

BYŁ Z NAMI OJCIEC

Przez trzynaście czwrcowych dni mogliśmy być blisko największego Człowieka naszych czasów: środki przekazu przemówiły bardziej ludzkim głosem, a pierwsze miejsca w serwisach informacyjnych przestały zajmować doniesienia o sporach koalicji z opozycją, prawicy z lewicą, masakrach i katastrofach. Okazało się, że potrafimy być spontaniczni, życzliwi i wyrozumiali dla siebie nawzajem. A kiedy Ojciec Święty odlatywał do Rzymu, zrobiło się jakoś pusto - dobrze było mieć Go u siebie.

To była pod wieloma względami wyjątkowa pielgrzymka: najdłuższa i najbardziej intensywna z dotychczasowych, najbardziej wszechstronnie relacjonowana (książka z wszystkimi wystąpieniami Papieża była gotowa już ostatniego dnia wizyty), pielgrzymka pełna niespodzianek. Ojciec Święty nauczał o tym, co ważne dla Polski, ale zwracał się do społeczeństwa, które znajduje swoje miejsce w rodzinie wolnych narodów europejskich. Zachęcał do tego, byśmy stawali się bardziej dojrzałymi, a zarazem mówił w niezwykle prosty sposób, odwołując się do podstawowych prawd Ewangelii i wracając do źródła: „Bóg jest miłością”. Była to także swoista „podróż sentymentalna” do miejsc bliskich Karolowi Wojtyłce: mazurskie jeziora, na których kiedyś dawno, podczas spływu kajakowego zastała go wiadomość o tym, że zostanie biskupem (to właśnie dlatego Papież tak lubi piosenkę „Pan kiedyś stanął na brze-

gu...”), Radzymin, Wawel, grób rodziców, góry, no i oczywiście rodzinne Wadowice.

Ten Człowiek naprawdę jest Pastorem, czytelnym świadkiem Boga. Kto inny zgromadziłby półtora miliona ludzi stojących przez pół dnia w deszczu jak na krakowskich błoniach? Z kim innym kilkaset tysięcy jednoczyłoby się w modlitwie, wiedząc, jak w Gliwicach, że nie przyleci na zaplanowane nieszpory? I dla kogo pół miliona Ślązaków zebrałoby się w kilka godzin, by uczestniczyć w spotkaniu, które miało trwać zaledwie kilkanaście minut? Dzieci, młodzi, starsi - razem się cieszą, słuchają Go w skupieniu, wzruszają, klaszczą, skandują, wyciągają szyję, żeby zobaczyć choćby dach papamobila, dorosły mężczyzna płacze ze wzruszenia na lotnisku w Balicach.

Nasz Ojciec Święty z trudem się porusza, czasem uciążliwe jest dla niego samo mówienie, nie jest w stanie opanować drżenia ręki, skaleczył się upadając, cierpi pewnie więcej niż nam wiadomo - Jego zewnętrzny wizerunek w żaden sposób nie pasuje do współczesnego świata zafascynowanego sprawnością, urodą, zdrowiem, młodością, wydepilowanego, sterylne go i pachnącego, skłonnego traktować chorych i niedołącznych jak zbędny balast w szalonej pogoni za sukcesem. Nieraz łapiemy się na tym, że podświadomie żal nam, że Papież już nie wygląda i nie porusza się tak jak dwadzieścia lat temu, kiedy pełen werwy, mocnym i wyraźnym głosem wygłaszał na stojąco długie homilie - jakby-



śmy wstydzieli się za Niego, za tę Jego niezgrabność w ruchach i chorobę. Ale On właśnie w ten sposób pokazuje, co jest tylko pozorem, a w czym kryje się prawdziwa wartość człowieka; przypomina o rzeszy słabych, chorych i odrzuconych, których często wspomina i z którymi jednoczy się w cierpieniu; jest znakiem sprzeciwu. „Dobry Pasterz daje życie swoje za owce...” - nasz Ojciec Święty w sposób coraz doskonalszy i coraz bardziej dosłowny naśladuje Mistrza.

Przy tym wszystkim wciąż zaskakuje błyskotliwością intelektu, pamięcią, refleksem, figlarnym humorem (któżby podejrzewał Papieża o wymyślenie zawołania „Niech żyje łupież”), bezpośredniością, autoironiczną szczerością i spontanicznością (ciągle mam przed oczyma, jak nie potrafi powstrzymać wybuchu śmiechu, mówiąc o wadowickich kremówkach lub jak macha ręką na ceremoniarza usiłującego przypomnieć Mu o obowiązku koronacji obrazu, jak zagaduje gwarą do Ślązaków).

Dobrze było mieć u siebie Papieża, a że apetyt rośnie w miarę jedzenia, już teraz z nadzieją czekamy na następne odwiedziny. Daj Mu Boże zdrowie i długie życie - „...i zdrowia, i szczęścia, i błogosławieństwa przez ręce Maryi”. □

Maciej Tabor

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Domowy kurs naturalnego planowania rodziny

- kompletny zestaw materiałów da samodzielnej nauki
 - aktualna wiedza o naturalnym planowaniu rodziny
 - 32 proste i przejrzyste lekcje
 - prenumerata "Fundamentów Rodziny" wliczona w cenę kompletu
 - możliwość uzyskania konsultacji i porad ekspertów
- Zamówienia na s. 15**

Zapraszamy też

do zamawiania większej ilości
(minimum 10)

kolejnych numerów

"Fundamentów Rodziny"

do kolportażu

wśród znajomych,

w rodzinie, w parafii.

Ci z Państwa, którzy zechcą w ten sposób pomóc nam w upowszechnianiu odpowiedzialnego rodzicielstwa, otrzymują dodatkowo jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płacą po 1 zł plus koszty przesyłki. Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 15

Dziękujemy!

Nieregularne cykle i światło

Niektóre nieregularności cykli, takie jak: niewielka ilość śluzu bądź jego przerywane występowanie, przedłużający się okres występowania śluzu bardziej płodnego typu, krótka faza lutealna, a nawet niepłodność mimo regularnych cykli, mogą być spowodowane między innymi nadmierną wrażliwością na światło podczas snu. Nasz organizm ma swój „zegar biologiczny”, regulowany przez naturalny cykl dnia i nocy, a impulsy płynące z receptorów wrażliwych na światło wpływają z kolei na mechanizmy hormonalne. Odwołując się do doświadczeń niektórych plemion pierwotnych, u których członkiń obserwowano regularne występowanie owulacji w tym samym czasie: w okolicach pełni księżyca, amerykański naukowiec E. M. Dewan przeprowadził w 1967 roku eksperyment polegający na umieszczaniu w ciągu kilku dni cyklu na podłodze koło łóżka zapalanej 100 - watomowej żarówki, podczas gdy w pozostałe noce panowała w sypialni ciemność. Joy de Felice, prowadząca zajęcia z metod naturalnego planowania rodziny w *Sacred Heart Medical Center* w Spokane w stanie Waszyngton, badając wpływ światła nocnego na przebieg cyklu, zaobserwowała, że wyeliminowanie światła z sypialni okazywało się skuteczne w korygowaniu nieregularności cyklu, wpływało na bardziej regularny objaw śluzu i unormowanie fazy lutealnej. Kobiety, które konsekwentnie ograniczały dopływ światła, zwykle już po jednym do trzech cykli zauważały poprawę w przebiegu objawu śluzu i temperatury, a małżeństwa mające trudności z poczęciem osiągały je średnio w ciągu pięciu cykli.

Małżeństwa doświadczające wspomnianych wcześniej problemów mogą więc spróbować tego prostego sposobu: począwszy od początku cyklu

ograniczamy maksymalnie dopływ światła do sypialni. Zwróćmy uwagę na takie jego źródła jak lampy w przedpokoju, wpadający przez okno blask świateł i reklam ulicznych, migające zegary elektroniczne. Niektóre panie może nawet drażnić światło wpadające przez szparę pod drzwiami, świecące się wskaźniki magnetowidu, małe lampki w kontaktach elektrycznych. Dobrze jest zastosować żaluzje lub grube zasłony, aby ograniczyć dostęp światła Księżyca. Jeśli w ciągu trzech, czterech cykli nie zaobserwujemy poprawy, możemy spróbować innego sposobu:

- począwszy od pierwszego dnia cyklu śpijmy w zupełnej ciemności
 - po dwóch dniach od pojawienia się śluzu bardziej płodnego, przez trzy kolejne noce śpijmy przy zapalonym umiarkowanym świetle, imitującym blask Księżyca (można na podłodze przy łóżku postawić słabą lampkę nocną)
 - po trzech nocach ze światłem wracamy do spania w zaciemnieniu, a dalej tak jak to wcześniej opisałam.
- De Felice nie stwierdziła w swych obserwacjach, żeby ta wrażliwość na światło zależała od pory udawania się na spoczynek, a pracującym w nocy sugerowała zaciemnianie pokoju do spania.

