnosti. Je to velmi chudá země, takže P. Stanislav prosí také o peněžní dary. Naším prioritním závazkem momentálně je podporovat Ligu v Gruzii a Kamerunu, ale samozřejmě bude také P. Stanislav za každý příspěvek vděčný.

Kontaktní podrobnosti: Misijní společnost sv. Vincenta de Paul, Římskokatolická farnost, Moravičanská 22, 789 83 Loštice, tel., fax: 583 445 043, email: lostice_cm@centrum.cz, www.vincentini.sk .

Cíl vyučování PPR

John F. Kippley

Je to zdraví? Jistě, každý způsob PPR prospívá zdraví různými způsoby. Ekologické kojení zajišťuje dítěti nejlepší výživu na delší dobu než jiné způsoby kojení a s ním související prodloužená neplodnost (v průměru 14-15 měsíců) představuje zdravotní výhody i pro matku. Sledování vlastní plodnosti může ženu upozornit na případné zdravotní potíže dříve, než se stanou akutní. Praxe PPR chrání manžele před nezdravými vedlejšími účinky různých forem antikoncepce. Už jenom z těchto důvodů by měly být vyučovány základy ekologického kojení a systematického vnímání plodnosti v příslušných předmětech na všech úrovních vzdělávání. Zdraví je uznávanou hodnotou jak v církvi tak i v sekulární oblasti ale negativní reakce na *Humanae vitae* v roce 1968 se netýkaly oblasti zdraví. PPR není vyučováno ve zdravotních programech ani v katolických vzdělávacích institucích.

Jde o efektivnost? V únoru 2007 prokázala německá studie 99,6% efektivnost symptotermální metody PPR. Také efektivnost je i sekulárně uznávanou hodnotou a málokdo kritizoval církevní propagaci PPR za to, že je tak vysoce efektivní při předcházení těhotenství. Na druhé straně si mnozí stěžovali, že některé formy PPR nejsou tak efektivní, jak naznačuje německá studie. Konečně v *Humanae vitae* není praxe PPR doporučována na základě vysoké efektivnosti přesto, že i před jejím vydáním existovaly evropské studie, které vykazovaly 99% úroveň efektivnosti.

Jde o morálku? To je jistě ten důvod, který se jasně projeví hned, jak se podíváme na vyučovací dokumenty církve. Papež Pius XI. učil v encyklice *Casti connubii* (O čistém manželství), že antikoncepce „jest prolomením zákona Božího a přirozeného, a ti, kdo se dopustili něčeho takového, poskvřňují své svědomí těžkou vinou.“ (57). Papež Pavel VI. nám v *Humanae vitae* připomíná, že antikoncepční chování je „svou podstatou nečestné“ (14). Papež Jan Pavel II. přímo označuje tuto otázku za věc pravdy. „Pavel VI. ve své encyklice připomíná a znovu potvrzuje mravní normu, kterou učí církve v této oblasti a která vyvěrá z pravdivého čtení „řeči těla.“ (Teologie těla, 11. července 1984) I po ukončení přednášek o teologii těla v roce 1984 ještě v dubnu 1986 v promluvě k účastníkům konference o morální teologii říká, že popírat učení proti manželské kontracepci se rovná „popírání katolického konceptu zjevení.“ V březnu 1988 připomíná na konferenci o zodpovědném plození, že učení *Humanae vitae* „patří k trvalému dědictví církevní morální doktríny.“

Nelze pochybovat o tom, že církev podporuje PPR jako cestu praktické pomoci zvládání požadavků čisté manželské lásky. A přece jsem přesvědčen, že jde o víc. Publikace *Teologie těla – Katecheze Jana Pavla II. o lidské lásce podle Božího plánu* nabízí vodítko v titulku druhé části [anglického vydání začínajícího katechezí 17. prosince 1980]: „Život podle Ducha“. Jako křesťané jsme povoláni k životu z Ducha Božího. Stručně řečeno, hlavním posláním vyučující církve je evangelizovat svět, včetně svých vlastních členů.

Evangelizace pak podle mého názoru je, nebo by měla být základním popudem k soustředěné snaze církve propagovat a šířit přirozené plánování rodičovství. Evangelium podle Marka ukazuje, že Ježíš začal své veřejné vystupování velkým přehledem toho, co přijde. „Naplnil se čas a přiblížilo se království Boží. Čiňte pokání a věřte evangeliu.“ Plnějši překlad „čiňte pokání“ je „změňte svá srdce“ a věřit evangeliu znamená víc než čistě intelektuální přijetí Kristova učení. Je to také víra, která důvěřuje. Parafrázujme část Kázání na hoře: „Nedělejte si starosti o materiální stránky života. Bůh ví, že ty věci potřebujete. Ovšem, že musíte pracovat, ale hledejte nejprve Království Boží a konejte jeho vůli a věřte, že On se postará o všechno ostatní.“

