



nalo, že by považovala teplotu 18. ale ne 17. dne (srov. 9. den) za časť vzestupu. Je to predstaviteľné. Kedyž padnú nočné služby do dní vzestupu, jako tady, buď počkajú manželé na 3 po sobe jdoucí teploty po nočných směnách (pravidlo O = 21 den) nebo použijí pravidlo B = 20, *pokud předpokládáme, že teplota 18. dne patří ke vzestupu*. Teplota 16. dne je sice také zvýšená, ale pro pravidlo B počítáme jen dny po vrcholu. Přísný přístup podle pravidel by určil začátek III. fáze teprve 21. den, ale 20. den je 4. den jasného vysychání a vzestup se zdá být jistý. Ve skutečnosti zvolili manželé opatrný přístup, jak je také vidět z jiných záznamů, a obnovili styk až 22. den. Jak píše: „I. fázi z opatrnosti nevyužíváme, nebo již v prvních dnech po menstruaci vnitřním vyšetřením prokazují přítomnost hlenu.“ To je správné, ale to znamená, že manželé omezují pohlavní činnost na krátkou dobu ve III. fázi. Její sdělení, že praktikují STM „úspěšně“ je důkazem, že není potřeba neomezené množství „sexu“, jak tvrdí svět, k úspěšnému a, jak věříme, i šťastnému manželskému životu. Nicméně bychom chtěli pomáhat takovým manželům ke krácení nutné doby abstinence. Jedna možnost je shora zmíněný volnější přístup k určení začátku III. fáze. Další možnost je doporučit zlepšení životosprávy, aby žena měla na začátku svých cyklů, hlavně v těch delších, alespoň nějaké suché dny. Při náročném povolání zdravotní sestry, odkázané na stravování nemocnice, by mohl snad pomáhat multivitaminový preparát.

Ze záznamů obou žen je vidět, že dvě až tři noční služby po sobe nenaruší základní denní rytmus bazální teploty těla. Bylo by zajímavé vidět záznamy žen, které pracují soustavně ve dne a pak soustavně v noci, např. dva týdny ve dne a týden v noci. Nejspíše by byly teploty rozházené a hodnocení těžší. To by byla asi těžší zkouška nejen pro praxi PPR, ale domnívám se, že i pro zdraví a spokojenost takového člověka. Je asi méně náročné občas odbyt dvě noční služby, než změnit čas od času celý životní rytmus. Moudrý zaměstnatel by mu chtěl vyhovět, pokud to technika práce dovoluje.

## Dopis čtenářky – reakce na článek „Bolestivá menstruace“

děkuji Vám za zaslání *Zpráv*, čteme je s manželem se zájmem a jsou pro nás povzbuzením.

Zaujal mne článek Bolestivá menstruace v č. 38. Sama mám již téměř rok dobré zkušenosti s pitím čaje z listů řebříku obecného (3 x denně v době menstruace nálev z 1 čajové lžičky sušených listů řebříčku a 1/4l vroucí vody, louhovat asi 10 min.). Nejen že mi polevily silné bolesti (které se mi objevily po porodu 3. dítěte), ale také se mi zmenšilo krvácení a snížil počet dní menstruace (dříve většinou 8, nyní 6-7 dní). Líbí se mi i dostupnost a nenáročnost této „léčby“ – řebříček obecný roste doslova na každém rohu, není problém si jej natrhat a nasušit.

Třeba – Vaším prostřednictvím – pomůže podobně jako mně i dalším ženám.  
J. P., Východní Čechy

## Hlasy zo Slovenska

*Jozef a Simona Predáčovci*

V druhej polovici januára sme listom, ktorého obsahom bolo predstavenie činnosti LPP SR oslovili všetkých slovenských diecéznych biskupov. Na naše veľké a milé prekvapenie sa na druhý deň po odoslaní listov telefonicky ohlásil biskupský úrad v Banskej Bystrici a 30.1. nás pri ceste z Bratislavy prišiel navštíviť otec biskup Rudolf Baláž. Stretnutie s ním bolo radostné a povzbudzujúce. Otec biskup považuje prácu LPP za veľmi užitočnú a potrebnú a ubezpečil nás o svojej podpore a ochrane.