Kobietom, u których nieregularności cykli są związane z karmieniem piersią lub z odstawieniem pigułek antykoncepcyjnych, które mają obfite i długie miesiączki lub plamienie oraz krótką fazę lutealną, zaleca się spanie w całkowitej ciemności, bez kilku nocy z doświetlaniem. □

Bożena Tabor

(Opr. na podstawie:

*Marylin Shannon: **Fertility, Cycles and Nutrition**, Cincinnati, 1996;*
*John and Sheila Kippley: **The Art of Natural Family Planning**, Cincinnati, 1996)*



Nowiny z medycyny

Ważny kwas foliowy

Żywność powinna być wzbogacona w kwas foliowy, by przyszłe matki przyjmowały wystarczające ilości tego niezwykle istotnego składnika

- stwierdzają autorzy redakcyjnego komentarza w *British Medical Journal* z 10 lipca tego roku. Zauważają oni, że ponieważ około czterdziestu procent ciąży w Wielkiej Brytanii jest nieplanowanych, spora część kobiet nie otrzymuje przed poczęciem dziecka fachowych porad dotyczących właściwego odżywiania. Naukowcy uważają zresztą, że pomimo kosztownej i szerokiej akcji informacyjnej jedynie około trzydziestu procent kobiet przyjmuje odpowiednie ilości kwasu foliowego (sugerowana dawka wynosi 4 mg dziennie).

Również Polski Narodowy Program Ochrony Zdrowia (na lata 1996 – 2005) opracowany przez zespół ekspertów zaleca w celu zapobiegania wadom wrodzonym układu nerwowego spożywanie ok. 0,4 – 1 mg kwasu foliowego dziennie przez wszystkie kobiety w wieku rozrodczym. Jest to szczególnie ważne zwłaszcza w okresie trzech miesięcy poprzedzających planowane poczęcie i w pierwszych 12 tygodniach po poczęciu. Zaburzenia zamykania się tzw. cewy nerwowej w okresie płodowym mogą prowadzić do tzw. bezmózgowia i przepuklin oponowo – rdzeniowych. Polska należy do krajów o największym współczynniku zgonów z powodu rozszczepu kręgosłupa i wodogłowia. Stwierdzono, że oprócz uwarunkowań genetycznych ważną rolę odgrywają tu również czynniki środowiskowe, a więc m.in. dieta uboga w kwas foliowy. Dlatego też warto podkreślić ko-

nieczność spożywania większej ilości warzyw i owoców, roślin kalafiorowych, drożdży, pomarańczy, bananów. Konieczne jest również dodatkowe przyjmowanie kwasu foliowego w tabletkach (w aptekach można go kupić bez recepty) – wystarczy zażywać jedną tabletkę (5 mg) co cztery dni.

Uczeni amerykańscy wskazali także na znaczenie kwasu foliowego w profilaktyce zespołu Downa. Interesujące może być również to, że dzieciom z zespołem Downa zaleca się dietę bogatą w tzw. antyoksydanty, tj. witaminę C i E oraz beta karoten. Stwierdzono bowiem, iż występowanie defektu metabolicznego u tych dzieci w postaci nadprodukcji tzw. wolnych rodników może prowadzić do szeregu nieprawidłowości, z chorobą nowotworową jako efektem włącznie. □

Karmienie piersią chroni przed otyłością

Przedłużone karmienie wyłącznie piersią zmniejsza ryzyko otyłości u dzieci - stwierdzili uczeni z Monachium, sugerując, że ich odkrycie może być znaczącym argumentem na rzecz popierania karmienia piersią w krajach wysoko uprzemysłowionych, ponieważ otyłość jest jednym z czynników występowania chorób układu krążenia. Poza tym zapobieganie otyłości poprzez karmienie piersią jest skuteczniejsze i o wiele mniej kosztowne niż późniejsze jej leczenie, które zresztą często bywa nieskuteczne.

Obserwując 9 357 dzieci w wieku 5 i 6 lat, naukowcy stwierdzili, że karmienie wyłącznie piersią przez trzy do pięciu miesięcy zmniejsza o 35 procent ryzyko wystąpienia nadwagi (indeks masy ciała przekraczający 90

centyli) przed osiągnięciem wieku szkolnego i aż o 41 procent prawdopodobieństwo otyłości (indeks masy ciała przekraczający 97 centyli).

Z kolei uczeni włoscy nadesłali do redakcji *British Medical Journal* wyniki własnych badań, z których wynika, że dopiero wyłączne karmienie piersią trwające dłużej niż trzy miesiące bardziej znacząco chroni przed otyłością, bez względu na masę urodzeniową dziecka. Stwierdzono też, że związek ten jest widoczny wyraźnie w grupie dzieci 5-6 letnich, natomiast nie jest już tak oczywisty w późniejszym wieku. □

British Medical Journal,
17 VII 1999, s. 147-150

Mąż, żona i komputer

Amerykańska firma Wimoweh Software opracowała oparty na zasadach metody objawowo - termicznej program *Cycle Watch*, służący do zapisywania i analizowania obserwacji objawów płodności. Daje on możliwość zanotowania temperatury, wszystkich cech śluzu oraz pełnych danych wynikających z obserwacji szyjki macicy, a zapis oglądamy bądź w rubrykach kalendarza, bądź w postaci wykresu na typowej karcie obserwacji. Jeśli zechcemy, możemy komputerowi kazać także zinterpretować cykl - wtedy otrzymamy zaznaczone dni płodności i niepłodności, przypuszczalny dzień owulacji, przewidywany termin owulacji w następnym cyklu (program zapamiętuje historię przebiegu cykli), a po osiemnastu dniach podwyższonej temperatury zobaczymy na ekranie komunikat informujący, że pora zrobić test ciążowy. Ci, którzy lubią komplikować sobie proste czynności, mogą za darmo skopiować z Internetu działającą przez trzydzieści dni pełną wersję programu: <http://www.cyclewatch.com>. Rejestracja programu kosztuje 39 dolarów. □

**Zapraszamy
na nasze strony
internetowe:
www.mateusz.pl/goscie/ligamm**

Ks. dr Janusz Kaleta

Rachunek kosztów

Pod koniec lat siedemdziesiątych zakończył się w klinikach niemieckich program badawczy, który doprowadził do stosunkowo dobrego opanowania technik pobierania materiału genetycznego z płynu owodniowego i (nieco później) z kosmków łożyska oraz zadowalającej skuteczności samej diagnostyki anomalii na poziomie chromosomalnym. Innymi słowy istniały możliwości diagnozowania takich schorzeń jak zespół Downa, zespół Turnera (X0), Klinefeltera (XXY) oraz wielu chorób (np. metabolicznych) uwarunkowanych genetycznie.

Po zakończeniu eksperymentów klinicznych z amniocentezą i co za tym idzie perspektywie rychłego zaprzestaniu finansowania dalszych badań z funduszy przeznaczonych na eksperymenty, rozwój metody pojawiło się zasadnicze pytanie: jakie praktyczne rozwiązanie wybrać wobec owych diagnostycznych możliwości? Czy jest potrzeba i do jakiego stopnia istnieje konieczność rozbudowy sieci placówek świadczących usługi w dziedzinie badań prenatalnych? Jak przekonać kasy chorych, aby finansowały na szerszą skalę amniocentezę, placentocentezę i inne metody diagnostyki prenatalnej?

Możliwości prenatalnego diagnozowania schorzeń genetycznych nie idą w parze z możliwościami terapii i praktycznie stwierdzenie choroby jest związane z propozycją aborcji a nie leczenia dziecka obciążonego schorzeniem genetycznym. Oczywiście samo badanie może w wielu przypadkach prowadzić do uratowania życia dziecku, zwłaszcza gdy rodzice z grupy ryzyka, będąc zdeterminowani do przerwania ciąży, mogą z dosyć dużym prawdopodobieństwem dowiedzieć się, że ich dziecko nie cierpi na określoną chorobę. Typowym przykładem jest tutaj zespół Downa, którego częstość występowania zależy m.in. od

wieku matki, lecz prawdopodobieństwo zaistnienia schorzenia nawet dla kobiet w wieku 45 lat jest w granicach 2,85–5,23%. (1) Jednak najczęściej inwazyjna diagnostyka prenatalna jest kojarzona z możliwością wyeliminowania chorych dzieci już przed ich urodzeniem.

Argumentacja za rozbudową sieci placówek wykonujących diagnostykę prenatalną przyjmuje różne formy, chciałbym zwrócić jednak uwagę na jeden z rozdziałów raportu pt. *Pränatale Diagnostik* (2) opublikowanego w 1978 r. pod redakcją czołowych niemieckich genetyków Murkena i Stengel-Rutkowski. Został on opracowany przez Gebharda Flatza i nosi tytuł: Porównanie kosztów i zysków prewencji zespołu Downa poprzez diagnostykę prenatalną. (3)

W omawianej pracy po przedstawieniu metod badań prenatalnych ich skutków oraz ograniczeń komitet redakcyjny sformułował postulaty dotyczące rozbudowy sieci placówek, które miałyby zajmować się ich przeprowadzaniem. Z niemiecką dokładnością uzasadniał te wnioski m.in. konkretnymi analizami kosztów i zysków Gebhart Flatz.

Przedstawił on koszty funkcjonowania ośrodków wykonujących amniocentezę, analizę chromosomalną oraz aborcję w wypadku wystąpienia anomalii chromosomowych. Wedle jego obliczeń w wypadku zastosowanie przesiewowych badań kobiet powyżej czterdziestego roku życia koszt amniocentezy powinien wynosić 977 marek plus koszt ewentualnego przerwania ciąży w szpitalu 690 marek.