Kristovo učení, jak nám je představuje církev, vyzývá manželské páry k autentické lásce. To všichni víme. A mnohokrát jsme slyšeli z prvního listu sv. Jana: „Láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání. “Neplatí to i obráceně? Nemůže téměř „dokonalý“ strach zahánět lásku? Proč odmítají některé páry přijmout učení církve o manželské lásce? Není to ze strachu? Přesněji, není to ze strachu, že další dítě v rodině může přinést nepohodlí nebo dokonce nouzi? A není to ze strachu před kázní a sebekontrolou, které jsou součástí systematického PPR, nebo ze strachu před neplánovaným těhotenstvím? Nebojí se zkratka změny srdce, ke které Ježíš volá a přijetí k tomu patřícího každodenního kříže sebekontroly a důvěry v Boha a ne v sebe sama? A není předním úkolem církve pomáhat svým členům ke změně srdce, která umožňuje skutečnou důvěru a zahání strach?

Můžete mě mít za blázna, ale já myslím, že vyučující církev by měla vítat možnost propagace a vyučování PPR jako velmi praktického způsobu uskutečňování poslání evangelizace. Konečně, které jiné morální učení církve ovlivňuje tak hluboce životy jejích dospělých členů každý den? Proto by se měla církev starat o to, aby programy PPR, které zastiťuje, neučily jen anatomii, ale svědomitě pomáhaly nést její poslání. To znamená, že my, kdo učíme PPR, se musíme naučit a používat biblickou řeč evangelizace – obrácení, následování, víra a důvěra, naděje a láska, hřích a pokání, modlitba a půst, Ježíš jako Pán pánů a Král králů. Nám, kdo učíme PPR byla dána požehnaná příležitost podílet se na evangelizačním poslání církve. Děkujeme za to Bohu a snažme se tuto odpovědnost naplnit.

[\[www.nfpandmore.org/wordpress/index.php\]](http://www.nfpandmore.org/wordpress/index.php), blog z 13. dubna 2008]

Vy sa pýtate, my odpovedáme.

Veľké množstvo mailov, ktoré dostávame do ústredia LPP sú otázky týkajúce sa gynekologického poradenstva. Tie otázky a odpovede, ktoré sú všeobecného charakteru sme sa pre vašu lepšiu orientáciu v problematike rozhodli zverejňovať,

Som tretorodička, 11 mesiacov po pôrode, doteraz som nemala žiadne komplikácie a pokiaľ som nedojčila, tak som mávala 26 dňový pravidelný cyklus.

Dnes som opakovane bola na vyšetrení u gynekologičky a na sono mi našla širšiu sliznicu v maternici. Má vraj byť 12-15 mm a ja som mala 18 mm. Zajtra

mám 28. deň cyklu. Vaječníky majú normálnu veľkosť, folikul bol ešte vo vaječníku. Lekárka povedala, že to treba sledovať, lebo že tam môže byť hormonálna porucha, lebo je prevaha jedných hormónov nad druhými, že chce ma vidieť počas menštruácie a potom každé tri mesiace, a že keby to takto pretrvávalo, tak je potrebná kyretáž a na histológiu... Lekárka bola veľmi prekvapená, že dojčím ešte jeden - dva krát v noci. Tiež nie je spokojná, že mám nepravidelnú 29-31 dňovú menštruáciu. Ja sa cítim úplne super a nerobím z toho poplach, myslím si, že takýto rozptyl dĺžky cyklu nie je nepravidelnosť a hormonálnu liečbu odmietam. Rada by som vedela, či je naozaj tá hrúbka sliznice problémom, ktorý sa musí riešiť.

Vážená pani,

môžete byť pokojná, lebo pravidelná hrúbka sliznice 18mm naozaj nie je problém, ktorý by bolo treba riešiť.

Výška sliznice je u každej ženy iná a ak je pravidelná, a nie je spojená so špinením či krvácaním, môže byť kľudne 20mm i viac. Predstava, že samotná výška sliznice je dôvodom na kyretáž alebo hormonálnu liečbu, má pravdepodobne zdroj v staršej odbornej literatúre a odporúčeníach, a zodpovedá zjednodušenému mechanickému pohľadu na možnú patológiu sliznice maternice z minulosti. Dnes je tento prístup prekonaný, ale niektorí gynekológovia sa starými odporúčeniami stále riadia.

Podobne pred pár desaťročiami prevládal názor, že umelá výživa je lepšia, než dojčenie, a keď už dojčiť, tak maximálne niekoľko mesiacov a v pravidelných intervaloch každé tri hodiny. Poznanie a skúsenosť lekárov sú našťastie už inde, ale zvlášť starší lekári sa ešte môžu pridŕžovať odporúčení, ktoré platili v dobe ich štúdia medicíny.