Na náš list zareagoval aj otec arcibiskup Alojz Tkáč z Košíc. „Práca ktorú robíte, je na časný i večný prospech manželom“ – uviedol vo svojej odpovedi a pozhnal LPP SR a tým aj všetkých jej členov.

### **Otcovia biskupi, ďakujeme vám za vašu podporu a ochranu.**

Máme radosť aj z ďalších darov, ktorými Boh povzbudzuje a obdarúva naše snaženia.

- 7.1. na sviatok krstu Pána, sa z podnetu o. A. Solčianskeho, rim. kat. farského úradu v Prievoze a ďalších spoluorganizátorov (modlitbové spoločenstvá Dar Nádeje a Agapé a LPP) konal v Bratislave – Ružinovce koncert: *Vďakyvzdanie za dar života*. Na tomto podujatí, ktorého cieľom bolo oslavovať Boha – Darcu života, sa popri cimbalovej muzike rodiny Lazúrovcov predstavili aktivity zúčastnených organizátorov upriamujúce pozornosť na kultúru Života.

- S pozitívnym ohlasom sa stretol pokus šíriť myšlienky PPR prostredníctvom letákov LPP, ktoré sme vďaka ochote vedúcej predajne Lúč v Nitre umiestnili v tejto predajni. Ako nám povedala, informácia o dobrých letákoch sa rýchlo rozšírila a po niekoľkých dňoch už neboli.

- Úrad práce v Bánovciach nad Bebravou schválil pre LPP SR na dobu 6 mesiacov finančný príspevok na zamestnanie jedného člena LPP v rámci verejnoprospešných prác, ktorý bude prekladať a prichystávať materiály pre našu web stránku. V čase, keď budete čítať tieto riadky by už mala fungovať v novom prevedení a vlastnej doméne: [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk).

- V januári sme uskutočnili tri prednášky. Boli to dve pokračovania už rozbehnutých kurzov symptotermálnej metódy a vďaka pozvaniu Apoštolskej cirkvi sme prvou prednáškou začali nový kurz vo Zvolene.

Záverom tohto príspevku chceme poďakovať vám všetkým, ktorí finančnou podporou, obnovením členstva, kurzovným, alebo modlitbami, obetou či osobnou angažovanosťou – propagáciou alebo organizovaním kurzov sa zasluhujete na evanjelizácii, ktorú spoločne v rámci LPP robíme. Nech udalosti o ktorých sme teraz písali (a naplňajú nás optimizmom) nás neuspokoja, ale povzbudia k ďalšiemu šíreniu pravdy o Božom stvoriteľskom pláne v dnešnej dobe, ktorá je presýtená antikoncepcným, konzumným spôsobom života.

### **Boj za život**

13.2 sa Liga pár páru na Slovensku pripojila k vyhláseniu informačnej kampane „Človekom od počatia“. Cieľom tejto kampane, ktorá prebieha

vsúvislosti s diskusiou po predložení pozmeňovacieho návrhu článku 15 Ústavy Slovenskej republiky, je poskytnúť spoločnosti pravdivé informácie o živote počatého dieťaťa a výzvou ku všetkým ľuďom dobrej vôle (poslancom, vláde, štátnym inštitúciám ...) napomôcť k všestrannej ochrane ľudského života od jeho vzniku v Ústave a zákonoch SR.

## Recenze knihy **Kontracepce (dokončení)**

Michaela Prentisová

Z niekoľkých krátkých kapitol ke konci knihy uvádzame po zaujímavosti citáty. Jejich autory jsou Jaroslav Zvěřina (JZ) a Pavel Čepický (PČ).

