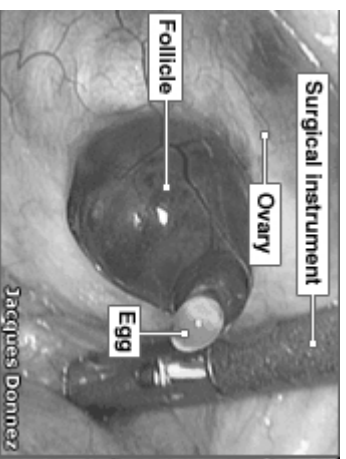


milovaný láskou, akou miluje Boh, je najhlbšou túžbou ľudského srdca. Boh ju do nás vložil, keď nás stvoril na svoj obraz. Nič iné nás nenaplní.

Preto je dôležité pochopiť a uveriť, že náuka Cirkvi, ten súpis prikázaní alebo východiská, sú tu nie je pre naše obmedzenie, ale pre naše dobro. Tomáš Řehák vo svojej knihe *Sex – slacháčka na torte* píše, že autormi sexu nie sú sexuológovia, ale Boh Stvoriteľ. Preto je dobré zoznámiť sa s národom, ktorý nám dal On.

V najbližšom zamyslení sa pozrieme na plánovanie rodiny vo svetle dôvery v Boha. Pokúsime sa odpovedať na otázky, čo znamená otvorenosť a služba životu, zodpovednosť za veľkosť svojej rodiny, či je alebo nie je dôvera voči Bohu vôbec niečo plánovať a aké miesto v našom rozhodovaní majú rozličné metódy PPR.

Okamžik ovulácie zachyten kamerou



Detailní záznamy ovulácie boli dosiaľ provedeny pouze na zvrátatech. První filmovaný záznam lidské ovulace provedl nedávno dr. Jacques Donnez, gynecolog belgické Katolické univerzity v Louvain během rutinní hysterektomie. Fotografie byly publikovány v časopisu *New Scientist* (Nový vědec). Jednu přetiskujeme. Barevnou ji najdete na stránce BBC News/Health/Ovulation. Ukazuje tekutinou naplněný follikul v stěny vaječníku, z kterého je vyplavováno vajíčko viditelné jen jako tečka. Je obklopené hmotou připomínající želé.

Dr. Donnez očekává, že jeho záznam pomůže vědcům pochopit mechanismy ovulace. Některé teorie jsou spojeny s představou „explozivního“ uvolnění vajíčka z vaječníku, ale ovulace, již byl dr. Donnez svědkem, trvala 15 minut.

Prof. Alan McNeilly z jednotky lidské reprodukce lékařského institutu v Edinburghu, konstatoval, že tyto nové informace podporují jeho vlastní výzkum ovulačního procesu. Řekl: „Je to skutečně fascinující nahlédnutí do ovulace; vidět ji takto naživo je opravdu neuvěřitelně ojedinelá příležitost.“

[<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7447942.stm>]

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětikrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů ČR České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Figurnerova 143/9, 272 01 Kladrno, tel.: 312 686642, e-mail: ipp@ipp.cz, internet: www.ipp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč/Sk ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manžela Jozef a Simona Predáčovi, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: ipp@ipp.sk, internet: www.ipp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodínach, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 400 Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.

NOVINY Z RODINY

77. ČÍSLO ČLENSKÉHO BULLETINU LIGY PÁR PÁRŮ, ZÁŘÍ 2008

PÁR PÁRŮ -
VĚT - PRO
PŘIROZENÉ
PLÁNOVÁNÍ
RODIČOVSTVÍ
LPP

Konference LPP

Výroční konference LPP, která se koná 3.-5. října na Sv. Hostýně, je určena učitelům, kandidátům na učitele a zástupcům Ligy, a také členům, kteří uvažují o aktivní spolupráci s Ligou, např. jako učitelé. Letos přislíbil účast otec biskup Cíkrle. Strava na osobu a den stojí 180 Kč, poloviční porce za poloviční cenu. Ceny za ubytování jsou různé. Podrobnější informace má Andrea Šimečková - tel.: 577 212 020 (do práce), e-mail: andrea.simeckova@cpr-zlin.cz
Hlaste se prosíme nejpozději do 22. září. Redakce

