

Noviny z rodiny

171.

číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Dominik a Juliana Lejkovci

nový lektorský pár LPP na Slovensku

Známe slovenské porekadlo znie: *Postav dom, zasad' strom, splod' syna*. Minulý rok sa presťahovali do domu, ktorý postavili, strom už tiež zasadili a v septembri majú termín pôrodu. Božím riadením syna. Popri tom všetkom sa angažujú v službe snúbencom a v priebehu necelých dvoch rokov stihli získať certifikát lektorov Ligy pár páru. Žijú v Prešove a vo februári tohto roka oslávili 7. výročie svadby.

Dominik pracuje v Prešovskom samosprávnom kraji v rámci projektu LIFE IP – Zlepšenie kvality ovzdušia na pozícii manažéra kvality ovzdušia, a Juliana, ktorá má vyštudované učiteľstvo biológie, francúzskeho jazyka a literatúry, je aktuálne už pár rokov mama na plný úväzok, pretože do ich rodiny postupne pribudli traja synovia Benjamín, Augustín a Valentín. S potešením, že rady lektorských párov sa rozrástli o mladú krv, vám ich predstavujeme v krátkom rozhovore.



Kedy vás začala zaujímať problematika porozumenia ľudskej plodnosti?

Juliana: Mne bola táto téma vždy blízka, keďže ma bavila biológia a špeciálne fyziológia ľudského tela.

Dominik: Počas predmanželských náuk sa v rámci tém preberala aj ľudská plodnosť a prirodzené metódy plánovania rodičovstva (PPR), čo ma zaujalo.

Kedy ste sa prvýkrát stretli s Ligou pár páru a symptotermálnou metódou?

Juliana: Bola som informovaná o rôznych metódach PPR z rôznych kruhov (cirkevná škola, spoločenstvo, priatelia...). K príručke STM a Lige sme sa dostali počas snúbeneckého obdobia prostredníctvom priateľov, v tom čase už manželov.

V čom je pre vás osobne PPR dôležité?

Vždy bolo pre nás dôležité žiť čistotu aj v manželstve a STM je prostriedok, ktorý nám to umožňuje. Vnímame, že vytvára väčšiu vzájomnú dôveru, úctu, porozumenie, náklonnosť, vyžaduje od nás vzájomnú spoluprácu aj obetu. Buduje vnímavosť na toho druhého, jednotu a spevňuje naše manželstvo.

Čo bolo pre vás impulzom, aby ste sa neuspokojili len s tým, že STM viete používať sami pre seba, ale že ste sa rozhodli školiť na lektorov Ligy?

Túžba sprostredkovať nadobudnuté vedomosti a skúsenosti ďalším. Viacerí priatelia sa na nás obracali s prosbou o radu a my sme im chceli pomáhať viac kompetentne. Tiež prehlbovanie vlastných poznatkov a túžba robiť osvetu PPR ako naozaj spoľahlivým metódam plánovania rodičovstva.

Vnímate školenie na lektorov Ligy ako náročné a zaťažujúce? Obohatilo vás v niečom?

Školenie na lektorov nebolo pre nás náročné ani zaťažujúce. Práve naopak, čas strávený štúdiom a vyplňaním testov bol pravidelným kvalitne stráveným časom bez detí, ktorý obohatil náš manželský vzťah. Taktiež informácie o požiadavkách na už existujúcich lektorov nám pripadali ako niečo zvládnuťelné, a to aj popri rodine.

Ak si dobre pamätám, prvýkrát sme sa videli na jar roku 2021 cez monitor počítača na online kurze STM a potom aj osobne na víkendovom kurze STM v Rodinkove v roku 2023. Aká forma kurzov je vám bližšia: online, alebo prezenčná? Ktorú z týchto foriem plánujete ako lektori Ligy ponúkať ľuďom?

Áno, v roku 2021 sme absolvovali online kurz, potrebovali sme si prehĺbiť vedomosti týkajúce sa najmä popôrodného obdobia. Neskôr sme sa zúčastnili na

víkendovom kurze STM v Rodinkove. Osobné stretnutia máme radi, sú pre nás veľkým obohatením. Nielen po vedomostnej stránke, ale tiež po tej ľudskej, pretože máme pri nich možnosť spoznať ďalších ľudí, rovnako naladených, s hodnotami, ktoré máme aj my.

