

NOVINY Z RODINY

79. ČÍSLO ČLENSKÉHO BULLETINU LIGY PÁR PÁRU, ÚNOR 2009

LIGA PÁR PÁRU - LIGA
PRO PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVA
LPP

Osvetový projekt: Hormonálna tabletky nie je cukrík!

Jozef a Simona Predáčovci

Od januára 2009 spustila Liga pár páru v spolupráci s majiteľmi lekární v niektorých slovenských mestách osvetový projekt Hormonálna tabletky nie je cukrík! Jeho cieľom je vzbudiť vnímavosť mladých dievčat, ich matiek a všetkých žien, ktoré automaticky prijímajú ponuku svojho gynekológa alebo kožného lekára začať s užívaním hormonálnej antikoncepcie (HA), na zdravotné riziká spojené s užívaním hormonálnej antikoncepcie. Liga pár páru dodáva do lekární informačný letáčik „Čo by nemala prehliadnuť žena...“ (buď samostatne alebo spolu s ďalšími dvoma letákmi – Hormonálna antikoncepcia a vnútro-maternicové telieska, Antikoncepcia alebo prirodzené plánovanie rodičovstva?), ktoré pracovník lekárne pri vydávaní HA odovzdá žene. Letáčik upozorňuje v piatich bodoch na dôležité skutočnosti, ktoré by nemala prehliadnuť žiadna žena, ktorá začína s užívaním alebo už užíva hormonálnu antikoncepciu. Poskytuje informácie, ktoré môžu viesť ženu k prehodnoteniu rozhodnutia užívať HA, prípadne k zvýšenej obozretnosti umožňujúcej jej včas zaregistrovať nastupujúci zdravotný problém a vyhľadať lekársku pomoc.

V súvislosti s týmto projektom sú na webovej stránke www.lpp.sk zverejnené vybrané príspevky užívateľiek a odborníkov, z ktorých dávame do pozornosti najmä:

- Kontraindikácie hormonálnej liečby – zdroj: *Zdravotnícke noviny*, okt. 2008
- Dievčatá ležia s chorobami starých mám – zdroj: denník *Pravda*, august 2008
- Prečo nepoznať pravdu o nepriaznivých účinkoch hormonálnych antikonceptív a sterilizácie na ženský organizmus

Autor: MUDr. Milan Puchala, CSc. internista-kardiológ

- Hormonálna antikoncepcia sa podpísala pod smrť ďalšej mladej ženy.

Zdroj: Záznam z hlavných správ televízie *Markíza*

Ak aj vám záleží na pomoci ženám, ktoré sa nad hormonálnou antikoncepciou a jej zdravotnými rizikami nezamýšľajú, a máte záujem pomôcť šíriť osvetu, pozývame vás zapojiť sa do vyššie popísaného projektu. Kontaktujte ústredie LPP, prípadne niektorý učiteľský pár. Radi vám zašleme pre lekáreň v mieste vášho bydliska informačné letáčky.

[Príkladáme vzorek letáčku. Byli bychom radi, kdybyste se osobně zúčastnili projektu, aby měl větší dopad. Můžete ukázat letáček vedoucímu vaší místní lékárny. Pokud bude, jeho reakce příznivá, což není samozřejmostí, protože lékárny mají

značný příjem, můžeme vám dodat potřebný počet výtisků. Případně si je můžete sami dotisknout. Můžeme vám poslat poštou list A4 s třemi letáčky jako základ pro kopírování nebo elektronicky ve formátu PDF.]

Některá překvapení nejsou až zas tak překvapující

Ann Gundlachová

Čas od času se na nás někdo obrátí s žádostí o vysvětlení nečekaného těhotenství, a jen velmi zřídka se setkáváme s případem, který ukazuje na skutečné selhání metody, tj. těhotenství, ke kterému došlo nečekaně při dokonalé aplikaci metody.

Ve většině případů lze najít rozumné vysvětlení, které většinou ukazuje na nedostatečné pochopení metody nebo určitou nedbalost v dodržování pravidel.

denní záznam číslo _____ město _____ rok _____
 3. cyklus po porodu
 jméno _____ věk _____
 adresa _____
 PSC _____ telefon _____ e-mail _____
 dřívější cykly: nejkratší _____ nejdelší _____ na základě _____ záznamů
 nejdelší první den vzestupu nad DH _____ na základě _____ záznamů
 nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů
 trvání tohoto cyklu _____
 tloušťka děložního čípku _____
 výška _____ cm; váha _____ kg

den cyklu
 krvácení (X, /)
 styk (✓)
 den měsíce
 nepravdivosti (X)

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				
X	X	X	X	/																																									
						✓	✓																			✓	✓																		

teplota:
 obvyklá
 doba _____
 v ústech _____
 v konečníku _____
 v pochvě _____

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		
36.4	36.4	36.2	36.5	36.5	36.6	36.4	36.5	36.2	36.5	36.4	36.5	36.4	36.2	36.4	36.7	36.7	36.7	36.8	36.8	36.9	36.9	37.0	36.8	37.0	37.0	36.9	36.7	36.9	36.7	37.0	36.6	36.9											

den cyklu
 hlen:
 mokrý - suchý
 tažnost
 vzhled afd.

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				

vrcholný den
 vrcholný den - poslední den
 plodného typu hlenu

děložní čípek

poznámky

N = nic. B = 17 délka luteální fáze tohoto cyklu N.U.

délka hlenové epizody: N.U.