Váš stav pri pretrvávajúcom dojčení je fyziologický, teda normálny, častešie kontroly v prípade, že nedôjde k výraznejšiemu krvácaniu, nie sú nutné, rovnako ako akákoľvek liečba – nie je čo liečiť.

Čo sa týka "nepravidelnosti" cyklu, tiež za daných okolností nesúhlasím so záverom vašej lekárky – 29-31 dňový cyklus považujem za pravidelný.

S úctou,

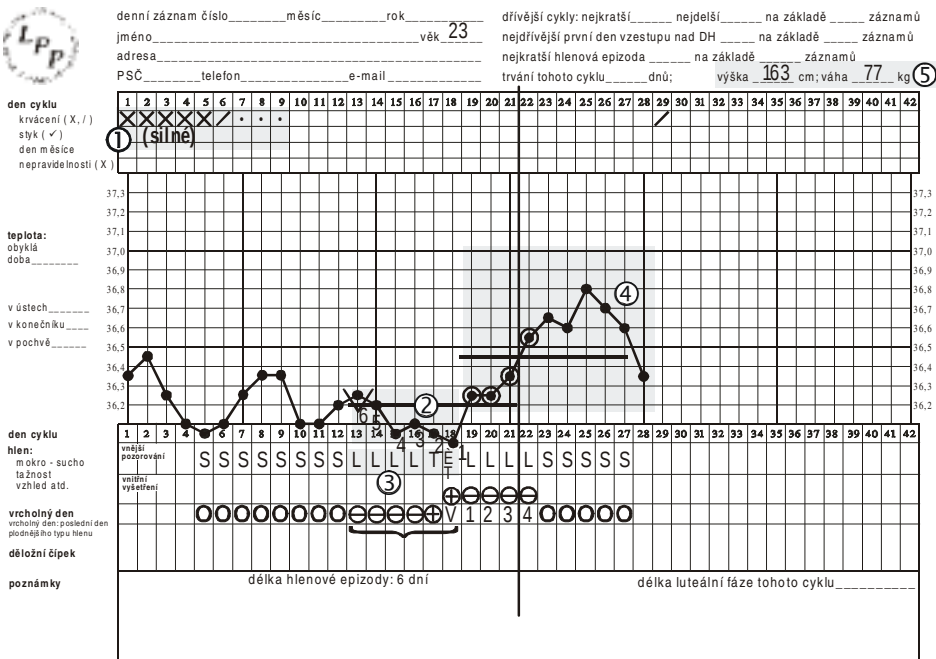
MUDr.Ivan Wallenfels, gynekológ

Nestandardní cyklus

Vicki Braunová

Pozoruhodný průběh ženského cyklu, který se s takovou pravidelností opakuje každý měsíc, potvrzuje, že jsou ženy opravdu „podivuhodným, úžasným Božím dílem“ (Ž 139,14). Když je však průběh mimo normu „zdravého cyklu“, znamená to zklamání pro páry praktikující PPR. Podívejme se společně čím jsou charakteristické „nezdravé cykly“ – cykly potenciálně problematické pro ty, kdo chtějí předcházet početí nebo brzdící páry, které si docílení početí toužebně přejí.

Je poměrně běžné vidět na záznamech cyklů nepravidelnosti; jestli tyto nepravidelnosti působí frustraci při praxi PPR, záleží hlavně na tom, jak jsou



Jednotlivé odchylky popsané v článku jsou očíslované na připojeném záznamu. Příložená tabulka poskytuje stručný přehled odchylek (včetně dalších, které nejsou ilustrovány na záznamu), jejich důsledků pro uživatele PPR, některých možných příčin a návrhů řešení. Tabulka nezahrnuje všechny možné varianty a nemá nahradit odbornou diagnózu ani léčbu, kterou může poskytnout pouze lékař. Má jen upozornit na možné kořeny problémů cyklů, a první kroky vedoucí k jejich odstranění.

Při problému těžkého krvácení a pomenstruačního špinění spočívá první krok k nápravě ve správné výživě. Tabulka označuje doporučenou dietu, která podporuje správnou produkci hormonů, jak estrogenů tak progesteronu a působí proti poškození cév. Pro podrobnější rozbor čtěte *Plodnost, cykly a výživa* od Marilyn Shanonové.

2. oblast ukazuje dost nízké bazální teploty. Víme, že bazální teploty mohou být v době největší plodnosti sniženy z důvodů vysoké hladiny estrogenů, tady však jde o nezvykle výrazné snížení. Zvážíme-li k tomu míru a váhu této ženy (5. oblast), nelze vyloučit, že tu jde o víc než jen o vysoké hladiny estrogenů. Nízké bazální teploty samy o sobě nepředstavují problém pro praxi PPR, ale pokud je jejich příčinou zdravotní problém jako např. snížená funkce štítné žlázy, mohli by mít potíže manželé, kteří si přejí otěhotnět. Tabulka naznačuje dietní přístup a další oblasti k uvážení.