Kolejnym krokiem było wskazanie kosztów leczenia i opieki nad dziećmi, które urodziło się z zespołem Downa. Autor wskazywał na koszty leczenia szpitalnego ponoszone przez kasy chorych, w tym koszty opieki nad dziećmi, które umierają we wczesnym okresie życia, także koszty np. gimna-

styki o charakterze rehabilitacyjnym, tworzenia specjalnych warunków w przedszkolach itd. Według jego szacunków opieka nad dzieckiem z zespołem Downa w pierwszym roku jego życia kosztowała na przełomie 1976/77 przeciętnie 248 000 marek. W wypadku przeprowadzenia koniecznych jego zdaniem inwestycji dla należytej opieki nad tymi dziećmi koszty zostałyby zwiększone do 330 000 marek.

Flatz oszacował następnie ile badań diagnostycznych trzeba byłoby w Niemczech przeprowadzić w poszczególnych grupach wiekowych w ciągu roku i porównał koszty. Na podstawie danych statystycznych wskazał na przykład, że w grupie kobiet powyżej 40 roku życia potrzeba byłoby wykonać ich około 8 900 rocznie. (por. tabela) W grupie tej występuje około 172 wypadki trisomii 21. W przypadku grupy kobiet powyżej 40 roku życia zysk jego zdaniem wynosi 16 642 000 marek, w grupie kobiet 37-39 lat zysk 144 000 marek, w grupie 35-36 lat jest natomiast deficyt 11 913 marek.

Nie wiem do końca, jakie motywy kierowały odpowiedzialnymi za inwestycje i strategię rozwojowe w niemieckiej służbie zdrowia. Nie można ich sprowadzać tylko do ekonomii, chociaż bardzo mocno zaznaczyła ona swoje istnienie. Faktem jest, iż obecnie w Niemczech istnieje sieć co najmniej kilkudziesięciu wyspecjalizowanych placówek w których przeprowadza się rutynowo dobrowolnie inwazyjne badania prenatalne mające wskazać anomalie genetyczne. Prawo niemieckie pozwala na aborcję ze względu na szeroko pojęte wskazania medyczne i w praktyce w wypadku prenatalnego zdiagnozowania anomalii genetycznych w ponad 90 % się ją przeprowadza.

Rachunek kosztów i zysków ukazuje ile można «zaoszczędzić» eliminując chore dzieci w łonie matki. Nasuwa się jednak refleksja, że dużo

czy wrażliwość etyczna?

więcej można byłoby zyskać, zgadzając się na uśmiercanie ciężko chorych noworodków czy eutanazję osób obłożnie chorych.

Trzeba wskazać jednak, że nie tylko Kościół katolicki protestuje przeciwko traktowaniu osób obciążonych anomaliami genetycznymi jako ludzi gorszego gatunku, jako kogoś, kto jest bezproduktywny i wymaga tylko nakładów materialnych. Bardzo duże zastrzeżenia wobec regulacji prawnych sprzyjających prowadzeniu przesiewowych badań prenatalnych i aborcji dzieci obciążonych schorzeniami genetycznymi wysuwają także przedstawiciele interesów osób upośledzonych, szereg lekarzy, szczególnie pediatrów, ruchy «pro life» różnej proveniencji, prawnicy, a nawet niektóre organizacje feministyczne.

Akcentowane jest m.in. to, iż stosowanie przesiewowych badań mające wykryć anomalie genetyczne w zasadzie prowadzi do tego, że rodzice dzieci narodzonych z tego typu schorzeniem są widziani często jako osoby nieodpowiedzialne, obciążające siebie dodatkowymi problemami i narażające społeczeństwo na poważne koszty.

22 listopada 1983 r. zapadł w Republice Federalnej Niemiec wyrok w sprawie amniocentezy. Lekarz został mianowicie po narodzeniu się dziecka obciążonego anomalią chromosomową skazany na ponoszenie wszelkich kosztów jego utrzymania i wychowania. Został on oskarżony, że nie dość dokładnie wyjaśnił przyszłej matce, że w wieku 39 lat istnieje zwiększone niebezpieczeństwo wystąpienia trisomii 21 i innych wad genetycznych u jej potomstwa i nie dość stanowczo wskazał na istnienie diagnostyki prenatalnej. W kolejnym procesie dotyczącym trisomii 21, z 7 lipca 1987 r. zapadł podobny wyrok, określając w bardzo zdecydowany sposób praktykę orzecznictwa w tego

typu sprawach.⁽⁴⁾ Niemieccy prawnicy określili, że lekarz ma kobiecie oczekującej dziecka a należącej do jakiegokolwiek grupy ryzyka genetycznego nie tylko wskazać to niebezpieczeństwo oraz wyjaśnić możliwości badania prenatalnego, ale ma uczynić to *ausreichend* – wyczerpująco. W praktyce pacjentka, która mimo iż należy do grupy ryzyka, rezygnuje z badania prenatalnego proszona jest najczęściej o podpisanie stosownego oświadczenie.

Jeszcze dalej poszło prawodawstwo niektórych kantonów szwajcarskich. W Zürichu sąd kantonalny postanowił 23 września 1996 r., że uczennice, które przygotowują się do zawodu położnej muszą odbyć obowiązkowo praktykę przy wykonywaniu późnej aborcji na zasadzie wymuszonego porodu. Jest to związane bezpośrednio z amniocentezą, której wyniki są do dyspozycji dopiero około 18-23 tygodnia ciąży, czyli pod koniec drugiego, lub nawet na początku trzeciego trymestru ciąży. Sędziowie ocenili, iż w wypadku, gdy prawo do diagnostyki prenatalnej i prawo do przerwania ciąży w wypadku choroby dziecka gwarantowane są przez ustawodawstwo kantonalne, służba zdrowia powinna zapewniać także fachową pomoc w tej dziedzinie. Jeżeli nie ma dość chętnych, którzy dobrowolnie zechcą się tego nauczyć i podjąć, należy zagwarantować to przy pomocy regulacji prawnych.⁽⁵⁾

Interesy materialne i regulacje prawne uzupełniają się w tym wypadku wzajemnie jak kamyki mozaiki. Czy podobnie będzie w wypadku eutanazji i wczesnej eutanazji dzieci upośledzonych?

Z pewnością problem zawiera cały szereg różnych aspektów i powyższe przedstawienie jest dużym uproszczeniem. Regulacje prawne i naciski prawodawcy to jedna sprawa, osobiste przekonania sprawa następną. Lekarz

może informować pacjentkę o 98% pewności, że dziecko będzie zdrowe i straszyć 2% niebezpieczeństwem choroby. Może spotkać rodziców, którzy są w pierwszych trzech miesiącach życia gotowi dokonać aborcji ze strachu przed ryzykiem choroby i nakłaniać do badania prenatalnego ratującego w przeważającej części życia dziecka i może nalegać na przeprowadzenie badania, mimo, że rodzice chcą tak, czy inaczej chcą urodzenia dziecka. Lekarz może straszyć tragicznymi skutkami zespołu Downa i może wskazać grupy zrzeszające rodziców wychowujących takie właśnie dzieci.

Myślę, że opracowując konkretne regulacje prawne prawodawcy naszym państwie powinni zadać sobie pytanie co jest głównym motorem ich podejmowania aby nie zlekceważyć względów etycznych na korzyść ekonomii i bezdusznego prawa. Kościół katolicki oferuje w tej dziedzinie dosyć szeroką pomoc. □

Ks. dr Janusz Kaleta

Przypisy:

1. W przypadku wskazania ze względu na zaawansowany wiek kobiety niebezpieczeństwo trisomii waha się od 0,05-0,07% dla kobiet w wieku 20 lat do 2,87 – 5,23% dla kobiet w wieku 45 lat. – z publikacji medycznych wybrałem skrajne wartości.
2. Murken, J. D., Stengel–Rutkowski. S. (red.), *Pränatale Diagnostik*, Stuttgart 1978.
3. G. Flatz, *Vergleich von Kosten und Nutzen der Prävention des Down-Syndroms durch pränatale Diagnostik*, w: Murken, J. D., Stengel–Rutkowski. S. (red.), *Pränatale Diagnostik*, Stuttgart 1978, s. 208-212.
4. Por. G. Hirsch, *Pränatale Diagnostik - rechtliche und Rechtsfragen in der Bundesrepublik Deutschland*, w: D. Berg (red.), *Pränatale Diagnostik. Eine Auseinandersetzung*, Braunschweig-Wiesbaden 1989, s. 118-119.
5. Por. Eisenring, G., *Müssen angehende Hebammen das Abtreiben lernen? Zu den neuen Aufnahmebedingungen an der Hebammenschule in Zürich*, w: *Imago Hominis*, B. III/Nr. 4/ 1996, 221-224.

Autor jest asystentem w Międzywydziałowym Instytucie Bioetyki Papiejskiej Akademii Teologicznej w Krakowie.

Z nowej książki Jacka Pulikowskiego – „Warto być ojcem”

Wychowanie do posłuszeństwa

Myślę, że warto jeszcze powiedzieć parę słów o błędach, które popełniamy na drodze wychowania, gdyż może to być praktycznie użyteczne.