V příkladu uvedeném v tomto článku se jedná o nedostatečné pozorování a záznamy hlenu a nerespektování pravidel metody.

Žena, která poslala tento záznam nečekaného otěhotnění nám sdělila, že jde o její 3. cyklus po porodu a jejímu dítěti je právě 12 měsíců. Její teplotní záznamy jsou úplně s jasně rozpoznatelným teplotním vzestupem, začínajícím 15. dne. Pohlavní styk 26. a 28. dne je podle všech nám známých pravidel tak daleko ve III. fázi, že víme, že nemohlo dojít k otěhotnění.

Podívejte se ovšem na velmi chatrné záznamy pozorování hlenu. A přes chybějící záznamy ve dnech po menstruaci měli manželé styk dva dny po sobě. Všechna pravidla LPP pro I. fázi předpokládají nepřítomnost hlenu při určování neplodných dnů, a styk ve dvou následujících dnech se v I. fázi nedoporučuje, protože přítomnost zbytků spermatu může komplikovat pozorování případně přítomného hlenu.

základě zaznamenaných informací o hľenu je možné, že byl 12. den cyklu vrcholným dnem. Protože víme, že k ovulaci téměř vždy dochází během 3 dnů před nebo po vrcholu a v rozmezí 3 dnů před 1. dnem zvestupu až prvních 2 dnů po něm, byl reálný den ovulace asi 12. nebo 13. den cyklu, což je na hranici životnosti spermií. Bez pravidelného pozorování a záznamů hľenu neměli manželé v této době jistotu, že jsou v neplodné době a zpětný pohľad a potvrzení těhotenství nám ukazuje, že byli opravdu plodní.

Nelze dostatečně zdůraznit význam pečlivého pozorování a záznamů v praxi PPR. Učíme začínající páry, aby pozorovaly pravidelně během dne a každý den zaznamenaly výsledek. Naším cílem je pomoci párům vytvořit návyk důsledného zaznamenávání. Když se pozorování a zaznamenávání stanou přirozenou součástí Vaší každodenní rutiny, dodržíte je pak spíše i v úspěšnějších obdobích života.

Sama jsem měla potíže s pozorováním a záznamy v době, kdy jsem měla malé děti. Zapomínala jsem měřit; o „pravidelném spánku“ se sotva dalo mluvit, a čas na sebe jsem neměla prakticky ani na toaletě; a tak naše záznamy vypadaly dost žalostně ... Někdy jsem cítila PPR jako zátěž ke všemu, co už beztak viselo na mých ramennou. K tomu se přidala skutečnost, že jsme se v poporodní době museli tak jako tak vyrovnávat s větší mírou zdrženlivosti. Nechtěla jsem to ještě ztěžovat nedbalostí v záznamech. Pak jsem pochopila, že sice známky své plodnosti ovládat nemohu, ale jejich pozorování ano. Pomohlo také, že měl můj manžel velké pochopení. Naučili jsme se, že to je dobrá příležitost cvičit se v týmové spolupráci. Bylo jasné, že buď využijeme tuto dobu k většímu upevnění našeho vztahu, nebo budeme přihlížet, jak mezi námi roste napětí.

Když jste se v modlitbě rozhodli, že máte oddálit další těhotenství, snažte se o pečlivé záznamy. Snažte se najít v čem jsou potíže a hľeďte – pokud možno spolu – řešení. Řešení může být praktické. Jeden manžel namaloval manželce v koupelně její rtěnkou na zrcadlo značku, aby nezapomínala kontrolovat hľen. Jiné řešení může být intelektuální – zkuste se na pravidelné pozorování dívat jako na dárek manželovi z lásky. A manžel ať ukáže pochopení a ochotu spolupracovat – i třeba v tom, že projeví večer zájem o výsledky pozorování a sám je ochotně zaznamená.

Užitečná je otevřená komunikace, připomínky podané s láskou a úsměvem jsou lepší než otrávené stížnosti a pomáhají více zvyšovat sladké očekávání III. fáze. [Family Foundations, Volume 35, Number 3, listopad-prosinec 2008, str. 36n.]

Dignitas personae – Dôstojnosť osoby

Konštatovaním : „Každému človeku od jeho počatia až po prirodzenú smrť prislúcha ľudská dôstojnosť“ – sa začína dokument Kongregácie pre náuku viery *Dignitas personae*, ktorý koncom minulého roka (12.12.2008) predstavila Svätá stolica a ktorý sa zaoberá otázkami bioetiky. Píše sa v ňom:

„Cirkev s dôverou prihľadá na vedecký výskum, ale zároveň vyzýva všetkých zainteresovaných k etickej a sociálnej zodpovednosti. Základným princípom je to, že „ovocie ľudskej generácie od počiatku života, teda od vzniku zygoty – bunky, ktorá vznikne splynutím vajíčka a spermie – je potrebné priznať právo osoby, človeka, spomedzi ktorých tým najdôležitejším je právo na život“.