### **Mužská kontracepce (JZ)**

– *sexuální abstinence, koitus interruptus, kondom, zabránění ejakulaci, vasktomie; ve vývoji je hormonální a chemická antikoncepce a imunologické postupy* –

„Plodnost patří odpradávná k významným atributům mužnosti. Jde-li o plánování početí, pak se spoluodpovědnost mužské poloviny páru prosazuje jen obtížně. Jakoby kontracepce byla výhradně věcí ženy. Jedním z největších útlumových faktorů mužské kontracepce je zřejmá a znepokojivá tendence mužů zbavit se zodpovědnosti za reprodukční aspekty a konzumovat „čistý sex“ bez vedlejších problémů. Teprve když si muž osvojí pocit skutečné spoluodpovědnosti, přichází problém té nejvhodnější kontracepční metody a jejího užití“ (str. 112).

LPP dávno ví, že je třeba začínat vědomím zodpovědnosti a to se nejlépe rozvíjí s PPR.

„Velká část [vyšetřovaných žen a mužů] tvrdila, že preservativ velice snižuje prožitek z pohlavního styku. Změnit tento neutěšený stav může jen důkladné sexuální poučení dětí a mládeže v racionální sexuální výchově na školách“ (str. 114). „Naléhavost tohoto požadavku zvyšuje výskyt pohlavně přenosných nemocí a AIDS, kterým důsledné používání kondomů může většinou zcela zabránit“ (str. 115).

Jak výchovou ve školách zlepšíme prožitek ze styku s kondomem autor nevysvětluje a nejasná zůstává i otázka, zda kondom chrání „většinou“ nebo „zcela“.

### **Psychologické a psychosomatické aspekty kontracepce (PČ)**

Vznikají třemi cestami a) farmakologickým účinkem na nervový systém, b) častěji tím, že kontracepce aktivuje různé stávající konflikty či problémy ženy, c) sekundárně přes vliv kontracepce na psychiku partnera.

„Mnohé ženy kontracepci vnímají jako jednání nezdravé a proti přírodě. Pociťují, že odmítají mateřství, cítí se sobecké a líné, obviňují se, že znemožňují partnerovi otcovství. Některé potřebují vědomí možnosti oplodnění pro sexuální rozkoš. Je prokázáno, že ženy, které mají menší sexuální apetenci, mají víc psychosomatických komplikací“ (str. 124)

„Někteří muži nejsou schopni oddělit schopnost soulože a oplodnění. Vliv kontracepce na partnera lze demonstrovat na příkladu periodické abstinence,

kterou nezralý muž může vnímat jako odmítání a reagovat např. hněvem“ (str. 125).

### **Bizarní metody kontracepce (PČ)**

– *lunární (Jonášova metoda), bioenergetická kontracepce indukovaná „extrasensibilem“, lunacepce E. Dewana – tmavá a osvětlená ložnice za použití klasických metod PPR, hypnotická sugesce.*

„Před podobnými „kontracepčními“ postupy je třeba ženy varovat, a je postoj lékaře k postupům alternativní medicíny jakýkoli. Kontracepce a důsledky jejího selhání jsou příliš vážné věci a o uvedených metodách platí při nejmenším to, že nebyly nikdy řádně ověřeny a že jejich postup a úspěchy nebyly nikdy publikovány v odborném tisku a podrobeny nezávislému úspěšnému ověření“ (str. 130).