Nová brožurka a Cyklus

David Prentis

Jak jsem oznámil v červnovém vydání *Novin*, vydali jsme novou brožurku pro dívky *Stvořená pro plodnou lásku*. Náklad byl 5.000 a na setkání mládeže „Acty8“ na Velehradě jsme jich rozdali asi 1500 děvkám (asi 30 chlapcům!). Manželka stála naproti našemu stánku, usmívala se na děvčata a nabízela „něco o lásce a plodnosti.“ Většinou si brožurku vzaly, některé přišly zpátky a chtěly výtlisk pro kamarádku. Mladší děvčata měla větší zájem než starší.

K tomuto číslu *Novin* přikládáme jeden výtlisk pro české čtenáře, kteří ho ještě nedostali. Slovenské vydání se připravuje. Doufáme, že může inspirovat dospívající dcery našich členů a snad také další děvčata ve farnostech a církevních školách. Rozdáváme ji zdarma, ale při individuálním objednání prosíme o dobrovolný příspěvek na krytí výdajů. Navrhujeme částku 15 Kč za každý výtlisk + poštovné.

Inspirací pro tuto publikaci byl skutečný unikátní případ popsán v knize dr. Rötzer, který najdete upravený na poslední straně brožurky. Případ je tím vzácný, že dr. Rötzer dostal kompletní záznamy děvčete od předpubertálního věku přes menarche (první krvácení) až po první pravidelné cykly. Celý proces uvádí ve své knize *Der persönliche Zyklus der Frau* (Osobní cyklus ženy), kde otiskl 8 záznamů. My z nich uvádíme jen dva.

Děti často vidí, co dělají rodiče, a jsou zvědavé. Když vidí matčiny *Záznamové tabulky* a ptají se, co to je, mají rodiče příležitost odpovídat přiměřeně věku dítěte. Když se ptá děvče v předpubertálním věku nebo starší, je to příležitost povzbudit je k pozorování a zaznamenávání, aby postupně poznávalo řeč svého těla a učilo se ji rozumět. Je to sice velmi osobní záležitost, ale pokud je vzťah

První známkou procesu dospívání bývá vývoj prsních žláz (telarche), případně už ve věku 9 let a později se začne objevovat hlen. Někdy se děvče nebo i její matka domnívají, že se jedná o patologický jev. Ve skutečnosti je ale hlen známkou, že vaječníky začínají pracovat a vylučovat estrogeny. Dr. Rötzer ukazuje první tabulku děvčete, které pozoruje a zaznamenává s přestávkami svůj hlen od srpna do listopadu 1994, kdy jí bylo 12 let. Na jaře 1995 začíná zaznamenávat bazální teplotu, která ovšem nevykazuje žádný teplotní vzestup.

V první tabulce, kterou otiskujeme, je vidět první krvácení tohoto děvčete. Byla jím ve škole překvapena, přišla domů a radostně prohlásila, že má „konečně své dny“. Matka konstatovala, že to sice ještě není žádná řádná menstruace, ale že to k ní směřuje. Šlo o krvácení ze spádu, jak to u mladých děvčat bývá. Toto první krvácení v životě děvčete se označuje jako „menarche“. K dalšímu krvácení došlo za 26 dní. Nejedná se o cyklus, ale o další krvácení ze spádu. To znamená, že pod vlivem estrogenu narůstá vrstva sliznice dělohy, a když hladina estrogenu klesne, odchází tato vrstva krvácením. V případě tohoto děvčete došlo k dalšímu podobnému krvácení za 60 dní, pak za 22 dní.

Čo je zakázané/dovolené v manželstve *versus* ako žiť manželskú lásku v čistote?

Bc. Mária Schindlerová

Prírodné plánovanie rodiny a morálne postoje.