Pre krátke priblíženie tohto dokumentu prinášame článok Doc. ThDr. MUDr. Jána Ďačoka SJ, PhD.,

Inštrukcia reaguje na mimoriadny pokrok biomedicínskych vied, ktorý otvára nové liečebné možnosti, ale vedie aj k vážnym etickým a morálnym otázkam. Je zameraná na formáciu svedomia a je adresovaná nielen veriacim, ale aj všetkým tým, ktorí hľadajú pravdu. Nadväzuje na postoj Katolíckej cirkvi o dôstojnosti a ochrane ľudského života, ktorý vyjadruje inštrukcia Kongregácie pre náuku viery *Donum Vitae* (Dar života, 1987) a encykliky pápeža Jána Pavla II. *Veritatis Splendor* (Jas pravdy, 1993) a *Evangelium Vitae* (Evanjelium života, 1995).

Inštrukcia má tri časti. Prvá (1) rozoberá niektoré antropologické, teologické a etické hľadiská, ktoré sa týkajú ľudského života a plodenia. Druhá (2) časť sa venuje novým problémom, ktoré súvisia s odovzdávaním ľudského života a tretia (3) časť skúma niektoré nové liečebné návrhy, ktoré súvisia s manipuláciou ľudského zárodku alebo ľudského genetického materiálu.

(1) Inštrukcia jednoznačne prehlasuje, že je nutné rešpektovať každú ľudskú bytosť od okamihu počatia až po prirodzenú smrť. Ľudskú bytosť treba rešpektovať a prijímať ako osobu už od jej počatia. A preto od toho istého okamihu sa jej majú uznať práva osoby, hlavne neodňateľné právo na život. Prirodzeným a dôstojným miestom odovzdávania života je iba manželstvo a rodina, kde sa môže počať nový jedinec na základe vzájomného oddania sa a spojenia manželov.

(2) Pri ťažkostiach s otehotnením možno prijať iba také techniky, ktoré napomáhajú manželské sexuálne spojenie a jeho plodnosť. Inštrukcia odmieta všetky techniky umelého heterológneho oplodnenia (pohlavné bunky sú od inej osoby – darcu) a techniky umelého homológneho oplodnenia (pohlavné bunky sú od manželov), ktoré nahrádzajú manželský pohlavný styk. Inštrukcia povzbudzuje neplodné páry k adopcii detí – sirôt. Odsudzuje všetky techniky oplodnenia v skúmavke, pri ktorých sa zničí až 80% prenesených ľudských zárodkov. Tieto techniky vopred počítajú s „obetovaním“ – zničením mnohých ľudských zárodkov v prospech života iba niektorých, čo je neprijateľné. Dokument odmieta aj techniku prenesenia jednej spermie do vajíčka (ICSI), zmrazovanie a odmrazovanie zárodkov, zmrazovanie vajíčok za účelom umelého oplodnenia, zníženie počtu zárodkov a predimplantačnú diagnostiku ako nedôstojné a manipulačné. Rovnako odmieta aj tie postupy, ktoré zabránia oplodnenému vajíčku zahniezdiť sa v maternici alebo odstraňujú už zahniezdené vajíčko z výstelky maternice a tak spôsobujú potrat.

(3) Inštrukcia považuje ľudské klonovanie za nedôstojné človeka, neprirodzené a nemravné, a preto neprijateľné. Génovú liečbu pripúšťa iba na úrovni telových buniek, ale nie pohlavných buniek. Inštrukcia odmieta získavanie a liečebné používanie kmeňových zárodočných buniek, čo je spojené so zničením ľudského zárodku, ale schvaľuje liečebné používanie dospelých kmeňových buniek, ktoré možno získať z pupočníkovej krvi po pôrode alebo z organizmu dospelého človeka. Inštrukcia rovnako odmieta aj kríženie človeka so zvieratom. Používanie „biologického materiálu“, ktorý bol získaný eticky neprijateľným spôsobom (napr. z ľudských zárodkov za cenu ich zabitia), odsudzuje ako ťažký priestupok proti morálke. Inštrukcia chce brániť hodnotu a dôstojnosť každej ľudskej bytosti, ktorej prameňom je sám Boh Stvoriteľ. Cirkev nechce predkladať ľuďom iba mnohé zákazy. História ľudstva však dostatočne dosvedčuje, ako človek zneužil

a zneužíva svoju moc a schopnosti, ktoré dostal od Boha. Touto Inštrukciou chce Cirkev znovu potvrdiť dôstojnosť, základné a neodňateľné práva každej ľudskej bytosti aj v počiatočných štádiách svojej existencie a chce zdôrazniť nutnosť ochrany a rešpektu od všetkých.

Zdroj: TK KBS – dátum: 12. 12. 08:



PERSONA – osobný mikropočítač na určovanie plodných a neplodných dní cyklu

Simona Predáčová

Možno ste si už aj vy položili, alebo dostali otázku typu: Neexistuje v dnešnej technicky vyspelej dobe nejaký spoľahlivý prístroj, ktorý by mi určil plodné a neplodné dni? Tým z vás, ktorí úspešne a vcelku bez problémov používate STM pozorovanie a vyhodnocovanie, sa možno hľadanie inej alternatívy zdá úplne zbytočné. Ale čo v prípade, že je objektívna komplikácia s použitím STM metódy, alebo jednoducho manželia chcú mať ďalší prostriedok, ktorý potvrdí ich pozorovanie, alebo i napriek starostlivému vedeniu záznamov k počatiu stále neprichádza (hoci všetko aj po zdravotnej stránke vyzerá v poriadku) ?