Ale aj online kurzy sú nám blízke a majú svoje prednosti. Uvedomujeme si, že táto forma je pre rodičov s malými deťmi často výhodnejšia a ponúka tiež priestor ľuďom, ktorí chcú byť v rámci tejto intímnej témy viac anonymní a na prezenčnú formu by sa neprihlásili. Radi preto budeme ponúkať a lektorovať obe formy kurzov.

Môžete sa s čitateľmi Novín z rodiny LPP podeliť o jednu myšlienku, ktorá vedie/sprevádza váš život?

Na naše svadobné oznámenie sme si dali citát: „Boh je láska; a kto ostáva v láske, ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom“ (1 Jn 4, 16). Za viac ako 7 rokov nášho manželstva sme sa presvedčili, že na radostné, ale aj náročné situácie, ktoré zažívame, nie sme sami, a že naša manželská láska má nevysychajúci prameň, ktorý ju naplňuje.

Ako urobiť STM spolaľhivým a „user friendly“?

Postrehy lektora k sérii článkov od Mary – Simona Predáčová

V posledných štyroch číslach Novín z rodiny LPP nám Mary predstavila svoju cestu k spokojnému praktizovaniu PPR. Verím, že pre mnohých z vás boli jej postrehy inšpiráciou a povzbudením.

Ja som jej blog čítala s otázkou: Ako môžem ja ako lektor Ligy ovplyvniť chýbovosť pri používaní STM?

Teoreticky je to jasné a vcelku jednoduché: pripravíme dobré vzdelávacie materiály, dobre ich odprezentujeme a ponúkneme individuálne poradenstvo. Je to trochu ako v autoškole. Najprv teória – čiže kurz STM. Potom tréning a cvičisko, v našom prípade práca v classroome (učebni) na vyhodnocovaní cvičných záznamov a kvízov porozumenia poznatkov počas kurzu. Medzitým čítanie a štúdium dopravných predpisov (bez vedomostí skúšku v autoškole neurobím), v prípade výučby STM je to priebežné, opakované čítanie Príručky STM (bez dostatočných vedomostí sa vo vlastných cykloch nevyznám). No a na záver jazda v premávke s inštruktorom v aute = konzultácia prvých vlastných záznamov s lektorom. Autoškola sa končí skúškou a získaním „vodičáku“ a kurz STM by mohol mať na konci spokojného užívateľa majúceho istotu, že rozumie vlastným cyklom a spoločnej plodnosti.

Jednoduché, nie? Podľa vyššie popísanému prístupu by si manželia mohli dobre osvojiť princípy a pravidlá PPR, a keď ich budú vo svojom živote uplatňo-

vať, mali by automaticky dosiahnuť dobrý výsledok. Takto si to myslela a opísala v prvom zo svojich príspevkov aj Mary. Má to však jeden malý, neviditeľný, ale zásadný „háčik“.

Absolventi našich kurzov (alebo tí, ktorí sa učia STM samoštúdiom z Príručky STM) nevedia, či naozaj pochopili podstatné veci správne. A nevieme to s istotou ani my lektori, hoci výsledky práce účastníkov kurzov v classrome vidíme. Prečo? Na vysvetlenie si pomôžem jednoduchým príkladom: pri počítaní príkladov z matematiky si môžem byť úplne istá správnosťou svojich výpočtov a postupov, a aj tak môžem mať zlý výsledok, ak som niečo prehliadla alebo nesprávne pochopila princíp či omylom aplikovala nesprávny vzorec... (myslím, že sme to na písomkách z matematiky všetci zažili, aspoň občas).

Aj napriek pozornému čítaniu Príručky a po absolvovaní kurzu STM môže byť niečo, čo „študentovi“ uniklo, nebolo správne pochopené, nevenoval tomu dostatočnú pozornosť... a v dôsledku toho pri vyhodnocovaní konkrétneho záznamu cyklu nesprávne zhodnotí situáciu alebo nesprávne aplikuje naučené pravidlo. A negatívny výsledok – najmä ak ide o neplánované tehotenstvo – je potom pochopiteľne obrovským rozčarováním, lebo si manželia boli absolútne istí, že všetko urobili správne. Sú sklamaní, nahnevaní a presvedčení, že PPR jednoducho nefunguje (minimálne v ich manželstve). Ani ponuka bezplatného poradenstva Ligy neodstráni toto riziko. Ak si totiž myslím, že všetko chápem a hodnotím svoje záznamy správne, nemám dôvod posilať ich niekomu na „konzultáciu“.