Konsekwencja

Częstym błędem jest brak dostatecznej stanowczości, przy czym stanowczość to nie jest krzyk, to nie jest hałaśliwe domaganie się wypełnienia woli rodziców. To jest spokojna konsekwencja. Pamiętam w jednym z odcinków *Bill Cosby Show* nastoletnia córeczka coś tam narozrabiała, chyba umalowała się wbrew wyraźnemu zakazowi rodziców. Była poważna rozmowa i wreszcie tatuś mówi: *Wybaczam ci...* Córka uradowana z uśmiechem rzuca mu się na szyję, a on również z uśmiechem - dodaje: *...ale zapowiedziana kara cię nie minie.* Konsekwencja w wychowaniu. Ukazana w sposób lekki, ale cudownie. Została pokazana bardzo ważna zasada, że w wychowaniu musi być konsekwencja.

Brak konsekwencji, brak stanowczości, czyli spokojnego egzekwowania tego, co zostało ustalone, jest częstym grzechem rodziców w wychowaniu dzieci. Bardzo często niestety brak konsekwencji pojawia się na linii ojciec - matka. Mama czegoś zabroni, tatuś pozwoli. Dziecko znakomicie potrafi na tym polu manewrować i wie, z jakim pytaniem do kogo się zwrócić. Jest ogromnie ważne, żeby rodzice ze sobą uzgadniali decyzje. Nawet jeżeli ja wyraziłem córce pochopnie zgodę na coś, a za chwilę dowiaduję się, że żona wcześniej tej zgody nie wyrażała, to cofam swoją zgodę, karcąc jednocześnie córkę, bo nie miała prawa mnie nawet pytać,

skoro mama się wcześniej nie zgodziła. Mogła poddać pod dyskusję decyzję mamy, prosić tatę, żeby tata z mamą porozmawiał, żeby przeanalizował to ponownie. Natomiast nie wolno jej było oszukiwać. Gdy otrzymała odmowę z jednej strony, nie wolno próbować podchodzić fortelem drugiej. Tu rodzice powinni mieć się bardzo na baczności, dlatego że dzieci potrafią być niezwykle chytre i przebiegłe i doskonale orientują się, z jaką sprawą do którego z rodziców należy się zwrócić.

Egzekwowanie wymagań

Przymuszanie to chyba najtrudniejsza sprawa, a zwłaszcza przymuszanie do posłuszeństwa. Już słyszę te krzyki, że oszołom będzie znowu kazał bić, katować dzieci. Daleki jestem od katowania dzieci, natomiast w pewnych momentach, gdy jest to dla dobra dziecka, musi ono poczuć nawet przewagę fizyczną rodziców. Każdy z nas rodziców to wykorzystuje, tylko nie każdy się do tego przyznaje. Przecież jeżeli małe dziecko fika nóżkami w kąpielni i chlapie na cały dom, to tatuś czy mamusia - życząc, żeby tatuś kapał małe dziecko, jest to bardzo pozytywne i dla ojca, i dla dziecka - przytrzymuje nóżki, mówiąc: *Grzeczna Marysia, przestała fikać nóżkami.* Dziecko jest bezsilne, pewnie się złości, ale ono wie, co komu wolno i kto tu ma przewagę. Tata nie robi tego dla swojej fanaberii, tylko dla dobra dziecka - bo od tego zależy sprawność kąpania, a nawet bezpieczeństwo dziecka, które fikając może wyslizgnąć się z rąk kąpielącego.

Później dziecko trochę starsze bawi się, jest rozbawione lub zmęczone. I mówienie dziesięć razy: *Idź się myć* nie przyniesie skutku, bo dziecko do

tego nie jest zdolne. To jest poważny błąd rodziców, że stawiają dzieciom wymagania, którym dzieci nie mogą sprostać. Dziecko rozbawione naprawdę z trudem oderwie się od zabawy i pójdzie się myć. A czasami jest zmęczone i nie może, nie jest w stanie, to jest ponad jego możliwości. Wobec tego, co powinien zrobić tatuś? Wziąć dziecko pod pachę i powiedzieć: *Grzeczny Jasiu idzie do łazienki się myć.* Jasiu „idzie” i wie, że jak tatuś powiedział: „Idziemy się myć”, to „poszliśmy”.

Klaps z miłości

I wreszcie, wymuszanie posłuszeństwa przez stosowanie nawet kar cielesnych. Pozwolę sobie zacytować Pismo Święte, żebym nie był posądzony, o pomysły na katowanie dzieci: *Głupota tkwi w sercu młodzieńca, lecz różga karności wypędza ją stamtąd* (Prz 22, 15). *Kto żałuje swojej różgi, nie nawidzi swojego syna. Lecz kto go kocha, karcąc go zawczasu* (Prz 13, 24). Bardzo wielu rodziców żałuje poniewczasie, że dostatecznie nie karcilo swoich dzieci. Nieraz nieznaczące skarcenie postawiłoby dziecko na nogi. Dziecko czasem najnormalniej w świecie potrzebuje klapsa, żeby wyjść z jakiegoś amoku, złego humoru; hysterii czy nawet czasami zabawy, od której nie może się oderwać. I jest to pomocą dla dziecka. Ja nie robię tego, nie powinienem przynajmniej tego robić ze swojej złości, bo jestem bezsilny, dziecko mnie nie słucha, to ja mu wleję: Nie tak. W trosce o dziecko.

Nigdy nie powinniśmy dziecka bić w gniewie. Mamy taką przewagę siły fizycznej, że możemy dziecku zrobić krzywdę. Przecież nie o to chodzi. Ale gdy dziecku nie potrafię inaczej przekazać komunikatu, jak w ten sposób, że dostaje klapsa, to jest on dla niego wielkim wydarzeniem. Nie jest to bicie dziecka dla bicia i przy każdej okazji. Małe dziecko dostało klapsa, to - aha - jest sygnał, że dzieje się coś poważnego. I to dziecku pomaga. Większą i skuteczniejszą pomocą dla małego dziecka wkładającego palce do kontaktu będzie „brutalne” odciągnię-



cie i natychmiastowe wymierzenie klapsa niż zawile tłumaczenie, że może go prąd kopnąć. (Jeszcze gotowe z ciekawości sprawdzać przy następnej okazji jak ten prąd wygląda i jakie ma „nóżki”, którymi „kopie”).

Znam sytuację, kiedy siedmioletni chłopiec po otrzymaniu lania, ale takiego, że rzeczywiście poczuł, że dostał lanie, powiedział obcierając łzy: *Wiesz, tato, dobrze mi to lanie zrobiło*. Chłopiec siedmioletni. Stosować tę „biblijną różgę” mamy nie po to, żeby się na dziecku zemścić, tylko po to, żeby dziecku pomóc. Oczywiście, stosowanie kary cielesnej ma sens wtedy, gdy dziecko nie jest w stanie zrozumieć niestosowności swego postępowania. Przestaje być potrzebna kara cielesna, gdy dziecko w pełni rozumie zło tkwiące w zakazanym postępowaniu.

Rozsądek

Mamy często pretensje do naszych małych trzy-, czteroletnich dzieci: Ono jest nieposłuszne. *Proszę pana, moje dziecko się nie słucha* - często tak panie mówią w poradni - niezbyt poprawnie po polsku. I co się okazuje. Ta pani wydaje, wyrzuca z siebie tyle poleceń na minutę, że dziecko nie byłoby w stanie wypełnić tych poleceń w ciągu tygodnia. To nie dziecko jest nieposłuszne, tylko matka stawia wymagania, które nie mogą być spełnione. Dziecko broniąc się przed tym, po prostu „tępieje” i nie reaguje na żadne sło-

wo matki. Prosta rzecz, dziecko musi dobrze rozumieć, o co je prosimy. Jeżeli powiemy dziecku: *Idź posprzątać w pokoju* - co to znaczy? W pokoju jest setka rzeczy. *Złóż klocki* - aha, wiadomo; gdzie się klocki składa, jak się klocki składa. Ale jak jest trudniejsze zadanie, mówmy: *Posprzątajmy w pokoju*. Idziemy razem i sprzątam, podpowiadając dziecku: *To połóż na tę półkę, a to wiesz gdzie położyć, a tu się zastanów, gdzie jest najlepsze miejsce dla tej rzeczy; czy ładnie wygląda ta rzecz na podłodze?* itd. Ale powiedz małemu dziecku znad gazety: *Idź, posprzątaj pokój*, to jest absurd. Dziecko nie wie, co to znaczy. Nie potrafi wypełnić polecenia.

Weźmy przykład: dziecko bawi się zabawkami. Mamusia woła: *Chodź do kuchni na obiad*. Przecież dla dziecka to jest ogromny wysiłek zrozumieć, co mama mówi - oderwać się od zabawek. Ono nie ma ochoty, żeby podjąć ważną decyzję, że jednak przerwie zabawę, bo mamusia prosi, wyciszy swoją aktywność zabawową, wypełni polecenie mamy i pójdzie do kuchni. Taki „czyn” dziecko trzy-, czteroletnie jest w stanie wykonać kilka razy w ciągu dnia. Jeżeli matka w ten sposób zawołała 10 raz, w ciągu godziny, to dziecko musi być „nieposłuszne”, bo jest po prostu niezdolne do wykonania poleceń matki.