### **Výběr kontracepční metody (PČ)**

Kromě ženy v klimakteriu nad 45 let, kterým doporučuje IUD a bariérové metody, autor jasně preferuje hormonální antikoncepci (HA), i když „výhody“ kondomu pro mladou generaci považuje za „jasné a nepochybné“. Doporučuje HA i adolescentním dívkám – „neexistuje žádný zákon, který by zakazoval předpis kontraceptiv nezletilým nebo vyžadoval souhlas rodičů“ (str. 131n.). Kojící žena by měla podle autora používat minipilulku, diabetička HA s nízkým obsahem estrogenů, epileptička naopak s vyšším. Pro ženy s těžkou mentální retardací, které se mohou „stát snadnou obětí sexuálního zneužití“, navrhuje autor depotní gestagenní preparáty nebo implantační steroidy. IUD by mohlo zvýšit „intenzitu menstruačního krvácení, což by mohlo ztížit hygienickou péči o tyto ženy“ (str. 137).

Takže asi nejde o tu ženu, ale o to, aby ten, kdo je s ní ve styku neměl v žádném směru potíže!

### **Perspektivy kontracepce (PČ)**

Autor vidí slibný vývoj HA, a to hlavně depotních, steroidních prostředků.

Melatonin má nahradit estrogen a eliminovat tak jeho nežádoucí účinky. Vývojovou novinkou má být IUD z bobtnavých látek zaváděných do intramurální části tuby, které by chránilo před zánětlivou nemocí.

Vývoji na netradičních přístupech, (např. jednoměsíční pilulky na základě antagonistů progesteronu a vakcíny proti HCG) brání protiinterrupční skupiny. Těšit se naopak zřejmě můžeme na další vývoj v oblasti ženského prezervativu, zatím co mužská kontracepce stále stagnuje z obav před tím, že tyto metody nebudou veřejností přijaty.

Když dokončujeme tuto recenzi, platí publikace už ve svém oboru jako neaktuální a je asi rozebraná. Problémy, které představuje však nezmizely a přístup dnešních odborníků k ženě a jejím potřebám je ještě necitlivější. Jakým způsobem můžeme tuto uživatelskou a lékařskou populaci přesvědčit o hodnotě PPR pro zdravé manželské vztahy a úctu k životu?

## Zázrak LÁSKY

V diskusnej televíznej relácii na tému úcta k životu zástupca proliferov na otázku, kedy vlastne vzniká ľudský život vtipne poznamenal, že všetci vieme, že ak dôjde k oplodneniu – spojeniu ženskej a mužskej pohlavnej bunky, tak následným vývinom nám nevznikne karfiol, ale človek.

Ľudský život obrovský zázrak, zahalený množstvom tajomstiev. Koľko informácií o tomto zázraku už máte, si môžete preveriť z nasledovného testu.

1) Za celé obdobie plodnosti ženy sa uvoľní cca 300-400 vajíčok. Pri narodení však môže mať dievčatko vo vaječníkoch až 1 milión vajíčok. V puberte má dospievajúca žena vo vaječníkoch:

- a) cca 1 milión vajíčok
- b) 1 000 – 2 000 vajíčok
- c) 200 000 – 400 000 vajíčok

2) Denne vzniká v semenníkoch muža 100 miliónov nových spermii. Vznikajú v kanálikoch, ktorých dĺžka jev jednom semenníku 800m. Vývoj jednej spermie trvá 10 týždňov. Pri každom pohlavnom styku sa ejakuláciou vylúči

- A) 200 – 400 miliónov spermii
- b) 10 – 50 miliónov spermii
- c) 100 000 – 1 milión spermii

3) Jedna pätina celkového počtu spermii vypudených ejakuláciou v dôsledku kyslého prostredia ženy okamžite zahynie, avšak pohybuje sa rovnako rýchlo ďalej spolu so živými spermiami. Na prekonanie 1 cm vzdialenosti živá spermia potrebuje urobiť až tisíc mávnutí bičikom. Cca 18 cm cestu z pošvy do hornej tretiny vajíčkovodu prejdú spermie za:

- a) 10 min.
- b) za 24 hod.
- c) za 2 hod.