Už pred niekoľkými rokmi sa v Anglicku a na nemeckom a rakúskom trhu objavil diagnostický prístroj na domáce použitie s názvom PERSONA. Keďže dostávame otázky týkajúce sa tohto prístroja a aj viacerí z účastníkov našich kurzov ho používajú a sú s ním spokojní, rozhodli sme sa urobiť si tiež vlastnú skúsenosť a teraz vám ponúkame niekoľko informácií a postrehov.

Čo je PERSONA a ako pracuje?

PERSONA zaznamenáva hladinu hormónov (meria zmeny koncentrácie estrogén-3-glukuronid (E3G) a luteinizujúceho hormónu (LH), ktoré sprevádzajú ovulačnú fázu menštruačného cyklu ženy. Je to akýsi „malý osobný mikropočítač“ plodnosti, používa ho jedna žena, nedá sa požičovať. Testovacia tyčinka zachytáva hormóny z vášho ranného moču. Prístroj potom prečíta, zaznamená a používa tieto informácie, aby vám oznámil, či máte plodný deň, keď môžete otehotnieť (červené svetielko – "červený" deň), alebo neplodný deň, keď nemôžete otehotnieť (zelené svetielko – "zelený" deň). V každom cykle určí 8 testovacích dní, žena teda potrebuje 8 testovacích tyčínok (len v prvom cykle sa robí test 16-krát). Vyzerá to jednoducho, ale žiaľ PERSONU nemôže používať každá žena. Konkrétne ju nemôžu používať ženy:

- ktoré nemôžu prijať možnosť otehotnenia spojenej s používaním PERSONY (spoľahlivosť potvrdená nezávislými štúdiami je 94%)
- s cyklom kratším ako 23 dní
- s cyklom dlhším ako 35 dní
- ktoré majú príznaky menopauzy
- ktoré dojčia
- ktoré používajú hormonálnu liečbu, napr.: hormonálnu antikoncepciu, liečbu neplodnosti, hormonálnu substitučnú liečbu

- ktoré používajú hocikakú inú liečbu, ktorá ovplyvňuje ich cyklus
- ktoré užívajú antibiotiká obsahujúce tetracyklín

Prístroj dokáže identifikovať ovulačné obdobie a zasvieti vám symbol ovulácie. Keďže podľa štúdie nemeckých gynekológov, má 59% žien ovuláciu pred prvou zvýšenou teplotou, je informácia o ovulácii z PERSONY užitočná pre tých, ktorým sa nedarí dosiahnuť počatie a majú problém, pri ktorom je nevyhnutné mať pohlavný styk čo najbližšie k ovulácii.

Z vlastnej skúsenosti: *Používala som PERSONU v siedmich cykloch. Ovulácia išla „ruka v ruke“ s mojim pozorovaním teploty a hlienu. Rozdiel v začiatku III. fázy bol najviac jeden deň. Trošku nás prekvapil veľký počet „zelených-neplodných“ dní podľa prístroja v I. fáze cyklu. Zo 7 cyklov sa to stalo dvakrát. Napríklad: v cykle, v ktorom teplota stúpala na 14. deň a na 14. deň sa objavila aj značka ovulácie, ešte 11. deň cyklu bol prístrojom označený za neplodný (spolahli sme sa na vlastné pozorovanie hlienu a neoverovali sme neplodnosť 11. dňa).*

Podobnú skúsenosť má aj ďalšia žena, ktorá sa rovnako ako my v I. fáze spolieha na STM pravidlá. Je pravdepodobné, že práve nečakané tehotenstvá z I. fázy znížili spoľahlivosť prístroja na 94%.

Ako každý prístroj, aj PERSONA má svoje výhody i obmedzenia. Ak bude pre niekoho používanie tohto prístroja cestou, ako žiť čisté manželstvo, Bohu vďaka.

[Viac konkrétnych informácií o používaní PERSONY nájdete na našej web stránke.]

Kouření a stres v těhotenství

MUDr. Terence Dowling – výňatky z přednášky, Brno, únor 2007

Chci vám ukázat, jak dítě prožívá stres v děloze. Stres v děloze ovlivňuje zásobování dítěte placentou. Každý z nás má takový orgán, strom života. Tento strom života je součástí našeho těla, nepatří matce. Pupeční šňůra má silnou centrální cévu a tato céva přináší okysličenou krev dítěti a pokračuje nahoru k já-trům. Dvě artérie odvádějí odkysličenou krev do placenty, aby se znovu okysličila. A velmi důležité přitom je, že ty dvě artérie jsou spojeny s dolními končetinami. Kolem 60. dne se krevní oběh končetin propojuje s krevním oběhem placenty. Artérie přicházejí zleva a zprava kolem genitálií dítěte, z oblasti třísel a přesně zde je pupeční šňůra propojena s krevním oběhem dolních končetin. Krev přichází z pla-centy, jde do pupečníku, stoupá nahoru k játrům a až k mozku. A krev, která se vrací do placenty, přichází z třísel. Pupečnickové artérie přecházejí do pupečníku a krev jimi proudí zpět do placenty. Tyto dvě části těla jsou velmi úzce spojeny s krevním oběhem placenty. Pokud dítě nedostává dostatek kyslíku z placenty, musí zvýšit svou srdeční činnost, až na více než 140 úderů za minutu. A zvýšená srdeční činnost umožní, aby dítě v děloze nedostatečnost placenty přežilo. Dítě tedy své matce začne pomáhat. Mnoho dětí v děloze musí pracovat, aby přežily. Pomocí ultrazvuku můžeme pozorovat, že když dítě zvýší svou srdeční činnost, napíná svaly psoas, aby obě tyto části těla rozevřelo a co nejvíce usnadnilo průtok krve krevním oběhem k placentě.