3. problematickou oblastí je záznam pouhých dvou dnů víceplodného typu hľenu v období kolem ovulace. Žena nezaznamenala žádné vnější pocity mokra a kluzka v nejpłodnějším období kolem ovulace. To se zdá trochu neobvyklé u 23-leté ženy. Mladé ženy kolem 20 let mívají několik dnů víceplodného typu hľenu včetně pocitů mokra a kluzka. Když se u mladých žen ukáže slabý hľenový příznak, souvisí to často s jejich dietou. To se ukazuje výrazně na tabulkách žen, které se učí v našem domácím kurzu a dobrovolně poskytují přehľed o své dietě. Ženy, které jedí hodně průmyslově zpracovaných potravin, které obsahují málo nebo žádné kvalitní tuky s obsahem vitamínu A nebo esenciální mastné kyseliny, mají nižší produkci kvalitního hľenu. To nepředstavuje problém pro páry předcházející početí. Až se ale jejich plány po nějakém čase změní, mohlo by to jejich schopnost početí snížit. Produkce hľenu je vázána na produkci hormonů souvisejících s plodností a obojí souvisí s příjmem správných tuků v potravě.

Konečně 4. oblast ukazuje délku luteální fáze pouhých 8 dnů, když měříme začátek od 21. dne, nebo 10 dnů, když ohľujeme teplotu 14 a určíme DH 36,2°C a 1. den vzestupu bude 19. Celkový vzestup je tady trvalý a celkem vysoký, ale také vidáme záznamy, kde teploty luteální fáze poskakují nahoru a dolů a nepodrží si trvale zvýšenou úroveň. Oba tyto případy mohou naznačovat nedostatek žlutého těľiska, který má za následek slabou produkci progesteronu a tím nedostatečné luteální fáze. Ženy s tímto problémem mohou také zaznamenat příznaky předmenstruačního syndromu. Krátké luteální fáze také zkracují III. fázi (neplodné období) cyklu párům, které předcházejí početí a je-li PMS vážný, může působit napětí a neshody v manželství. To má pochopitelně za následek frustraci. Ještě horší je, že těm, kdo chtějí docíľit těhotenství, může krátká luteální fáze bránit v uhníždění a donošení počatého dítěte.

Když uvážím, jak často se tyto odchylky vyskytují ve srovnání s dobou před 25 lety, kdy jsem začala hodnotit záznamy, kladu si otázky. V čem se liší ženy dneška od žen před 25 lety? Jedí dietu složenou z průmyslově zpracovaných potravin, které jsou tak ochuzeny o výživné látky, že jejich těla nemohou produkovat zdravé cykly? Jsou ženy tak stresované ze školy, zaměstnání a/nebo výchovy dětí, že nemají zdravé cykly, dokonce ani když je jejich dieta zdravá? Lidské těľo má svou vlastní zabudovanou moudrost. Ve špatných podmínkách se přizpůsobí tak, že nedojde k otěhotnění. Tím, že zaznamenává svou plodnost, může žena získat cenné informace o svém zdraví a svých cyklech. Může jí to upozornit na potřebu změn ve způsobu života, které vrátí jejím cyklům rovnováhu.

Odchylka /O/ - možné příčiny /MP/- možné řešení /MŘ/

Těžké nebo dlouhotrvající menstruační krvácení :

těžké – víc než jedna vložka nebo tampón každé 2 hodiny; dlouhotrvající – víc než 6-7 dnů

- zvyšuje dobu abstinence při předcházení početí;

MP: hormonální nerovnováha působená toxiny, nesprávnou dietou, duševními a emocionálními stresy a pod.; snížení funkce štítné žlázy; nadbytečná hladina estrogenů

MŘ: Zvyšte příjem přírodních potravin s obsahem vitamínu A (olej z tresčích jater, máslo, smetana, vejce a játra). Zvyšte příjem vařené kapusty a přírodního jogurtu s obsahem vitamínu K pro srážlivost krve. Ve dnech těžkého krvácení berte chlorofylové tablety. Vyhledejte lékaře, když dieta nepomáhá, nebo za účelem vyloučení nesprávné funkce štítné žlázy.

Pomenstruační špinění

MP: problém luteální fáze (nedostatek progesteronu)

MŘ: viz *Plodnost, cykly a výživa*

Bolestivé křeče při menstruaci

MP: minerální nerovnováha, endometrióza, infekce, nádor, požívání částečně hydrogenovaných nebo jinak zpracovaných rostlinných olejů působících nerovnováhu hormonů prostaglandinu

MŘ: změňte dietu tak, aby obsahovala jen přírodní nezpracované tuky z másla, lněného oleje, smetany, vajec, extra panenského olivového oleje, kokosového a palmového oleje. Vyhýbejte se zpracovaným tukům z restaurací rychlého občerstvení a komerčním rostlinným olejům.