4) V celom procese tehotenstva je riadiacim činiteľom žena, až na jednu výnimku. Tou je určenie pohlavia dieťaťa. Žena vždy prispieva jedným chromozómom X. Muž prispieva buď chromozómom X, alebo Y, a od neho závisí či počaté dieťaťko bude chlapec, alebo dievčatko. Ak otec prispeje chromozómom Y dieťaťko bude:

- a) dievčatko
- B) chlapec

5) Ťažkosti prvého trimestra (nevoľnosti, citlivosť prsníkov, únavu ...) sú spôsobené:

- a) zvýšeným krvným tlakom
- b) podvedomým – radosťou, alebo obavami z priebehu tehotenstva
- c) hormónom progesterónom

6) Srdce dieťaťa začína biť:

- a) v 12 týždni od počatia
- B) v 3 týždni od počatia
- c) v 20 týždni od počatia

7) Placenta je jedným z najpozoruhodnejších orgánov prírody. Okrem toho, že plní funkciu pľúc, pečene, tráviaceho traktu a obličiek, vápnikovej pumpy, slúži aj ako endokrinný systém a uskutočňuje výmenu krvi. V neskorom štádiu tehotenstva má placenta plochu 10 m<sup>2</sup> a každú minútu ňou pretečie 0,5l krvi. Krv matky

a plodu sa pritom:

- A) nezmiešavajú
- b) zmiešavajú

8) Malý človečik vyvíjajúci sa v maternici prehltá a vdychuje plodovú vodu. Zároveň ale do plodovej vody vyteká aj ním vyprodukovaný moč, ktorého je za hodinu cca 30 ml, t.j. za jeden deň 650 ml. Placentou prechádza oboma smermi obrovské množstvo plodovej vody. Je to:

- a) liter za hodinu
- B) 0,5l za sekundu
- C) 30l za min

9) Počaté dieťaťko má rovnaký počet nervových buniek ako dospelý človek :

- A) v 16-tom týždni od počatia
- b) v 20-tom týždni od počatia
- c) v 30-tom týždni od počatia

10) Pokrok medicíny a techniky umožnil prežiť už aj dieťaťko narodenému v:

- a) dvadsiatom šiestom týždni
- b) dvadsiatom štvrtom týždni
- C) dvadsiatom prvom týždni

Kiež by všetci ľudia s úctou hľadeli na Zázrak Lásky, ochraňovali ho a vzdali vďaku Bohu – Darcovi Života.

*Poznámka: Správna odpoveď je uvedená vždy za veľkým tlačným písmom.*

## Vďečnost za lepší cestu, kterou jim Liga ukázala

Milá Ligo,

chtěla bych se s Vámi podělit o radost, kterou s manželem zažíváme díky PPR a ekologickému kojení. Už rok praktikujeme PPR a 15 měsíců kojím naši dcerku.

Před svatbou jsme s manželem nežili čistě a já jsem otěhotněla. Oba jsme věděli, že to není správné, ale byli jsme zaslepeni „kulturou smrti“. Bohudíky, v době kdy jsem byla těhotná, nás přátelé seznámili s LPP a PPR a brzy po narození naší dcerky jsme se zúčastnili kurzu.

Cítím, že nám manželská čistota, kterou praktikujeme s PPR, pomáhá hojit škody, které působilo naše dřívější nečisté chování našemu duševnímu zdraví a našemu vztahu k Bohu a k sobě navzájem. Vidím teď, jak jsme byli slepí a jaké ničivé důsledky by pro nás bývala mohla mít manželská antikoncepce. Doufám a modlím se, aby naše dcera (a budoucí další děti) nepadly do stejné pasti jako my a mnozí jiní mladí lidé. Děkuji vám, že spolupracujete s Bohem na záchraně našich životů.

D. S., Kansas

*ZPRÁVY LPP* vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, Davida Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel/fax: 0312-686642, E-mail: lpp@lpp.cz, Internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100 Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovního. Pla te složenkou typu C, v ČR případně poštovními známkami. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 0814-6421426, E-mail: lpppredac@nextra.sk, Internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.