Metód PPR je viacero a každá z nich sa „technicky“ dá naučiť. Stačí pochopiť pravidlá a správne ich uplatňovať. Prirodzené plánovanie rodičovstva, resp. rodiny nie je však len otázkou zvládnutia akejsi „techniky“.

Rukav rukes rozhodnutím naučiť sa a používať PPR, je odpoveď na otázku: prečo? Prečo práve PPR? Prečo to katolíci „musia“ a nemôžu si zvoliť nejakú antikoncepciu? Prečo je v tomto Cirkve taká neoblomná? Áno, v poslednej dobe sme svedkami záujmu o PPR aj zo strany neveriacich, ktorí chcú žiť „ekologicky“, v súlade s prírodou, prípadne tých, ktorým nevyhovuje hormonálna antikoncepcia zo zdravotných dôvodov. Ale je vari naša viera tým „kameňom úrazu“? Keby sme žili v inej Cirkvi, vari by sme mali dovolené aj iné spôsoby regulácie počátí? V čom je napr. taký prezervatív morálne odlišný od PPR? Veď neškodí zdraviu, alebo aspoň nie tak, ako hormonálna antikoncepcia a nakoniec, ide pri tom o to isté – predísť počatiu. Alebo čo je také neprirodené na pettingu? A čo je zlé na orálnom sexe, ak sa obom partnerom páči? A vôbec, ide tu o niečo dovolené či nedovolené? Kto nám má čo dovoľovať?

A keď sa už Cirkev mieša manželom do ich života, prečo im aspoň nedala nejaký zoznam noriem, nejaký súpis, čo sa v manželstve môže a čo nie? Kde sa niečo môžu dozvedieť tí, ktorým možno nič o manželskej čistote nepovedali rodičia, či kňaz pri predmanželskej náuke?

V nasledujúcich číslach *Novín z rodiny LPP* vám chceme ponúknuť sériu zamyslení nad otázkami, ktoré sa týkajú morálnej oblasti manželského života. Budú inšpirované úvahami Jána Pavla II. v jeho Teológii tela, myšlienkami Johna Kipleya, spoluautora Kippley-Prem metódy PPR, ktorú učí Liga pár páru, skúsenosťami z poradenskej praxe i z viacerých dobrých kníh, či článkov, ktoré máme k dispozícii či už v českom alebo slovenskom jazyku od kresťanských autorov.

I. Máme súpis noriem manželského života?

Dá sa niekde nájsť zoznam noriem, alebo toho, čo je teda dovolené a čo nie? Prečo je všetko písané tak, že si to každý vysvetľuje po svojom?

Normy pre manželský život máme. Ale mylil by sa ten, kto by chcel najst akýsi zoznam prípadov, či riešení podobný ako bývajú zoznamy riešení účtovných prípadov pre daňových poplatníkov. Je to tak preto, lebo ťažko sa dá presne odmerať napr. poznanie človeka, okolnosti, v ktorých sa nachádza, či jeho úmysel. To, čo pre jeden manželský pár je dobrým skutkom, pre iný nemusí byť. Mravná hodnota skutku totiž nezávisí len od úmyslu konajúceho. Treba

To je typické pro tuto situaci. Intervaly mezi krváceními mohou být nepravidelné – dlouhé nebo krátké.

Legend:

- mléčný horečky (milk fever)
- lehce zarůžovělý (slightly pinkish)
- jasně červená krev (bright red blood)
- mléčný, málo (milk, little)
- řídíky (ribs)
- řídíky sklovitý, řídíky (translucent ribs, ribs)
- řídíky, málo (ribs, little)
- mléčný, málo (milk, little)

Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
hmotnost (g)	36.2	36.4	36.5	36.6	36.7	36.8	36.9	37.0	37.1	37.2	37.3	37.4	37.5	37.6	37.7	37.8	37.9	38.0	38.1	38.2	38.3	38.4	38.5	38.6	38.7	38.8	38.9	39.0	39.1	39.2	39.3	39.4	39.5	39.6	39.7	39.8	39.9	40.0	40.1	40.2	40.3	40.4	40.5	40.6	40.7		
tloušťka těla (cm)	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7
délka ušních klků (cm)	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	