Zvažte dávku 800 -1000 mg chelatovaného magnézia.

Zvažte PMS dietu navrženou v *Plodnost, cykly a výživa*. Vyhledejte lékaře při nadměrné bolesti.

Nízké bazální teploty = předovulační teploty kolem 36°C nebo nižší.

- případné potíže docílit a udržet těhotenství

MP: snížená funkce štítné žlázy, nedostatečný příjem potravin pro její funkci, adrenalinový stres, který potlačuje funkci štítné žlázy, těžké kovy, sója, fluoridovaná voda

MŘ: Dodejte štítné žláze jód z dobrých zdrojů. Vyhledejte lékaře pro kontrolu funkce štítné žlázy. Minimalizujte stres, vyhýbejte se těžkým kovům, sóji a fluoridované vodě.

Málo nebo žádný hlen

- potíže docílit těhotenství

MP: nesprávná dieta, nedostatečný příjem tekutin, blížící se menopauza

MŘ: Zvyšte v dietě zdroje vitamínu A stejně jako při těžkém menstruačním krvácení. Jako zdroj mastných kyselin je zvlášť dobrý olej z tresčích jater a lněný olej.

Dlouhé cykly ≥ 35 dnů

mohou mít dlouhý výskyt hlenu před vrcholem;

- zvyšují dobu abstinence při předcházení početí

MP: snížená funkce štítné žlázy, chronický stres, aj.

MŘ: viz *Plodnost, cykly a výživa* pro dietní řešení při stresu

Vyhledejte lékaře při cyklech delších než 60-90 dnů pro kontrolu funkce štítné žlázy, syndromu polycystických vaječníků, apod.

Slabý teplotní vzestup = teploty v luteální fázi neudrží trvalý vzestup jako ve zdravém cyklu, skáčou nahoru a dolů nebo nedosahují příliš vysoko

- může být spojený s PMS
- ovlivňuje schopnost udržet těhotenství

MP: stejně jako u krátké luteální fáze

MŘ: viz dietní doporučení v *Plodnost, cykly a výživa* kapitola 4

čtěte: http://www.westonaprice.org/women/natural_pms.html (anglicky)

Krátké luteální fáze = 8-10 dní nebo méně

- zkracují III. fázi, období poovulační neplodnosti
- omezují možnost donosit těhotenství.
- mohou být provázeny symptomy PMS

MP: nesprávná dieta působící hormonální nerovnováhu; abnormální funkce žlutého tělíska; nízká hladina cukru, zadržování tekutin; adrenalový stres

MŘ: viz dietní doporučení v *Plodnost, cykly a výživa* kapitola 4

Když dieta nepomáhá, vyhledejte lékaře.

čtěte: http://www.westonaprice.org/women/natural_pms.html (anglicky)

STM záznamy a zdraví

Evelyn Hartmannová

PPR podporuje zdraví (což bohužel zatím ani lékaři, ani zdravotní pojišťovny neuznávají!). Jmenujme některé jeho výhody:

– Poznávání vlastního těla přispívá k vnitřnímu pokoji ženy (cyklus je přece částí její osoby), nepravidelné cykly se často upraví už tím, že se žena zabývá jejich pozorováním.

– Když chce žena dítě, doporučují gynekologové měření bazální teploty („měření ranní teploty vždy ve stejnou dobu“). K tomu, aby žena znala své plodné dny je však důležitější pozorování hlenu. Pomocí měření a záznamů teploty po probuzení pozná žena/manželé velmi brzy, když dojde k otěhotnění. Těhotenské testy jsou zbytečné, gynekolog těhotenství potvrdí. Navíc může být ze záznamů velmi přesně vypočítán pravděpodobný termín porodu.

– Vyšetření prsů (i vlastní vyšetření) by mělo být vždy prováděno po menstruaci a ne v luteální fázi cyklu (období poovulační neplodnosti). Totéž platí pro sonografii prsu a mamograf. Proč? Na začátku cyklu jsou prsy ženy měkké, naproti tomu v luteální fázi jsou citlivé na dotek a tkáň je „uzlovitá“.

– Cílené určení hormonálních hladin (estrogeny, progesteron) umožňují teprve STM-záznamy cyklu. Mohou prokázat nedostatečnou hladinu hormonu žlutého tělíska (progesteronu) a terapeutický přísun hormonu musí proběhnout v souladu s cyklem.

– Určité prúbehy cyklu naznačujú počáteční stupňe vážnych onemocnení a potrebu liečebného zásahu. Proto jsou záznamy cyklu užitečné i v době přechodu a pro neprovdanou ženu.

– Menstruační krvácení a mimomenstruační krvácení mají být různě hodnocena, lze je však rozeznat pouze pomocí záznamů měřených teplot.