Řeknu vám příklad z doby mých studií medicíny. Tenkrát nebyl ultrazvuk a všechny pacientky jsme museli vyšetřovat pohmatem. Můj profesor mi řekl: Dowlingu, vyšetřete tuto paní. A já jsem dole nahmatat hlavu. Vyšetřoval jsem dál a nahmatat nahoře také něco velmi tvrdého. Pomyslel jsem si: dvojčata! Ale profesor řekl: Ne, ne, ještě jednou. Tak jsem vyšetřoval znovu to tvrdé místo nahoře a přišel jsem na to, že je to hodně pevně sevřený zadeček. Ta maminka kouřila.

Kouření znamená okamžitý stres pro dítě. Jakmile si matka v těhotenství zakouří, dítě zvýší svou srdeční činnost, aby přežilo. Přitom napíná psoas, aby usnadnilo průtok krve krevním oběhem k placentě. Dítě, jehož matka kouří, neleží v děloze uvolněné, ale napíná psoas, a na ultrazvuku vidíme prohnutý kříž, vidíme, že kolena jsou roztažena od sebe, zadeček je úplně tvrdý, velký sedací sval je také úplně stažený. Když miminko napne psoas, nemůže dojít k porodu. Aby mohl porod proběhnout, musí mít dítě nohy uvolněné. Když jsem viděl první porody pomocí vakuumextrakce, myslel jsem si, že to dítě bude obrovské, aspoň 4 kila. Ale po půl hodině tahání bylo porozené malé dítě, které mělo sotva dvě kila. Důvod tohoto velmi často pozorovaného jevu je ten, že když má matka stres nebo kouří, dítě zůstává malé, do dvou kilogramů, ale má velmi pevný zadeček, zvýšenou srdeční akci a kvůli napnutým svalům zůstává zaklíněno v matčině těle. To je důvod, proč stres v těhotenství může vést k velmi těžkým porodům i u malých dětí.

Mnoho lidí přišlo na svět s napnutým a zkráceným bederním svalem - musculus psoas, to vede k bolestem v kříži (prohnutý kříž), k potížím s kyčelními klouby a bohužel i k bolestivým porodům. Když chcete utišit bolesti při porodu, musíte co nejvíce uvolnit psoasy.

Zdravé děti v děloze mívají frekvenci srdečního tepu kolem 120/min, pokud se měření provádí doma. U některých dětí stresovaných maminek jsme naměřili více než 140/min., u nich pak byly porodní komplikace, následovaly problémy s kojením, a ještě tři měsíce po porodu měly tyto děti zvýšenou srdeční frekvenci, jsou to děti s typickými poruchami spánku a častým pláčem (tzv. ukřičené děti). To vše je v korelaci se zvýšenou srdeční činností v těhotenství. Výzkum kojenců dokazuje, že bazální srdeční frekvence je v korelaci s temperamentem v raném dětství. Problematické děti mívají zvýšenou srdeční činnost. To platí i pro hyperaktivní děti: když dospějí do školního věku, neposedí, vrtí se. Každý člověk, který zažil bušení srdce, ví, že se v takové chvíli nemůže soustředit, zaskočí ho strach. Bušením srdce trpí mnoho dětí.

Existuje mnoho studií o vlivu nikotinu v těhotenství. Pro dítě je jeho účinek velmi nebezpečný. O nikotinu víme tolik, že centralizuje náš krevní oběh. Když kouříme, dostává se (kromě jiného) více krve do mozku, ale končetiny jsou zásobeny krví méně, a také děloze se krve, a tedy i kyslíku, nedostává. Je již také dokázáno, že kouření vlastně působí jako antikoncepce. Pokud žena kouří, daleko obtížněji otěhotní. Podle studií musí až 30x častěji mít pohlavní styk s manželem, než otěhotní – příčinou je právě nedostatečné prokrvení podbřišku. Podobný mechanismus funguje u trávicího traktu – při kouření není dost prokrvena oblast trávicího traktu, takže neprobíhá správné trávení a člověk zůstává štíhlý. Je to stejný mechanismus jako u dělohy.

V Nemecku dnes kourí až 40% žen ve věku 18-44 let, v Rakousku a ve Švýcarsku je to ještě horší. Tam kourí 50% žen mladších 20 let. V Nemecku je počato, nošeno po celé těhotenství, rodí se a vyrůstá 60% dětí v domácnosti, kde alespoň jeden její člen kourí. To je veliký problém. Důsledkem jsou předčasné porody, děti se rodí s nižší porodní váhou, nenarozené děti kouřících matek mají menší orgány (např. ledviny, slezinu, játra). U těhotných kuřáček je až 8x větší riziko náhlého úmrtí novorozenců. U dětí s porodní váhou pod 2500 g je až 16x větší riziko, že dítě do 9 měsíců zemře.