Druhý zde uvedený záznam začíná krvácením. K dalšímu krvácení dochází už za 15 dnů. Je možné, že je způsobilo onemocnění. Stále se nejedná o menstruační. Trvalý vzestup ale začíná 37. den záznamu a následující krvácení se dá označit jako pravá menstruace. Naši členové nebudou mít potíže tabulku vyhodnotit z pohledu regulace početí podle našich pravidel. Není však žádoucí povzbuzovat k tomu dospívající děvče. Pro ně je dostačující vědomí, že má trvalý teplotní vzestup a tím bifázický cyklus, který ukazuje, že se její organizmus zdravě vyvíjí. Po tomto cyklu následoval 41-denní bifázický cyklus s luteální fází 13 dní a 31-denní bifázický cyklus s luteální fází 11 dní. Často je luteální fáze v prvních cyklech zkrácená. To může znamenat, že folikul dozrál do té míry, že produkoval progesteron, ale pak zanikl, aniž vypustil vajíčko, takže nedošlo k ovulaci.

Doufáme, že naše brožurka a tyto informace pomohou matkám doprovázet dcery v době dospívání, vést je k ocenění krásy stvoření a účtět k Stvořiteli jako poslouchající, jako prevence proti indoktrinaci k antikoncepčnímu způsobu života a předčasnému začátku pohlavní aktivity, ke kterému jsou stále povzbuzovány školou a medií.

[Informace zpracované z knihy Prof. Dr. med. Josef Rötzer: *Der persönliche Zyklus der Frau – von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre*, Freiburg, Basel, Wien, 1999, str. 55-61, 151-162.]

Filip sa nám druhýkrát narodil

Keď sme pred časom zistili, že čakáme štvrté dieťaťko, nebolo to pre nás príjemným prekvapením. Neplánované tehotenstvo nás zaskočilo. Vtedy sme

mali dve dcérky v predškolskom veku a vytúženého 9 mesačného syna Filipa. No a k tomu zostavaný dom.

V tú jeseň sme takmer každú sobotu pracovali na stavbe domu. Bolo tak aj koncom októbra, robili sme omietky na hrubo. Práca na dome šla dobre, ešte zopár úprav a lešenie sa môže rozobrať. Filipko, ktorý mal takmer rok, sa zo záujmom pozeral na všetky činnosti okolo. Niektorí z chlapov sa už ťúčili. Podali ruku aj tým, ktorí rozbierali lešenie. Zrazu len bolo počuť výkrik: „Pozor, lešenie!“ To sa začalo nebezpečne nakláňať a padať. Ty, čo boli na ňom, rýchlo zoskakovali dolu. Zrazu sme zostali stáť ako zmeravení, lebo lešenie padalo rovno na kočík. Odohralo sa to v zlomku sekundy. Chlapi, ktorí boli nablízku, sa snažili padajúce lešenie odkloniť čo najďalej od kočíka. Lešenárska trubka 6m dlhá padla tesne vedľa Filipka, udrela ho po ruke a rozpárala na jednej strane kočiar. Nechceme ani domyslieť, čo sa mohlo stať, keby tyč padla pár centimetrov vedľa. Po chvíli sa Filipko upokojil a prestal plakať, my sme zostali stáť s úprimným „chvála Bohu, nič sa nestalo“.

No zároveň „chvála Bohu, že sa stalo“, a to v našom vnútri. Bola to jasná Božia reč. Krátko pred touto udalosťou sme boli obaja na sv. spovedi a úprimne vyznali i ľutovali, že sa nám ťažko prijímalo štvrté dieťa v tak krátkom časovom odstupe po Filipovi. Manželka v tom, čo sa stalo Filipovi, videla najskôr Boží trest, no ja som videl nie trest, ale prejav veľkej Božej lásky k nám. Uvedomil som si, že Pán prijal naše pokánie a odpustil nám a nechal nám aj to štvrté dieťaťko. Veď ak sme chceli zatiaľ len tri deti, či nám nemohol Pán zobrať práve tohto najmladšieho vyproseného syna?