Myślę, że powinniśmy sobie często zadawać pytanie, czy my dziecku nie stawiamy wymagań takich jak dorosłemu. Pewnie okazałoby się, że często dzieci są nieposłuszne dlatego, że po prostu nie dajemy im szansy wypełnienia tego, czego od nich wymagamy. Z drugiej jednak strony, stawianie wymagań jest ważnym elementem rozwojowym. Należy więc stawiać dziecku wymagania na miarę jego możliwości i ani trochę mniejsze.

Przyznać się do błędu

Teraz chciałbym powiedzieć o szalenie ważnej sprawie, na której można ogromnie dużo wygrać i bardzo wiele stracić. To jest chwila, w której my popełniliśmy błąd. Zarządziliśmy coś, co okazało się złe dla dziecka;

przecież nie jesteśmy nieomylni, ukaraliśmy dziecko za coś, co zrobił brat czy siostra. Popełniliśmy błąd. Jeżeli to była kara cielesna, to tego już nie wycofamy, jeżeli tą karą był zakaz oglądania telewizji przez tydzień, to możemy zakaz znieść czy przenieść na inne dziecko - prawdziwego winowajcę. Natomiast kara cielesna bez wątplenia ma tę wadę, że jej się cofnąć nie da, jest nieodwracalna, została wykonana i koniec. I niezwykle ważne dla skutków wychowania jest to, co ojciec powie w chwili, kiedy okaże się, że popełnił błąd. Najgorsze jest - często ojcowie ten błąd popełniają - udawanie, że wszystko jest w porządku, aby nie stracić autorytetu. Udawanie, że ja miałem jednak rację. A potem taki ojciec dziwi się, że kilkunastolatek buntuje się przeciwko władzy ojcowskiej i ojciec całkowicie traci autorytet. Prawdziwie mądry człowiek może się przyznać nawet do elementarnych błędów, bo ma zdrowe poczucie swojej wartości, bo wie, że jest mądry, a pomylić się może każdy. Natomiast ktoś, kto się boi o swoją pozycję, do żadnego błędu się nie przyzna, bo to podważa (jak myśli) jego wiarygodność czy mądrość. Ogromnie dużo może wygrać ojciec, który podejdzie do syna i powie: *Kochany, przepraszam cię bardzo, popełniłem błąd. Proszę cię, abyś mi to wybaczył. Wiesz, chciałem twój dobro, ale źle oceniłem sytuację*. Myślę, że nic tak nie buduje autorytetu rodziców, w tym wypadku ojca, jak przyznanie się do winy i przeproszenie.

I wreszcie, ostatnia rzecz - stawianie wymagań. W wychowaniu naszych dzieci jakoś znikły wymagania, dzieci nie mają obowiązków. Żeby się tylko uczyły. Mamusia nosi węgiel z piwnicy, żeby synek 18-letni tylko się uczył, bo przecież matura przed nim, a ona nie miała okazji zdać matury, więc niech chociaż synek zda. Zauważmy taką rzecz. Jeżeli komuś stawiamy wymagania, to my mu jednocześnie okazujemy zaufanie.

Dokończenie na s. 9



TRUDNE CZY ŁATWE?

Właściwie każde małżeństwo, które tego pragnie, może stosować metody naturalnego planowania rodziny.

Szanse małżonków na praktykowanie ich z powodzeniem wzrastają, jeśli mają oni silną motywację i cieszą się wzajemnym zrozumieniem i dobrą komunikacją. Poziom wykształcenia nie wydaje się czynnikiem decydującym o możliwości nauczania się NPR. W badaniach przeprowadzonych w pięciu krajach przez Światową Organizację Zdrowia stwierdzono, że 93 procent kobiet, żyjących w bardzo różnorodnych warunkach socjalno - ekonomicznych i reprezentujących różny poziom wykształcenia, było w stanie już w pierwszym cyklu po otrzymaniu instruktażu w zakresie metody owulacyjnej właściwie określić okres płodności i niepłodności. W jednym z ośrodków 48 procent kobiet było analfaberkami, a jednak radziły sobie tak samo dobrze jak kobiety z co najmniej średnim wykształceniem w innych ośrodkach.

Kobiety karmiące piersią, mające nieregularne cykle (na przykład w okresie premenopauzy lub po zaprzestaniu używania antykoncepcji hormonalnej) również będą w stanie nauczyć się nowoczesnych metod NPR, których stosowanie - w odróżnieniu od „kalendarzyka” - nie jest uzależnione od regularnej długości cykli.

(„Natural Family Planning. A guide to provision of services”, WHO, Genewa 1988)

Zamieszczony powyżej cytat pochodzi z ogłoszonego w 1988 roku raportu Światowej Organizacji Zdrowia, poświęconego metodom NPR i ich nauczaniu. Przytoczyliśmy go na wstępie, ponieważ dość często słyszy się stwierdzenia, że metody NPR są trudne. Podczas naszej kilkuletniej praktyki instruktorów metody objawowo - termicznej naprawdę nie spotkaliśmy jeszcze nikogo, kto zupełnie nie byłby w stanie nauczyć się prowadzenia obserwacji i ich interpretowania, co oczywiście nie znaczy, że wszystkim szło to jak po maśle. Tę nieprawdziwą opinię o metodach NPR w pewnej mierze kształtują popularne czasopisma reklamujące środki antykoncepcyjne jako nieskomplikowane w użyciu, a także opinie osób nie mających w gruncie rzeczy wielkiego pojęcia o metodach, za to głośno i z przekonaniem wygłaszających swoje

osobiste lub zasłyszane poglądy, na zasadzie: „jedna pani drugiej pani...”. Zastanówmy się zatem nad kilkoma warunkami, które powinny być spełnione, żeby naturalne planowanie rodziny stało się nieskomplikowaną praktyką.

Początki

„Naturalne” nie znaczy w tym wypadku przychodzące samo z siebie - metody trzeba się nauczyć, a to może wymagać trochę wysiłku, samozaparacia i systematyczności. Nie jest już dziś specjalnym problemem znalezienie instruktora czy odpowiednich książek i pomocy - w Polsce oprócz sieci poradni przyparafialnych działa kilka organizacji udostępniających kursy, tylko żeby się chciało - a często to jest główna przeszkoda. Nieraz małżonkowie tłumaczą się, że nie mogą wziąć udziału w kursie, bo nie mają przy kim zostawić małego dziec-

ka, a gdy proponujemy im zabranie go ze sobą, to zaraz znajduje się jeszcze kilka innych przeszkód nie do przeskokowania. Wyczuwa się czasami jakiś lęk przed odkryciem się, przed przyznaniem się do bezradności i słabości w tej dziedzinie. Może to także wina instruktorów, że czasem są odbierani raczej jak surowi sędziowie, a nie jak gotowi do pomocy życzliwi przyjaciele rodziny.

Ten początkowy wysiłek włożony w naukę jest niezbędny, by móc później radzić sobie samodzielnie. A nauka jak to nauka: trzeba uważnie posłuchać, trochę poczytać, pomyśleć, odrobić „zadanie domowe” i przede wszystkim poświęcić na nią trochę czasu. Widzimy na naszych kursach, że małżeństwa, które zdobyły się na ten początkowy wysiłek nie mają później problemów, zaś z drugiej strony są i takie, które własne lenistwo zasłaniają stwierdzeniem: „to dla nas za trudne”.

Podstawowe zasady metod NPR nie są skomplikowane, tylko że wiele kobiet przestało dziś ufać swoim naturalnym odczuciom i nie wierzy, że takie proste obserwacje mogą dać podstawę do rozpoznania płodności. Dlatego właśnie kursy prowadzone przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu rozciągają się na cztery miesiące - to aż nadto, żeby w kontakcie z instruktorami i z innymi małżeństwami wyjść z własnej skorupy i uwierzyć w siebie. Ten początkowy trud opłaca się, bo daje solidne podstawy na przyszłość.

Razem

Kładziemy w Lidze duży nacisk na to, żeby w kursach w miarę możliwości brali udział obydwój małżonkowie, choć jeżeli udział męża jest z ja-

kichś powodów niemożliwy, to oczywiście wtedy przychodzi sama żona. Jednak widać wyraźnie, jak bardzo aktywna obecność obojga ułatwia im wprowadzenie teorii w czyn. Mężowie ze swoją zdolnością do analitycznego myślenia znakomicie wspomagają żony, gdy trzeba zastosować zasady interpretacji objawów, a przy tym już sama ich obecność daje ich towarzyszkom poczucie, że mogą na swoich mężach polegać. Różnie to bywa: czasem na przeszkodzie wspólnemu uczestnictwu staje praca, innym razem mąż nie wydaje się specjalnie zainteresowany „babskimi sprawami”, jeszcze kiedy indziej ta nieobecność męża wynika z różnicy poglądów na porządek małżeńskiego współżycia. Trzeba jednak robić wszystko, żeby uczyć się razem - to piękny i budujący widok: mąż i żona pochyleni w skupieniu nad kartą obserwacji.