Také je velmi důležité, když kourí otec dítěte, protože i pasivní kouření škodí. I když otec kourí jen v práci nebo venku, ale pak si večer lehne vedle své ženy do postele, během spánku se z jeho kůže uvolňuje nikotin pod stejnou pokrývkou a dostane se tak k těhotné ženě a pak pupeční šňůrou až k dítěti, které pak nutně zvýší svou srdeční frekvenci. Pokud otec dítěte kourí, kde má tedy spát? Třeba v koupelně...

Výzkumy navíc ukázaly, že pokud kouřila babička, matka maminky, i když maminka sama nikdy nekouřila, povede to přesto k porodním komplikacím. Negativní vliv babiččina kouření způsobí nejen to, že její dcera bude mít zkrácený psoas, ale komplikace při porodu se přenášejí i na vnučku.

Diplomová práce o PPR

Studentka Katolické Univerzity v Ružomberku píše diplomovou práci o PPR. Roznesla dotazníky po gynekologických ambulancích a zjistila, že skoro všech 110 dotázených žen používá antikoncepci. Prosí tedy o spolupráci manželů, kteří používají PPR. Zajímá ji hlavně vliv PPR na manželské vztahy. Dotazník najdete na: <http://novot.webconsult.sk/cp/form1.php>. Bude vděčná, když ho vyplníte.

Z homílie

Mária Schindlerová

Chcem sa podeliť s peknou myšlienkou z homílie v našej farnosti počas nedele, keď sa čítal list sv. Pavla a v ňom výzva:

Svojím telom oslavujte Boha!

Niekedy sa človek pýta: „Nemôžem si robiť v manželskom sexuálnom živote, čo chcem? Mám predsa slobodnú vôľu, či nie?“

Áno, môžeš – máš slobodu vybrať si dobro, alebo zlo. Tvoja vôľa však ovplyvní len tvoje rozhodnutie – následky rozhodnutia sa už neriadia tvoujou vôľou.

Môžeš polievať deň čo deň hadicou svoj dom prúdom vody. V prvý deň ešte vlhkosť nepocítiš, možno ani o týždeň. Ale po čase z tvojho domu ostane len rumovisko. Zhnije, splesnivie.

Môžeš si polievať dom – ale nemôžeš ísť proti prírodným zákonom. Ak nechceš mať svoj dom zhnitý a plesnivý – ak ho vôbec chceš zachovať, tak ho nepolievaj.

Nahraďme v tomto obraze slovo *dom* slovom *manželstvo* a polievanie hadicou hriechmi proti manželskej čistote.

„Predložil som vám život i smrť, požehnanie i kliatbu! Vyvol' si...“ (Dt 30, 19)

Prezidentské voľby na Slovensku

21.marca čakajú Slovensko prezidentské voľby. Aj keď má slovenský prezident podľa ústavy silný mandát vďaka priamej voľbe občanmi, viac než v ekonomike krajiny sa jeho vplyv môže výraznejšie prejavíť v nastoľovaní, prezentácii a zastávaní kultúrno – etických hodnôt.

Niektro sa k voľbám stavia flegmaticky, niekto skepticky a niekto v nich vidí šancu na istú zmenu. Podľa toho koľko ľudí z ktorého tábora(pro-life : pro-choice) bude ochotných využiť svoje právo voliť, môžeme sa dočkať zmeny; buď pozitívnej alebo negatívnej.

Liga pár páru v Slovenskej republike sa angažuje v úcte k životu (*pro life*) od momentu jeho vzniku pri počatí až po jeho ukončenie prirodzenou smrťou a konkrétnymi vzdelávacími a osvetovými aktivitami pomáha v občianskej spoločnosti budovať kultúru života - „*pro life*“. Sme radi, že v prezidentských voľbách 2009 na Slovensku máme kandidáta s jasne vyhraneným názorom na ochranu života, ktorého skutky a dlhoročné postoje sa nerozchádzajú s jeho vyhláseniami a sú totožné s hodnotovými postojmi a snaženiami LPP. Z tohto dôvodu sa členovia vedenia LPP zhodli, že vo voľbách na prezidenta Slovenskej republiky oficiálne podporia pána Františka Mikloška. Aj keď sa stretávame s názorom, že pravdepodobne pán Mikloško nebude mať dostatočnú podporu, aby sa dostal do druhého kola, veríme, že šancu na zvolenie má. Na rozdiel od predchádzajúcich volieb občania tohto štátu už nie sú vystavení voľbe „voliť menšie zlo“, keď je možné „voliť dobro“.

Za vedenie LPP v SR štatutárni zástupcovia,

Peter a Zuzana Košťálovci
Jozef a Simona Predáčovci

* * * * *

A. Prezident je dôležitý reprezentant krajiny, jej kultúry a hodnôt. Udeľuje vyznamenania Slovákom aj zahraničným štátnikom a prostredníctvom tohto aktu demonštruje hodnoty, ktoré on sám vyznáva a zároveň ich stavia ako hodnoty celej krajiny, ktorú reprezentuje.