O bohatství a požehnání PPR můžeme jen vděčně žasnout a s králem Dávidem se podle Ž. 139, 14 přidat ke zpěvu:

„Chválím tě, (Pane,) že jsem vznikl tak podivuhodně,

úžasná jsou tvoje díla; to poznává má duše.“

[Výňatek z NER – ein Segen für mich als Frau, für uns als Ehepaar, NER – mehr als Empfängnisregelung (PPR – požehnání pro mě jako ženu, pro nás jako manžele, PPR – víc než regulace početí) v INER Mitteilungen, Nr. 53, únor 2008, str. 11.]

K vládnemu dokumentu Národného programu ochrany sexuálneho a reprodukčného zdravia (NPOSZR)

Jozef Predáč

Už niekoľko týždňov rezonuje na Slovensku téma Národného programu ochrany sexuálneho a reprodukčného zdravia. Média prezentujú dianie okolo tohto dokumentu ako boj Cirkvi a niektorých mimovládnych organizácií voči modernému ponímaniu sexu a pohľadov na sexuálnu výchovu. Avšak proklamované moderné ponímanie sexu, ktoré v návrhu Národného programu obsahuje predovšetkým ešte mocnejšiu podporu šírenia antikoncepcie, umelého oplodnenia a interrupcií nie je žiadnou novinkou. Na Slovensku sa toto „moderné“ ponímanie sexu intenzívne šíri v podstate už od Nežnej revolúcie, teda vyše 15 rokov a skorý začiatok sexuálneho života teenagerov (jeden z problémov, ktorý znepokojuje predstaviteľov vlády) je len logickým dôsledkom všadeprítomnej erotickej reklamy, propagácie sexu a „bezpečnej“ antikoncepcie.

Jedným z tvrdení autorov Návrhu programu ochrany sex. a reprodukčného zdravia je, že *„antikoncepcia je liek, ktorý zvyšuje kvalitu sexuálneho a reprodukčného zdravia“*. Tento „liek“, ktorý asi ako jediný žiadnu chorobu nelieči, ale skôr navodzuje (neplodnosť je diagnózou), predstavuje, okrem iného, reálne riziko vzniku rakoviny. Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (súčasť Svetovej zdravotníckej organizácie) **v r. 2005 reklasifikovala estrogénovo-progesterónové tabletky na kontrolu pôrodnosti** (hormonálnu antikoncepciu) **ako vysoko-karcinogénne**.

Tento „liek“ sa podpísal pod nečakanú náhlu smrť viacerých teenagerek a žien bez rozdielu veku (záznam príspevku v súvislosti so smrťou 17. ročnej Mirky odvysielanom v Spravodajstve televízie Markíza je na www.lpp.sk). Výskum Inštitútu lekárskej sexuológie zverejnený v októbri 2005 poukázal na to, že **antikoncepcia nie je len prostriedok ako nemať deti, ale aj efektívny likvidátor vzťahov a zdravia tých, ktorí ju používajú**.

Niektoré výstupy výskumu:

- nárast promiskuity u žien o 10% a u mužov o 15%
- stupňnutie rozvodovosti o 40%

- výrazne stúpol počet ochorení na syfilis a enormne narástol počet chlamýdiových infekcií, ktoré dramaticky devastujú plodnosť žien a zapríčiňujú aj veľký nárast mimomaternicových tehotenstiev ohrozujúcich aj život ženy
- ženy v r.1989 tvorili 1,2% klientely sexuológov, na konci sledovaného obdobia tvorili ženy 36% klientely sexuológov (30 násobný nárast)
- pokles spokojnosti so sexuálnym životom u žien o 12% a u mužov o 6%.

Mnohí odborníci konštatujú, že súčasné **extrémne zaujatie spoločnosti sexom je v skutočnosti prejavom našej hlbkej, neuspokojenej potreby tepla, uistenia a intimity nesexuálneho dotyku**. „Manželská nevera vo väčšine prípadov nevzniká z túžby po sexe, ale skôr z nedostatku emocionálnej intimity.“ (Dr. Ed Wheat, *Dotyk a západná civilizace*.)

V predkladanom materiáli NPOSZR chýba komplexný a pravdivý pohľad na zmysel a význam ľudskej sexuality. Sex predsa nie je len „technikou“ ako mať či nemať deti. Je tým najúžasnejším spôsobom zjednotenia manželov, potvrdením a obnovením ich manželských sľubov, neegoistickej lásky a vernosti.

Odmietnutie NPOSZR zo strany jeho odporcov nie je odmietaním pokroku a dobra pre ľudí, ale predovšetkým odmietnutím navrhovaného prístupu k ľudskej sexualite, plodnosti a prostriedkov poplatným antikoncepčnej mentalite, šíriacej fenomén označený Jánom Pavlom II. ako *kultúra smrti*.