Motywacja

Różne są powody, dla których małżeństwa decydują się na naturalne planowanie rodziny. U jednych przeważają względy moralne, inni uznają, że chcą porzucić na określonej liczbie dzieci i wybierają tę drogę, jeszcze inni zawiedli się na antykoncepcji. Jedno jest pewne: im silniejsza motywacja, tym łatwiej przychodzi nauczenie się

metod i ich stosowanie. Chcielibyśmy w tym miejscu podzielić się pewną obserwacją z naszych kursów. Otóż jest niemal regułą, że chociaż metody NPR same w sobie nie mają charakteru religijnego, to jednak właśnie motywacja religijna bywa najbardziej skuteczna. Nie chodzi tu jedynie o lęk przed grzechem i wyrzuty sumienia, ale o świadomość, że pożycie małżeńskie powinno się opierać na Bożym porządku. Dlatego małżonkom i narzeczonym, dla których wiara jest czymś ważnym i codziennym, o wiele łatwiej przychodzi styl życia oparty na naturalnym planowaniu rodziny. Metody NPR nie są jakimś cudownym remedium na ludzkie problemy, ale bardzo często stają się impulsem do zastanowienia się nad całością małżeńskich relacji. Silna motywacja jest zatem niezmiernie ważna, by to, co z początku wydawało wręcz nierealne, stało się rzeczywistością. To tak jak z budową własnego domu: ileż wyrzeczeń i trudów podejmują ludzie, by cieszyć się swoimi czterema ścianami, aż w końcu ta determinacja doprowadza ich do celu. Tym bardziej nie ludźmy się, że szczęście w małżeństwie da się zbudować środkami zastępczymi, bez wysiłku, bo wszystko, co naprawdę wartościowe, kosztuje. □

Bożena i Maciej Taborowie

Wychowanie do posłuszeństwa

Dokończenie ze s. 7

To jest niezwykle mobilizujące, niezwykle rozwojowe. Stawiając dziecku wymagania, stwarzamy mu szansę rozwoju, zachęcamy go do samowychowania. To jest termin, który pewnie przydałoby się w osobno rozwinać, bo nie da się wychować człowieka bez jego własnej aktywności. Można stworzyć mu najlepsze warunki, ale jeżeli on nie podejmie trudu samowychowania, wychowania siebie, to nic z takiego wychowania nie wyjdzie.

Podsumowując temat „Boży porządek dla dzieci”, w zasadzie należy powiedzieć dwa słowa - cześć i posłuszeństwo. Dzieci mają czcić ojca i matkę. Mają być im posłuszne. I to jest dla ich dobra, dla dobra ich przyszłych rodzin, dla nich samych.

Obyśmy pomogli naszym dzieciom rozumieć sens posłuszeństwa, dostrzegać dobro, jakie tkwi w posłuszeństwie, a wtedy będą posłuszne, bo dzieci są mądre. □

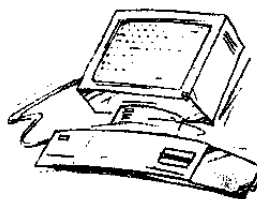
Jacek Pulikowski

Jacek Pulikowski - ojciec trojga dzieci, nauczyciel akademicki, wykładowca w Studium Rodziny w Poznaniu. Recenzję jego najnowszej książki zamieszczamy na s. 14

INTERNET

Co nowego w sieci?

www.mateusz.pl/goscie/ligamm/



Na naszych stronach internetowych trwa przebudowa, której wyniki staną się widoczne pod koniec sierpnia - nie będą to jakieś rewolucyjne zmiany, ale mamy nadzieję, że ułatwią one korzystanie z naszego wciąż rozrastającego się serwisu. Tymczasem polecamy między innymi informacje o wpływie różnych leków na objawy płodności, zdrowie dziecka w łonie matki i skład mleka kobiecego. Wiadomości te można znaleźć pod adresami: http://www.mateusz.pl/goscie/ligamm/kursy/lekcje/l_30.pdf oraz <http://www.mateusz.pl/goscie/ligamm/porady/karmienie/leki/>

Poza tym mamy już pełny zestaw lekcji kursu NPR (będziemy się starali także jak najszybciej uzupełnić też nagrania dźwiękowe kursu radiowego), pojawiają się też nowe archiwalne numery „Fundamentów”, można również skorzystać z całkiem sporej ilości porad. No i najważniejsze - można do nas pisać, pytać - to najszybszy sposób kontaktu z nami. Zapraszamy. □ (M.T.)

Wydawnictwo „Albatros Dwa” przedstawia trzutomowe dzieło KS. MIECZYŚŁAWA MALIŃSKIEGO

- t. I: „Karol Wojtyła - dorastanie do papieżstwa” (360 s., cena 42 zł)
- t. II: „Jan Paweł II - niezwykle pontyfikat” (360 s., cena 42 zł)
t. III: „Pielgrzymki do Polski” (w przygotowaniu).

Zamówienia i informacje:

Miesięcznik „Ziemia Bocheńska”,
32-700 Bochnia, Proszówki 361,
tel ((0-14) 611 00 91
(0-601) 49 74 61



“Może mam za mało pokarmu?” i: “Czy mój mały nie jest głodny?” to częste pytania niepewnych, młodych mam karmiących. Nad niejedną zaniepokojoną matką stoi rodzina i doszukuje się objawów głodu u malucha: “Zobacz jaka ta rączka chudziutka!”; “Ależ ten Michaś ssie paluszki, jakby tydzień nie jadł!”. Jedną wątpliwość dokłada się do następnej i w matce rodzi się lęk. “Głodzę dziecko!”. Co wtedy robić? Sięgać po mieszanke, której przynajmniej wiem ile dziecko zjada? Zwiększyć częstość karmień w ciągu dnia? Na te wszystkie pytania postaram się Wam, Drogie Czytelniczki, po kolei odpowiedzieć.

Masa urodzeniowa

Po urodzeniu większość noworodków jest ważona. Nie ma znaczenia, czy będzie to wykonane 15 minut czy 4 godziny po porodzie. Ze względu na przywiązywanie coraz większej wagi do dobrego pierwszego kontaktu noworodka z matką i wczesne pierwsze karmienie, w wielu szpitalach zaniechano szybkiego, tuż po porodzie ważenia “dla zasady”. Zwłaszcza, że położna orientacyjnie umie określić wagę urodzonego dziecka i może ocenić, czy zważenie jest konieczne dla dalszego postępowania np. medycznego. Za to znajomi i rodzina lubią zadawać pytanie: “Ile ważył?”. Również pediatra chce znać masę urodzeniową noworodka i wpisuje ją do książeczki. Później stanowi ona punkt odniesienia przy obserwowaniu czy dziecko dobrze “przybiera”. Warto więc znać masę naszego malucha odnotowaną w pierwszej dobie.

Moje dziecko słabo rośnie

dr Magdalena Nehring – Gugulska

Masa spadkowa

Przez kilka pierwszych dni dziecko “spada na wadze” jak się przyjęło mówić. Spadek ten nie powinien przekroczyć 10% masy urodzeniowej. Najniższa wartość odnotowana na ogół w 3 – 4 dobie, to tzw. masa spadkowa. Jest ona bardzo ważna, choć często rodzice nawet jej nie pamiętają. To od niej właśnie, nie od masy urodzeniowej liczy się ile dziecko “przybiera”.

Odrobina statystyki

Dzieci rosną w różnym tempie, jedne szybciej inne wolniej. Najłatwiej to zobaczyć na tzw. siatkach centylowych. Uznawiają one nam, że tzw. norma ma całkiem szerokie granice. 50% dzieci mieści się między 25 a 75 centylem, ale masa mieszcząca się między 3 a 97 centylem też jest prawidłowa. Jeśli masa ciała naszego dziecka w danym wieku odpowiada 30 centylovi, oznacza to, że 30% dzieci waży mniej, a 70% waży więcej. Sama masa jeszcze niewiele mówi. Dopiero skorelowana ze wzrostem może dać nam pełniejszy obraz rozwoju dziecka. Na siatkach najlepiej obserwuje się rozwój dziecka przez dłuższy okres. Każde załamanie krzywej w dół powinno budzić niepokój i skłonić do wyjaśnienia przyczyn takiego stanu – będzie to często choroba lub odmawianie jedzenia. W niektórych krajach zachęca się matki, aby same prowadziły obserwacje na uproszczonej siatce jak rosną ich niemowlęta. Pozwala to w miarę szybko wychwycić jakieś nieprawidłowości. Was też zachęcam do skorzystania z siatki, którą można znaleźć na stronie . Nim dotrzecie do Poradni D na kolejne szczepienie dużo wcześniej będziecie mogły wykryć np. słabe “przybieranie” waszego malca i szybciej zadziałać. Niektóre dzieci są

nader spokojne i ciche w okresie, gdy niewiele jedzą, a rodzice myślą, że mają po prostu grzeczne dziecko i nie przychodzi im do głowy, że coś jest nie w porządku. Nierzadko bywa, że zbyt późno rozpoznane obniżenie poziomu laktacji jest trudne lub wręcz niemożliwe do odratowania.

Prawidłowy przybór masy ciała

Każde dziecko, chyba że wystąpiły wyjątkowe okoliczności np. choroba, operacja, kłopoty ze ssaniem, powinno wyrównać masę urodzeniową do ukończenia 3 tygodni. Ostateczny termin mija wraz z ukończeniem miesiąca.