Dnes máme štyri zdravé deti, najmladšia Anežka je slniečkom celého domu. Ďakujeme Bohu za tento dar aj za jeho lekciu, že On je Pánom života. Vieme, že každé dieťa, aj to neplánované, či je nám to práve vhod, či nevhod, je veľkým Božím darom a nesmieme ním pohŕdať. Chcel ho tu Boh a od nás čaká, aby bolo prijaté, milované a cenené. A tak ešte raz: Bohu vdaka!“

manželka Peter a Mariana

Gruzie a Kamerun

Všichni slyšíme znepokojující zprávy o situaci v Gruzii. Je proto zvlášť důležité poslat na podzim další příspěvek ve výši 1.400 EUR (cca 35.000 Kč) pro MUDr. Chatunu Meurnishvili, která tam vede práci Ligy. Když konflikt vypukl a ohrozil Tbilisi, mohli s rodinou najít útočiště na venkovské chatě blízko hranice s Ázerbajdžánem. Teď už jsou zase zpátky v Tbilisi, a Chatuna pokračuje v práci. Na jaře financovali náš dar sponzoři ze zahraničí. Byli bychom vděční, kdybyste se mohli připojit i vy členové a sympatizanti Ligy.

Koncem roku budeme také poslat každoroční příspěvek pro Ephraima a Thereseu Lukongovy z Kamerunu ve výši 37.000 Kč.

Během naší dovolené jsme se setkali s učiteli Ligy z Belgie, Nizozemska a Anglie a přijali od nich příspěvky pro naši práci. Cítíme, jak je taková pomoc povzbuzující a zavazuje nás pomáhat jiným. Je to praktická ukážka mezi-národního charakteru Ligy

B. Pod sprchou

4. Jednu ruku si položte zozadu na hlavu, druhú na prsník na protilahlej strane. Lahkým pritláčaním troch stredných prstov voľnej ruky vytvárajte **drobné kruhy na prsníku, smerom od bradavky von**. Skontrolujte, či necítite stvrdnutie alebo hrču. To isté urobte aj s druhým prsníkom, vymeniac ruky.



C. Po kúpaní

5. Lahnite si s dlaňou pod hlavou tak, aby rameno a plece ležali na vankúši alebo na zrolovanom uteráku.

Troma strednými prstami druhej ruky si vyšetríte prsník

tak ako pod sprchou v predchádzajúcom bode.

To isté **zopakujte druhou rukou a s druhým prsníkom**.



6. Spustite ruku pozdĺž trupu a vyšetríte si pazuchy.

Skontrolujte, či nemáte zväčšené lymfatické uzliny.



Poraďte sa so svojim praktickým lekárom alebo gynecológom v prípade každej pochybnosti a v situácii, keď zbadáte:

- zmeny v tvare prsníkov
- hrču alebo stvrdnutie v prsníku
- vráskavenie a sčervenanie kože
- výtok z bradavky alebo zmenu jej tvaru
- zväčšenie lymfatických uzlín pod pazuchou

a brožúrky pre teenagerov *Sex, šľahačka na torte*



Denný záznam čísla: **mesiac/rok:**

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

Vek

predchádzajúce cykly: najkratší: najdlhší:
 Najkratší 1. den zistených cyklov a OH: 2 cyklus
 Najdlhší počet dní cyklu a meno do vchodu: na začiatku cyklus

6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov χ																																									

χ 6. dát cyklu sa odporúča preventívne asanovalenie prstov

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Záznamové tabuľky ako aj brožúrku pre tenegerov *Sex – šľahačka na torte* si môžete objednať v ústredí LPP (Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce; tel.: 037/6421426; 09087222055; lpp@lpp.sk).

Josef a Simona Predáčoví

-