* * *

*K tejto téme dávame do pozornosti dva veľmi dobré články v 14. čísle časopisu Týždeň: **Ide o šikovný marketing** (rozhovor s MUDr. Marekom Drábom, gynekológom z Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Ružinove, o rizikách, ktoré sú spojené s užívaním hormonálnej antikoncepcie)*

Štátny sex, autor: Martin Hanus

(články sú zverejnené v archíve www.tyzden.sk a na www.lpp.sk)

Protest proti degradácii tradičnej rodiny a práv dieťaťa v Európe

Európsky súd pre ľudské práva (ESLP) dňa 21.01.2008 rozhodol, že homosexuáli majú v Európe právo na adopciu detí.

Dôsledky tohto rozhodnutia sú nasledovné:

1. ESLP nezohľadnil práva dieťaťa na zdravé rodinné prostredie. Toto rozhodnutie bude mať vážny dopad na identitu detí a na ich vnímanie modelu rodiny.
2. Podľa ESLP rodina založená manželstvom muža a ženy už nie je najvhodnejším miestom pre prijatie a výchovu detí.
3. ESLP účelovo prekrútil výklad Európskeho dohovoru o ľudských právach. Ide výlučne o ideologické a politické rozhodnutie.

Buďme spolu hlasom, ktorý bude v Európe počuť!

K celoeurópskemu protestu voči rozhodnutiu ESLP, je možné pridať sa zaslaním protestu prostredníctvom www.pastorbonus.sk

Medzinárodné aktivity LPP - Gruzínsko

Jozef Predáč

V druhej polovici apríla bola ukončená supervízia testov deviatich kandidátov na učiteľov symptotermálnej metódy PPR. Osem mladých žien a jeden manželský pár (prvý v Gruzínsku) úspešne zvládli testovací proces a boli im vystavené certifikáty potvrdzujúce ich odbornú spôsobilosť a oprávňujúce ich vyučovať symptotermálnu metódu PPR. Od augusta minulého roku sa ľuďom v Tbilisi podarilo urobiť preklad Príručky symptotermálnej metódy PPR, používanej v súčasnosti na Slovensku a v Čechách do gruzínskeho jazyka a pripravujú jej tlač. Túto učebnicu bude Dr. Chatuna Meurmishvili prekladať aj do ruského jazyka, nakoľko záujem o kurzy STM prejavili aj jej bývalí spolužiaci, lekári z Ruska a Azerbajdžanu.

V predchádzajúcom štvrtroku začala Chatuna s dvoma novými kurzami. Prvý sa uskutočnil 6. januára v priestoroch polikliniky Redemptor Hominis (zúčastnilo sa ho deväť žien). O druhý kurz, ktorý sa konal 23. februára a 29. marca v priestoroch Gruzínskej Charity prejavilo záujem 10 ľudí.

Dalšia učiteľka STM, MUDr. Lali Schelegia, prednášajúca na univerzite v rámci nepovinného vyučovania odprednášala od januára do apríla pre 7 svojich študentiek kurz symptotermálnej metódy. Priestor k šíreniu STM jej poskytuje aj jej pôsobenie na strednej zdravotnej škole a v tomto školskom polroku začala kurz pre dvanásť budúcich zdravotných sestier.

Máme sľub daru ze zahraničí, takže môžeme brzy poslať Chatuně 1.400 EUR ako polovinu letošnej podpory. Budeme asi potrebovať ďalšie peniaze na podporu tisku gruzínskych a ruských učebníc. Prosíme o štědré příspěvky! Děkujeme.



NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 130 Kč/150 Sk ročně.

Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk.

Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 3 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 350 Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.

Prehľad aktivít LPP za I. štvrťrok 2008

Učiteľské páry LPP v I. štvrťroku viedli celkom 22 stretnutí kurzu symptotermálnej metódy, ktorý je nosným programom projektu:

Plodnosť nie je problém, ale dar!

Tieto stretnutia sa uskutočnili

- v Cíferi
- v Mútnom
- v Trenčíne
- vo Zvolene
- v Komárne
- v Piešťanoch
- v Humennom
- v Zlatých Moravciach
- v Bánovciach nad Bebravou
- v Klube Memory v Bratislave
- u Saleziánov v Bratislave - Petržalke
- v Univerzitnom pastoračnom centre v Žiline
- v Univerzitnom pastoračnom centre v Bratislave
- v Univerzitnom pastoračnom centre v Ružomberku
- v Diecéznom pastoračnom centre pre rodinu v Banskej Bystrici

V rámci projektu: **Kresťanské manželstvo za dverami spálne** sa učiteľské páry LPP podieľali na šírení manželskej a predmanželskej čistoty pri:

- jednorazových stretnutiach organizovaných duchovnými správcami v Univerzitnom pastoračnom centre vo Zvolene a v Starej Turej
- pravidelnej príprave snúbencov v zlatomoraveckom a humenskom dekanáte, v Geči a v Košiciach
- ľudových misiách v Lokci a vo Vyhniciach / na základe pozvania pátrov Lazaristov/

Manželia Predáčovi a Slobodníkoví sa angažovali na príprave birmovancov v Kaplnej, Cabaj-Čápore, v Družstevnej nad Hornádom. Manželia Košťáloví prijali pozvania zo ZŠ v Rybanoch, Svinnej a z Bánoviec nad Bebravou a žiakom 8. a 9. ročníkov rozprávali o dospievaní, spoznávaní opačného pohlavia, sexualite, antikoncepcii a budovaní vzťahov.