W pierwszych 6 miesiącach, nie biorąc pod uwagę pierwszego tygodnia życia, dziecko powinno zwiększać swoją masę o 120 – 240 gramów tygodniowo. Nie powinno przybierać absolutnie mniej niż 100 gramów. Przypominam, że liczymy, poczynając od najniższej znanej masy spadkowej. Przyzwoity przyrost masy w ciągu miesiąca przekracza 600 gramów. Najniższy do zaakceptowania wynosi 450 gramów na miesiąc. Ważenie codzienne, zwłaszcza starszego niemowlęcia, na wadze mechanicznej może nie dać nam prawdziwego obrazu. Jeśli chcemy określić dobowy przyrost masy, lepiej odczekać 3-4 dni i uzyskaną wartość podzielić przez ilość dni. Otrzymana wartość nie powinna być niższa od 16 gramów na dobę.

Oczywiście bywają niemowlaki kochające jeść, które będą przybierały ponad 300 gramów tygodniowo, czyli przez miesiąc zwiększą masę o 1,5 lub 2 kg (!). Tymi nie będziemy się w ogóle przejmować. Każde z tych żarłoków, jeśli jest karmione piersią, wyrośnie na smukłego dwulatka. Naj-

ważniejsze jest ustalenie, czy dziecko nie przekracza dolnych granic. Jeśli tak, trzeba działać!

Do szóstego miesiąca prawidłowo przybierające niemowlaki powinny podwoić swoją masę urodzeniową.

W kolejnych 6 miesiącach, a czasem nawet wcześniej, tempo wzrostu maleje. Wtedy krzywa na naszym wykresie spłaszcza się. Niemowlęta przybierają w tym okresie 90-150 gramów na tydzień, czyli około 400-600 gramów miesięcznie.

Warto ważyć

W pierwszych dobach po urodzeniu – codziennie, w pierwszych tygodniach – co 1-2 tygodnie, w kolejnych miesiącach – raz na miesiąc. Zawsze warto wtedy, gdy zauważymy, że: maluch ciągle chce ssać lub przesypia długie okresy i je rzadko; w czasie ssania nie słycać łkania; mama nie obserwuje odruchu wypływu mleka; dziecko moczy mniej niż 6 pieluszek na dobę; w okresie pierwszych 8 tygodni rzadziej niż raz dziennie oddaje stolec.

Pozorny brak pokarmu

Najczęściej mamy do czynienia z pozornym brakiem pokarmu. Matka jest pełna lęku o ilość produkowanego mleka, jest przekonana, że nie ma pokarmu, myśli, że dziecko głoduje. Być może powodem jej niepokoju są jakieś zachowania dziecka, które mama kojarzy z głodem: krzyki, płacz, ssanie paluszków itp. Zważenie będzie działało terapeutycznie na mamę i całą rodzinę. Przecież, jeśli maluch rośnie to je. A jeśli je tylko z piersi, to znaczy, że laktacja jest na odpowiednim poziomie a problem tkwi raczej w psychice niż w gruczole piersiowym.

Rzeczywisty niedobór pokarmu

Niestety, bywa, że niepokoje mamy są uzasadnione, masa dziecka jest niska, zbliża się lub przekracza ustalone dolne granice. Przyczyny takich sytuacji mogą być następujące:

1. Błędy wynikłe z rutyny szpitalnej:

- opóźnione pierwsze karmienie
- rozdzielanie matki z dzieckiem

- ograniczanie czasu i częstości karmień

2. Błędy często popełniane przez matki:

- nieprawidłowa technika karmienia
- karmienia zbyt rzadkie, zbyt krótkie
- brak karmienia nocnego
- stosowanie smoczków, kapturków
- zaniechanie odciągania w przypadku rozdzielania z dzieckiem

3. Czynniki ze strony dziecka:

- nieumiejętność efektywnego ssania
- odmawianie piersi
- choroba

4. Czynniki ze strony matki:

- zaburzenia odruchu wypływu (stres, ból, przemęczenie)
- niewiara we własne możliwości
- brak wsparcia ze strony rodziny
- niechęć do karmienia

5. Inne mniej znane przyczyny:

- przyjmowanie leków hamujących laktację (bromokryptyna, estrogeny, diuretyki)
- używki (tytoń, alkohol, środki odurzające)
- zaburzenia hormonalne lub uszkodzenia gruczołu piersiowego
- ciąża

Co wtedy?

W wielu w miarę wcześnie rozpoznanych sytuacjach można przywrócić prawidłową laktację. Zarówno u człowieka jak i innych ssaków możliwe jest rozbudzenie produkcji mleka nawet wtedy, gdy matka nie rodziła i adoptuje dziecko. Tym bardziej jest to możliwe, jeśli laktacja naturalnie wyzwoliła się, a tylko okresowo została zaburzona.

Jeśli przybór masy jest niewielki, ale nie niższy niż 100 g na tydzień trzeba według powyższej listy szukać i następnie wyeliminować przyczyny oraz maksymalnie zwiększyć częstość dobrych technicznie karmień. Dobrą zasadą, jest karmienie co półtorej godziny dzień i co trzy godziny w nocy. Efekt jest murowany, jeśli dziecko umie lub szybko nauczy się prawidłowo chwycić i dobrze ssać pierś. Na tym etapie może być pomocna poradnia laktacyjna.

Jeśli przybór masy wynosi ok. 90-100 gramów tygodniowo, postępujemy jak wyżej oraz można przez okres przejściowy podawać dziecku 2-3 razy dziennie ok. 60 ml najlepiej odciągane przez matkę pokarmu. Mama powinna zaopatrzyć się w elektryczny odciągacz i przez pierwsze dwa dni kilka razy dziennie odciągać pokarm, aby maksymalnie pobudzić laktację. Pokarm powinien być podawany nie butelką ze smoczkami, lecz inną metodą nie zaburzającą mechanizmu ssania. (artykuł na ten temat ukazał się w numerze 1/99 „Fundamentów Rodziny” - przyp. red.)

Jeśli przybór jest niższy niż 90 gramów na tydzień, trzeba po pierwsze wyeliminować przyczyny, po drugie zapewnić dziecku pożywienie podając 5 razy dziennie po 60 ml mleka, a po trzecie rozbudzić obniżoną laktację. Jest to jedyna sytuacja, kiedy porcje mleka muszą być początkowo uzupełniane sztuczną mieszanką, a mama musi skoncentrować się początkowo na odciąganiu mleka a nie na samym karmieniu. Kolejne dni przynoszą zwiększanie ilości odciągane mleka, można stopniowo zmniejszać ilość podawanej mieszanki na korzyść pokarmu (zawsze podaje się mieszankę połączoną z pokarmem). Powoli niektóre karmienia z piersi zaczynają nasycać dziecko, to bardzo dobry znak. Można wówczas pomyśleć o zmniejszeniu dokarmiania. Cały proces tej tzw. relaktacji przebiega pod kontrolą fachowej osoby, która co kilka dni waży dziecko i decyduje o kolejnych krokach. Jest to proces żmudny, czasem ciągnący się 2-4 tygodnie. Jeśli po tym okresie nie udaje się odratować zaniedbanej laktacji, dziecko na ogół pozostaje przy karmieniu mieszanym. A to i tak dużo lepsze wyjście niż całkowite przejście na sztuczny pokarm, gdy tylko pojawią się wątpliwości. □

Magdalena Nehring-Gugulska

Autorka jest Międzynarodowym Konsultantem Laktacyjnym, a także koordynatorką programu „Szpital Przyjazny Dziecku”. Przygotowuje II wydanie popularnej książki „Warto karmić piersią”

Bolesne miesiączkowanie

„Moim problemem jest bolesne miesiączkowanie. Jest to ból na tyle poważny, że nie pozwala mi na normalne funkcjonowanie - muszę leżeć. Kilka razy bóle były tak silne, że trzeba było nawet wzywać pogotowie. Obecnie stosuję na uśmierzienie bólu przepisany przez lekarza środek Solpadeine, bo słabsze leki nie przynoszą żadnych efektów. Później doszło jeszcze obfite miesiączkowanie. Ginekolog nie stwierdził u mnie chorób, które objawiałyby się takimi dolegliwościami i zastosował leczenie progesteronem. Przez 6 miesięcy po zakończeniu kuracji nie było problemów z obfitym krwawieniem, później pojawiło się znowu. Jako ostatnią alternatywę lekarz zaproponował mi leczenie tabletkami antykoncepcyjnymi.”

Bolesne miesiączkowanie jest często dość złożonym zagadnieniem. Generalnie można stwierdzić, że jeśli w rutynowym badaniu ginekologicznym nie stwierdzono odchylenia od normy, należałoby pomyśleć o wąskiej szyjce macicy jako jednej z dość typowych przyczyn powyższych dolegliwości. W tym przypadku jedynie poród w przyszłości może rozwiązać ten problem (autorka listu nie jest jeszcze mężatką). Dolegliwości bólowe mogą również wynikać z przebiegu cykli, stąd też radziłabym prowadzić obserwacje, które m.in. mogą przynieść odpowiedź na pytania, jak długa jest III faza cyklu i czy ewentualnie byłyby wskazania do przyjmowania progesteronu.