Existuje východisko? Iste áno. Chcem teda povzbudiť všetkých začiatočníkov aj ne-začiatočníkov: **Pošlite svoje prvé záznamy na kontrolu niektorému z lektorov, aj keď ste si istí správnosťou svojho hodnotenia.** Nikoho tým „neotravujete“, práve naopak, prejavujete nám tak svoju dôveru.

Na druhej strane, jedinou 100 % istotou v ľudskom živote je smrť, a teda žiadna z metód PPR ani antikoncepcia nedokáže poskytnúť 100 % istotu, že nedôjde k neplánovanému počatiu. Takže ani dokonalé, bezchybné praktizovanie STM vám nezaručí, že sa vám narodí vytúžené bábätko alebo že určite neotehotníte, hoci štúdie spoľahlivosti symptotermálnej metódy dokumentujú jej vysokú spoľahlivosť (*perfect use index 0,4; typical use index 1,8*). Pre mňa a môjho manžela bol práve toto priestor, ktorý sme každý mesiac nechávali Bohu s dôverou v jeho dokonalé plánovanie.

P. S. Malé praktické zhrnutie:

1. dobre sa naučte princípy STM , najlepšie účasťou na kurze a súčasným štúdiom Príručky;

2. dôsledne vyplňte všetky úlohy v classrome počas kurzu alebo po kurze, alebo kedykoľvek budete chcieť oprášiť svoje vedomosti;

3. robte si záznam svojich príznakov, najlepšie ako vám aktuálna situácia umožňuje (lektor vám pomôže s vyhodnotením, aj keď záznam nie je dokonalý);
4. využívajte bezplatné poradenstvo;
5. zopakujte si kedykoľvek bezplatne kurz, najmä ak ste cykly dlhšie nesledovali kvôli tehotenstvu a následnému dojčeniu, alebo z iného dôvodu.

záznam číslo 3 měsíc _____ rok _____ dřívejší cykly: nejkratší 31 nejdélsí 2 na základě 2 záznamů
výška _____ cm váha _____ kg věk _____ nejdlivější první den vzestupu nad DH 18 na základě 2 záznamů
délka tohoto cyklu _____ dnů nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů

den cyklu
krácení ($\times$, /, -)
styk ($\vee$)
den měsíce
nepravdělnosti (X)

teplota:
obyklá 7.00

v ústech X
v konečníku _____
v pochvě _____

den cyklu
vrcholný den (poslední den vzplodného typu hlenu)
hodnocení hlenu
množství podle: $\ominus \oplus \otimes$
hlava: mokrý - suchý
táhlost
vzhled atd.
délková čipka

poznámky

6. den: doporučené lebevyšetření prsu
10. den – alkohol vešder před měřením

délka hlenové epizody _____ první den teplotního vzestupu _____ délka luteální fáze _____

vyhodnocení
tohoto cyklu:
konec I. fáze:
zkušenost lékařů B, je-li S
pravidlo 21/20 dnů _____
Döring _____
poslední suchý
den _____
6 dnů před
vzestupem _____
dolní hladina (DH) _____
horní hladina (HH) _____
vrcholný den _____
první den zavírání
čípku _____
začátek III. fáze:
pravidlo B, 19 vs

Důležitost poradenství v prvních cyklech

Jitka Nováková

Nedávno mi v poště přistál mail od letošních účastníků kurzu STM. Poslali prvních pět velmi pečlivě vedených záznamů i s vlastním vyhodnocením. Chtěli se poradit, jestli je hodnocení v pořádku, a také je zajímalo, jestli velmi nízké bazální teploty (v některých záznamech i nižší než 36,0 °C) jsou běžné.

Za takové maily jsem vždy ráda, protože kontrola vyhodnocených záznamů je pro začínající uživatele nejlepší zpětnou vazbou. Je to šance dotáhnout vše, co jsme na kurzu nevysvětlili dostatečně podrobně, co třeba zapadlo nebo co bylo špatně pochopeno – od sledování a zaznamenávání jednotlivých příznaků až po aplikaci pravidel pro určení plodných a neplodných dní. Skoro si myslím, že bez zpětné vazby, že STM umíte správně aplikovat na vlastních záznamech, je celý kurz do určité míry nekompletní, není ověřeno to nejdůležitější, co by měl kurz účastníkům přinést. Jako lektori můžeme při konzultaci buď potvrdit,

že STM páry používajú správne, alebo najdeme niejaké nepresnosti, ktoré môžeme podrobnejšie vysvetliť, abychom predišli zklamaniu, že STM „nefunguje“. Niekdy sa môže objaviť zbytočne „opatrné“ hodnotenie, ktoré predlžuje potrebnou zdržanlivosť viac, než je treba, i s tým je fajn pracovať.