(Např. postoje vedenia LPP sa zásadne rozchádzajú s postojmi p. Martinákovej, p. Gašparoviča či p. Radičovej v otázkach postoja k interrupciám a registrovaným partnerstvám:

p. Iveta Radičová:

- problematika interrupcií:

- „**Nerozumiem voľbe lekárov stať sa gynekológmi, ak majú problém vykonávať interrupcie.**“

(Zdroj: .týždeň, september 2007)

- hlasovanie NR SR zo 16.9.2008 k zrušeniu zákona Slovenskej národnej rady č. 73/1986 Zb. o umelom prerušení tehotenstva:

Pani poslankyňa R adičová hlasovala proti ochrane počätého života

- problematika registrovaných partnerstiev:

„**Nie som proti, ale nemalo by to dosiahnuť úroveň manželstva.**“

(Zdroj: .týždeň, september 2007)

B. Prezident zastáva dôležitú funkciu v ústavnom systéme SR – poveruje zostavením vlády, vymenúva vládu a jej členov, vyberá a vymenúva členov ústavného súdu... (keby napríklad súčasný prezident pán Gašparovič namiesto sudcov, ktorí hlasovali za potraty, vybral iných kandidátov, ktorí by boli bránili prirodzené právo na život, rozhodnutie Ústavného súdu spred roka o ústavných hraniciach ochrany života mohlo byť iné.)

C. Prezident podpisuje všetky zákony. Po schválení zákona parlamentom ho môže prezident vrátiť s pripomienkami. Na prelomenie jeho veta je potrebná väčšina všetkých poslancov (nielen prítomných). Prezident tak môže efektívne brániť nadobudnutiu účinnosti zákonov, ktoré sú z nejakého hľadiska problémové – môže byť napríklad brzdou prenikania liberálneho životného štýlu alebo zákonov škodiacim morálke krajiny. Zlý amorálny zákon môže dať prezident preskúmať na Ústavný súd SR.

D. Prezident môže byť aktívnym článkom politiky a môže sa priamo prihovárať občanom ako morálna autorita, nielen v Národnej rade SR.

Prosíme o modlitby

- za uzdravení Petry, nemocné maminky dvou malých detí
- za Josefku, matku štyr detí a jej manžela Martina, ktorý je vo väzení
- za rodinu Dagmar a Mirka a všetky, ktorým hrozí ztráta zamestnania

Obnova registrácie v Lige pár páru pre r. 2009

Pred rokom sme vás informovali o zmene obnovy registrácie z 12 mesačného cyklu na ročný cyklus. Týmto číslom **Novín z rodiny LPP** sa končí pre registrovaných členov, sympatizantov LPP ročná registrácia a preto vás chceme vyzvať na jej obnovenie. Hoci sme prešli na novú menu a viac alebo menej dolieha na nás celosvetová hospodárska kríza, vedenie LPP sa rozhodlo, že aj naďalej registračný príspevok, ktorý slúži na pokrytie administratívnych nákladov, množenie a distribúciu *Novín z rodiny LPP* zostane taký istý ako za predchádzajúcich 5 rokov, teda vo výške **5 euro** ročne (150 Sk) na pár resp. jednotlivca. Registračný príspevok je možné uhradiť priamo na účet LPP:

VÚB, a.s.; expozitúra Zlaté Moravce; číslo účtu: **207 215 6257 / 0200**

alebo poštovou poukážkou / budú k dispozícii od budúceho čísla Novín..., nakoľko do dnešného dňa nám ich žiaľ pošta nedokázala vytlačiť /

V súvislosti s obnovou registrácie nieje zatiaľ potrebné vyplňať žiadnu novú registračnú kartu, stačí, keď do správy pre príjemcu alebo pri bankovom prevode do dopĺňajúcich informácií uvediete obnova registrácie r. 2009.

Ďakujeme

Financovanie tohtoročných aktivít LPP SR

Finančné prostriedky získané obnovou registrácie nedokážu okrem vyfinancovania už spomínaných prevádzkových nákladov a nákladov súvisiacich s distribúciou a množením *Novín...* pokryť náklady spojené s hlavnou službou Ligy, ktorá spočíva v osvetovej a vzdelávacej činnosti, pri šírení predmanželskej a manželskej čistoty.

V tomto roku plánujeme naplno pokračovať v osvetových a vzdelávacích projektoch:

- pre manželov: *Plodnosť nie je problém ale dar!* ,
Kresťanské manželstvo za dverami spálne
- pre mládež: *Stvorenie pre plodnú lásku a*
- pre snúbencov: *Čo Boh spojil, človek nech nerozlučuje.*

Po minuloročnej úspešnej premiére v Nitrianskom kňazskom seminári plánujeme na základe už získaného súhlasu niektorých otcov biskupov a predstavených rehoľných spoločenstiev, stretnutia aj s bohoslovcami a kňazmi z pastoraácie v rámci projektu *Kňaz a manželská čistota*.

Od januára sme rozbehli v spolupráci s niektorými lekárňami osvetový projekt: *Hormonálna tableta nie je cukrík!* zameraný na šírenie osvedy medzi ženami, ktoré idú užívať alebo už užívajú hormonálnu antikoncepciu.

V minulom roku sa v rámci publikačnej činnosti LPP podarilo zrealizovať len tlač nových *Záznamových tabuliek* a dotlač brožúrky pre tínedžerov *Sex šľahačka na torte*. V tomto roku nás čaká financovanie dotlače aktualizovaných základných učebných materiálov - *Príručky STM*, a knihy M.M Shannon - *Plodnosť, cykly a výživa* a osvetových materiálov - letákov a plagátov.