Zástupcovia troch učiteľských párov, manželia Lichmanoví, Ľudka Bencová a Jarko Slobodník prijali pozvanie do košickej redakcie rádia Lumen a v piatok 18.1. predstavili v kontaktnej relácii *ÚV hovor* Ligu pár páru a symptotermálnu metódu.

Aktivity a materiály LPP boli prezentované aj na arcidiecéznom stretnutí mládeže v Humennom. Pri stánku LPP diskutovali s mladými celú sobotu 29. 3. 2008 manželia Lichmanoví.

Ďalšou aktivitou, v ktorej sa v predchádzajúcom období angažovala LPP, bola osвета a poradenstvo v oblasti ekologického dojčenia a prirodzenej materskej starostlivosti. Okrem pravidelnej poradne dojčenia v rámci aktivít materského centra Mami- Oáza v Zlatých

Moravciach odprezentovala 22.1. Simonka Predáčová prednášku o prirodzenej materskej starostlivosti a vzťahovej väzbe. V prvom štvrtroku tohto roku začala s poradenstvom v oblasti ekologického dojčenia aj Zuzka Košťálová v Bánovciach nad Bebravou, v rámci aktivít poriadaných miestnym materským centrom Anjelikovo.

Martina Šipošová/ poradca STM/ – poskytuje priebežné poradenstvo vo farnosti Pezinok a v Materskom centre.

V sobotu 16.2. mala Liga zastúpenie na I.púti zaľúbených v Šaštíne. Prednášky, svoje svedectvá a odpovede na otázky mladých zazneli z úst manželov Jakubcových, Kňažkových a Predáčových.

V stredu 20.2.2008 mali manželia Predáčovi a Prentisovi v kňazskom seminári v Nitre prednášku a diskusiu so seminaristami na tému dôležitosti manželskej čistoty a nezastupiteľnej úlohe kňaza pri ohlasovaní čistoty a sprevádzaní manželov.

Z ďalších aktivít:- Štatutári LPP zaslali v mene LPP všetkým 19. slovenským biskupom oficiálny

ďakovný list za pastiersky list biskupov Slovenska, ktorý bol čítaný na 3. pôstnu nedeľu, - v spolupráci s redakciou Katolíckych novín a manželmi Fülöpovými z Donum Vitae bol napísaný a uverejnený príspevok k článku *Sexuálna stránka človeka je Bohom chcená a stvorená*,

-26.1.2008 –zastupovanie LPP na výročnom sneme Fóra života v Rajeckých Tepliciach, - 7.2.2008 – zastupovanie LPP na rozporovom konaní na Ministerstve zdravotníctva SR pri rozporovom konaní Návrhu Národného programu ochrany reprodukčného a sexuálneho zdravia,

- aktualizácia a vylepšovanie webstránky,

- na www.lpp pribudli nasledovné príspevky :

- **Ide o šikovný marketing** (rozhovor s MUDr. Marekom Drábom, gynekológom z Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Ružinove, o rizikách, ktoré sú spojené s užívaním hormonálnej antikoncepcie)

- **Štátny sex** (autor: Martin Hanus, publikované v 14. čísle časopisu Týždeň)

- **Oplatí sa riskovať so zdravím?** Hormonálna antikoncepcia sa podpísala pod smrť ďalšej mladej ženy. Príspevok odvysielaný v hlavnom spravodajstve večerných Televíznych Novín televízie Markíza

- **Hormonálna antikoncepcia je karcinogénna**

- **Krížová cesta ku dňu počatého dieťaťa**

- **Ďakovanie biskupom za pastiersky list**

- **Môžem žiť?** Pieseň s videoklipom Nicka Cannona - podľa skutočného príbehu jeho matky.

Na stránke www.lpp.sk bol v rámci upútavky *Môžem žiť?* pridaný odkaz na dve pro-life activity, ktoré chceme dať verejnosti do pozornosti: **“Duchovná adopcia”** ešte nenarodených detí, život ktorých je ohrozený hrozbou potratu a **„Zachráňme životy“**, darcovský systém pravidelnej mesačnej finančnej výpomoci určenej na záchranu počatého dieťaťa a pomoc jeho matke.