Jsou páry, které se ozvou jednou, dvakrát. Jsou páry, které píší opakovaně a dopisujeme si delší čas – nejdřív zasílají všechny záznamy, pak se ozývají, jen když se objeví atypický průběh cyklu, a pak se třeba ozvou po pár letech, aby se poradili ohledně správného určení termínu porodu nebo návratu plodnosti po porodu. A ano, jsou páry, které své záznamy neposílají. I to je možnost a svoboda každého. Ale za lektory LPP určitě doporučujeme alespoň první nebo komplikovanější záznamy poslat.

Ze zaslaných záznamů jsem vybrala jeden (vyobrazený na začátku článku). Zkuste se zamyslet nad zaslaným hodnocením... Je něco, co byste upravili, vyhodnotili jinak? Náš rozbor záznamu najdete na [webu](#).

Hľadanie súladu

Mária Schindlerová

Súlad v manželstve nie je otázkou toho, kto má pravdu, ale otázkou toho, kto je ochotný byť láskavý. (Jeffrey R. Holland)

Súlad ešte neznamená jednotu. Je však podstatným prvkom jej dosahovania.

Jednota v manželstve je proces – tá jednota, o ktorej v dokumente Familiaris consortio hovorí Cirkev „... do dôverného manželského života sú vpletené vôle dvoch ľudí povolaných na jednotu v myslení a v mravoch. A to si vyžaduje veľa dôvery, jemnosti a času.“

To všetko – dôvera, jemnosť, trpezlivosť... – je hľadanie súladu.

Rada sledujem krasokorčuľovanie párov. Nie som odborník na jednotlivé prvky, ktoré hodnotia odborníci, ako sú skoky, obraty, saltá a podobne. Oslovuje ma, keď okrem dokonalej techniky vidím súlad. Takto ma doslova priviedol do úžasu pár Gordeeva-Grinkov. „Sľúbil som jej, že mi nikdy nespadne“, povedal Sergej. A Jekaterina mu dôverovala – inak to ani nejde. Musia jeden druhému absolútne dôverovať, doslova „vydať sa“ na krásnu, ale aj riskantnú jazdu. Diváci vidia pár minút ich umenia, no za tým sú roky námahy, disciplíny, cvičení...

Jekaterina a Sergej spolu korčuľovali od detstva a neskôr sa vzali. Po Sergejovej náhlej smrti Jekaterina napísala spomienky, v ktorých opisuje, ako cvičili (okrem iného), ako na ňu Sergej nikdy nezvýšil hlas a bol trpezlivý... slová plné lásky. Ak ich vidíte spolu na záznamoch, nedá sa nevidieť ich vzťah – práve pre ten ich diváci tak milovali.

Kto je ochotný byť láskavý, prejavuje tým úctu voči druhému.

Čím dlhšie žijem v manželstve – už to bude 30 rokov – tým viac spoznávam, že môj manžel má svoju hĺbku, ktorú asi nikdy tu na zemi nespoznám. Aj keď neraz obaja po spoločných rokoch vieme celkom dobre odhadnúť, čo ten druhý povie alebo urobí, predsa každý z nás má svet, ktorý je známy len Bohu. Každý z nás je iný a stále máme čo robiť, aby sme sa zjednocovali.

Pravda je ten bod, ku ktorému chceme dospieť a okolo ktorého sa chceme zjednotiť – to platí aj pre veriacich, aj pre neveriacich. Pre nás veriacich je pravda jedno z mien Boha. Ak chceme k tejto pravde dôjsť, alebo ak ju chceme spoločne hľadať a nájsť, nepôjde to bez jemnosti, trpezlivosti, láskavosti...

A tak ako pri tanci – či krasokorčuľovaní – je potrebné zladíť krok, prispôbiť sa tomu druhému, možno spomaliť, možno pozrieť do očí a vnímať ho, cítiť ten jeho krok... tak máme v živote každý deň príležitosť na drobné láskavosti.

Myslíme na to, že práve nimi zladujeme svoje kroky na ceste k pravde.

Mužská plodnosť a nepriľnavé nádoby

Melayna Alicea, naturalwomanhood.org, zkrátený preklad

V posledných desiatich rokoch celosvetovo klesá kvalita spermií, ktorá je ovplyvnená mj. hladinou testosteronu. Pôrodnou rovnováhu medzi testosteronom a estrogénom narušuje vystavenie tela umelým estrogenom, ktoré tým môžu zvyšovať riziko zníženej plodnosti alebo také rakoviny varlat. Medzi umelé estrogény ovplyvňujúci krízu mužskej plodnosti patrí hormonálna antikoncepcia, ftaláty, BPA a PFAS (perfluorované a polyfluorované slúčeniny), obsažené mj. i v nepriľnavých nádobách.