Tak ako doposiaľ každý rok, budeme sa na základe osobných kontaktov naďalej snažiť získavať finančné prostriedky od sponzorov zo Slovenska a zo zahraničia. Uvítame, ak budete ochotní nám v tejto veci pomôcť aj vy, či už svojimi kontaktami alebo finančným príspevkom podľa svojich možností. Veríme, že vás nebudeme obťažovať, keď vám s každým nasledujúcim číslom Novín zašleme poštovú poukážku na podporu konkrétnych aktivít LPP / e-mailom prosbu o podporu / Na webstránke www.lpp.sk/projekty bude zverejnená a raz mesačne aktualizovaná informácia, koľko finančných prostriedkov konkrétny projekt vyžaduje a koľko sa podarilo už získať.

2% pre LPP

Jednou z výrazných finančných injekcií pre LPP sú prostriedky získané prostredníctvom poukázania 2% z vašich už zaplatených daní. V minulom roku sme vďaka tým z vás, ktorí sa rozhodli nás podporiť, získali 84 535 Sk, ktoré sme použili na publikačnú činnosť a pokrytie nákladov súvisiacich s robením kurzov STM a prednášok (celkom **118 vzdelávacích a osvetových akcií za r.2008**).
Budeme úprimne radi, ak sa svojimi 2 % rozhodnete finančne podporiť aktivity Ligy pár páru aj v tomto roku.

* * * * *

Postup krokov na poukázanie 2% pre zamestnancov, ktorí požiadali svojho zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania zaplatených preddavkov na daň z príjmov.

1. Do **15.02.2009** požiadajte zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania zaplatených preddavkov na daň
2. Potom požiadajte zamestnávateľa, aby Vám vystavil tlačivo [Potvrdenie o zaplatení dane](#)
3. Z tohto Potvrdenia si viete zistiť dátum zaplatenia dane a vypočítať 2% z Vašej zaplatenej dane - to je maximálna suma, ktorú môžete v prospech prijímateľa poukázať. Táto suma však musí byť minimálne **100 Sk**

4. Prečítajte si Poučenie na vyplnenie Vyhlásenia, ktoré sa nachádza na druhej strane.
5. Vypíšte jednotlivé kolonky predtlaču **Vyhlásenia** vrátane sumy ktorú chcete poukázať. Suma, ktorú uvediete do riadku 10, sa zaokrúhľuje na celé koruny nadol!
6. Obe tieto tlačivá, teda **Vyhlásenie** spolu s **Potvrdením**, doručte do **30.04.2009** na daňový úrad podľa vášho bydliska.

Predtlač tlačív s údajmi Ligy pár páru, ktoré je potrebné vyplniť, aby ste mohli pomôcť LPP /Potvrdenie a Vyhlásenie/ sa nachádzajú na www.lpp.sk v ikonke **2% pre LPP. Tým z vás, ktorí nemáte prístup k internetu, zašleme tlačivá na požiadanie poštou.**

* * * * *

Postup krokov pre fyzické osoby, ktoré si samy podávajú daňové priznanie :

1. Vypočítajte si Vaše 2% z dane z príjmov fyzickej osoby – to je maximálna suma, ktorú môžete poukázať v prospech prijímateľa. Minimálna suma, ktorú môžete poukázať je 100 Sk pre prijímateľa.
2. V daňovom priznaní sú už uvedené kolonky na poukázanie 2% z dane v prospech jedného prijímateľa. Daňové priznanie pre fyzické osoby:
 - * pre typ A- je to VIII. oddiel str.4
 - * pre typ B – je to XII. oddiel str.9
3. Riadne vyplnené daňové priznanie doručte v lehote, ktorú máte na podanie daňového priznania (zvyčajne do 31.3.2009) na Váš daňový úrad (podľa Vášho bydliska) a v tomto termíne aj zaplatte daň z príjmov.

* * * * *

Postup krokov pre právnické osoby v roku 2009:

1. Vypočítajte si Vaše 2% z dane z príjmov právnickej osoby – to je maximálna suma, ktorú môžete poukázať v prospech prijímateľa / prijímateľov. Poukázať môžete aj menej ako 2% z celkovej sumy zaplatenej dane, musí však byť splnená podmienka minimálne 250 Sk na jedného prijímateľa.
2. V daňovom priznaní pre právnické osoby (v IV. časti str.6 daňového priznania) sú už uvedené kolonky na poukázanie 2% z dane
3. Riadne vyplnené daňové priznanie doručte v lehote, ktorú máte na podanie daňového priznania na Váš daňový úrad (zvyčajne podľa Vášho sídla) a v tomto termíne aj zaplatte daň z príjmov.

Poznámky:

- Okrem daňového priznania už **nepodávate** na poukázanie 2% z dane žiadne tlačivo.
- Suma, ktorú chcete poukázať, **sa zaokrúhľuje na celé koruny nadol !**

Údaje o prijímateľovi:

Identifikačné číslo prijímateľa (IČO): **37968122**

Právna forma: **Občianske združenie**

Obchodné meno alebo názov **Liga pár páru v Slovenskej republike**

Ulica: **Slovenskej armády**

Číslo: **15**

PSČ: **953 01** Obec: **Zlaté Moravce**

NOVINY Z RODINY LPP vydáva päťkrát ročne ako členský bulletin Ústredí Ligy pár páru České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300.

Minimální členský příspěvek 150 Kč/ 5 euro 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, číslo účtu: 207 215 6257/0200.

Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 15• za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.