PFAS sú typom endokrinných disruptorov, čo je trieda umelých chemikálií, ktoré negatívne ovplyvňujú endokrinný (hormonálny) systém ľudí a zvierat. Vzhľadom k tomu, že naše hormóny putujú po celom tele, narušenie endokrinného systému môže viesť k systémovým zdravotným problémom.

PFAS sú známe ako „večné chemikálie“ kvôli svojej odolnosti voči rozkladu – v tele zostávajú dlhšie než iné chemikálie, u mužov viac než u žien. Možno prekvapí, že sa nachádzajú v širokom spektre materiálov: v odevoch, kobercoch, obalech potravín, nábytku, pitnej vode či teflonovom (nepriľnavom) kuchynskom nádobí. Jejich pôsobenie sa potenciálne pojí so zvýšeným rizikom rakoviny, autoimunitných ochorení, ochorení jater a neplodnosti u mužov i žien (neplodnosť v dospelosti hrozí tiež exponovaným nenarodeným deťom).

I keď sa môže prítomnosť PFAS v kuchynskom nádobí javiť ako najväčšie riziko, neexistujú téměř žiadne dôkazy o tom, že by sa pri vhodnom zacházení dostávaly z nádob do našich potravín. Výrazne rizikovejším zdrojom sú napr. obaly potravín a pitná voda. Zároveň není dosud známo, z jakých zdrojů a v jakém okamžiku začíná úroveň expozice těla těmito látkám představovat vážné riziko.

Pro minimalizaci možné expozice PFAS z nepřilnavého nádobí se snažte mj. vyhnout poškrábání povrchu (kovovým náčiním), nepřehřívát nepřilnavé pánve a nevařit v nich při teplotách nad 260 °C. Ovšem důležitější může být redukovat jiné, větší zdroje těchto látek, jako jsou vinylové podlahy, plastové obaly na potraviny nebo nefiltrovaná pitná voda.

Původní, nezkrácený článek [Is nonstick cookware to blame for the male fertility crisis?](#) i s referencemi najdete na webu [naturalwomanhood.org](#).

Pravda

Osemsmerovka

Čítate pozorne Noviny z rodiny LPP? Ak áno, doplnenie citátu, ktorý vybrala Mária Halušková, bude pre vás hračkou ☺:

„Súlad v manželstve nie je otázkou toho, kto má pravdu, ale otázkou toho,...“ (21 písmen)

K	T	O	E	I	N	E	L	S	Y	M	J
A	U	T	O	R	I	T	A	L	R	O	E
N	H	R	A	V	Ý	A	K	O	O	R	E
O	Á	A	D	A	R	K	S	B	V	Á	I
V	D	Z	C	H	J	B	T	Á	O	O	L
Z	K	O	O	E	O	O	L	D	H	K	E
Ť	A	T	P	R	A	V	D	A	O	A	M
A	N	E	E	P	Y	Á	O	Ý	D	Y	U
H	R	B	R	P	N	R	Y	L	T	Ť	Z
Y	L	Í	O	Á	E	P	S	E	S	Ú	O
K	L	Č	A	V	Ž	I	V	O	T	C	R
Ý	U	A	I	S	U	K	S	I	D	T	O
Ť	A	K	C	E	P	T	Á	C	I	A	P

AKCEPTÁCIA, APRÍL, AUTORITA, DISKUSIA, DOBA, DOHOVORY, HÁDKA, HRAVÝ, LÁSKA, MORÁLKA, MYSLENIE, NÁZOR, PERO, PERY, POROZUMENIE, PRÁVO, PREJAV, RADA, SLOBODA, SLOVO, TAKTO, ÚCTA, VETY, VZŤAHY, VYPOČUŤ, ŽENY, ŽIVOT

Citát pápeža Františka, ktorého časť bola ukrytá v osemsmerovke minulého čísla, znie: „Je potrebné podporovať používanie metód založených na prirodzenom rytme plodnosti a zdôrazňovať skutočnosť, že majú v úcte telo manželov, povzbudzujú ich vzájomnú nehu a podporujú výchovu k pravej slobode.“

Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne ako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústredie: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč / 12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam a Radka Prentisovi.