Endometrioza, choroba wciąż dość zagadkowa, może również być przyczyną bolesnego miesiączkowania, ale w tym przypadku wskazana jest bardzo drobiazgowa diagnostyka ginekologiczna. Chciałabym też zwrócić uwagę, że jeśli zdecydujecie się Państwo na próbę leczenia dolegliwości specjalną dietą z suplementami oraz stosowaniem magnezu w celu przeciwbólowym, wskazane jest poprowadzenie takiej kuracji przez minimum 3-4 miesiące, bez dodatkowych leków.

Z leków przeciwbólowych polecam *Solpadein*, *Acenol*, *Cataflam* - proszę się nie obawiać skutków ubocznych, chyba że ma Pani przeciwwskazania ogólne. Leki te działają m.in. poprzez hamowanie wydzielania prostaglandyn - substancje te są często odpowiedzialne za ból podczas miesiączki. Ich wydzielanie może być indywidualnie zmienne i różnie odczuwane przez pacjentkę.

Bolesne miesiączkowanie związane jest często z zespołem napięcia przedmiesiączkowego, którego źródłem tkwi w pewnej nierównowadze hormonalnej - w jej uregulowaniu dużą rolę odgrywa dieta wysokobłonnikowa - niskotłuszczowa oraz magnez.

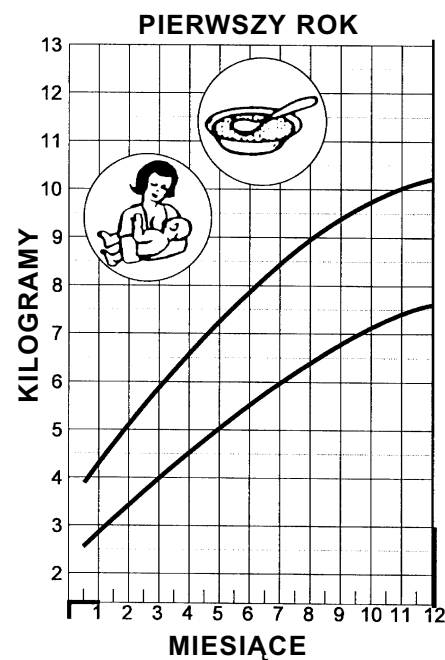
Antykoncepcja hormonalna jest ostatecznością, która tak naprawdę nie leczy, lecz odsuwa czasowo problem, wyłączając na okres jej stosowania naturalny zegar biologiczny. Ważąc zyski i straty towarzyszące jej stosowaniu, raczej bym odradzała.

Z innych leków wspomagających polecam preparaty homeopatyczne: *Magnesium phosphoricum D3* lub *D4*, *R 75* (krople), *Aesculus compositum*, a także: olej wiesiołkowy (*Oeperol*), rumianek, walerianę, malinę, przywrotnik, *Tormentilla* (trzy razy dzien-

nie po 5 - 10 kropli - nalewka), *Kytta Sedativum* (trzy razy dziennie po 5 - 10 kropli), w zespole napięcia przedmiesiączkowego można też zastosować mieszankę uspokajająco - rozkurczającą - oto prosty przepis: 5 części melisy, po 3 części ziela krwawnika, koszyczka arcydzięgla, kłącza tataraku, ziela dziurawca, koszyczka rumianku - stosować do zaparzania jedną łyżeczkę mieszanki na szklanę wody i pić trzy razy dziennie po jedną trzecią szklanki. Dobrze jest też stosować ciepłe okłady na dół brzucha oraz gimnastykować się (zestaw odpowiednich ćwiczeń przedstawialiśmy w numerze 4/1998 - przyp. red.). □

Ewa Ślizień - Kuczapska

SPRAWDŹ, JAK ROŚNIE TWOJE DZIECKO?



W miejscu, gdzie skrzyżują się linie odpowiadające wadze i wiekowi dziecka narysuj wyraźną kropkę. Łącząc kropki, otrzymasz krzywą, która pokaże Ci, jak rośnie Twoje karmione pierśią dziecko. Jeśli krzywa ta nie wznosi się lub opada, a także przekracza dolną granicę zaznaczoną linią ciągłą, skontaktuj się z lekarzem pediatrą, położną lub poradnią laktacyjną. □

Męska płodność

dr Ewa Ślizień - Kuczapska

Niepłodność jest problemem około jednej trzeciej par, wśród których w jednej trzeciej przypadków przyczyna leży po stronie mężczyzny. Jeśli małżonkowie po roku regularnego współżycia płciowego nie mogą począć dziecka, to wskazana jest konsultacja u lekarza ginekologa. Jednocześnie należy podkreślić konieczność równoczesnej diagnostyki obojga współmałżonków, bowiem chroni to oboje od niepotrzebnych przykrych obciążeń psychicznych oraz oszczędza wspólny czas. Człowiek rozwijając się z dwóch równoważnych komórek: męskiej i żeńskiej i zmiany w ich materiale genetycznym mogą prowadzić do poronień (w tym tzw. nawykowych, czyli powyżej trzech, lub do nieprawidłowych porodów - uszkodzenia płodu)

Do badań odgrywających szczególną rolę należą m.in.:

- badania przedmiotowe, tj. dokładnie zebrany wywiad, z uwzględnieniem obciążeń rodzinnych, aktualnych bądź przebytych chorób, m. in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby tarczycy, choroby układowe, nowotwory, szkodliwe warunki pracy: hałas, zanieczyszczenie (na przykład takimi pierwiastkami jak ołów, kadm, rtęć), siedzący tryb pracy (np. kierowcy), używki (nikotyna, alkohol, narkotyki), sport, sauna;
- badanie podmiotowe (ocena anatomii i funkcji);
- badanie psychofizyczne, ewentualnie psychiatryczne (zaburzenia osobowości, choroby psychiczne);
- badania hormonalne;
- badania genetyczne;
- badanie nasienia (z oceną bakteriologiczną oraz testami czynnościowymi męskich komórek rozrodczych)

Badanie nasienia - spermogram -

stanowi ocenę „jakości nasienia”, ale uwaga: stres oraz szczególne warunki, w jakich odbywa się pobranie, jak również nadmierne przegrzanie, obcisła bielizna mogą powodować fałszywe ujemne wyniki. Badanie można powtarzać co 3-4 miesiące, bowiem produkcja nasienia trwa około 72 dni plus 2 dni na transport.

O ostatecznym wyniku badań decyduje ich całościowy obraz.

Wiele doniesień traktuje o szczególnej roli diety, a zwłaszcza niektórych jej składników na poprawę „jakości nasienia”. Zwróćmy uwagę na następujące elementy:

- witamina C (do 1000 mg/dz) - zwiększa ilość plemników, poprawia ich żywotność i ruchliwość, bierze udział w syntezie testosteronu;
- cynk - wspomaga syntezę testosteronu, zwiększa ilość plemników oraz ich ruchliwość, bowiem jest koenzymem w syntezie białka keratyny, wchodzącej w skład witki plemnika;
- witaminy z grupy A i E - wspomagają funkcje nabłonka plemników
- witaminy z grupy B - wspomagają funkcjonowanie przysadki mózgowej
- nienasycone kwasy tłuszczowe (np. wiesiołek) - biorą udział w syntezie hormonów płciowych
- selen - wspomaga ruchliwość plemników.

Oprócz znanych źródeł naturalnych preparatami godnymi polecenia są między innymi:

- *Zincas* lub *Zincas forte* (cynk)
- *Salfazin* (zawiera witaminy: C, E, A, B6 oraz cynk)
- beta karoten
- olej z kielków pszenicy, z wiesiołka
- drożdże (*Lewitan*)

Szczególnie niekorzystnie na płodność działają również używki, np.:

- nikotyna i jej składnik kotynina są

toksyczne dla plemników, wywołują spadek ilości plemników oraz hamują ich ruchliwość i wzrost odsetka form nieprawidłowych;

- alkohol - przyczynie się do zaburzeń erekcji; może również trwale uszkadzać materiał genetyczny plemnika, sprzyjając porodom dzieci z tzw. zespołem alkoholowym (zaburzenia rozwoju psychomotorycznego, trudności w koncentracji, nauce, zmiana rysów twarzy). □

Autorka jest ginekologiem, pracuje w warszawskim szpitalu przy ul. Żelaznej, gdzie prowadzi także poradnię naturalnego planowania rodziny, czynną we wtorki w godz. 15.00 - 20.00 tel. 838 60 41, wewn. 320.

Zdrowa dieta w menopauzie

(*Reuters, 29 VI 1999*) Wzbogacenie diety w izoflawonoidy może złagodzić dolegliwości menopauzalne i obniżyć ryzyko wystąpienia osteoporozy i chorób układu krążenia u kobiet po menopauzie - wynika z badań przedstawionych przez uczonych z Bostonu na odbywającym się w San Diego zjeździe Towarzystwa Endokrynologicznego. Naukowcy poddali badaniom preparat o nazwie *Promensil*, zawierający izoflawonoidy pochodzenia naturalnego. Stwierdzono, że po ośmiu tygodniach terapii 40 mg izoflawonoidów dziennie o 56 % zmniejszyła się ilość skarżących się na uderzenia gorąca, zmniejszyła się też intensywność warów oraz nocnego pocenia się. Nie stwierdzono przy tym żadnych skutków ubocznych związanych z przyjmowaniem preparatu.

Z kolei uczeni z uniwersytetu w Cincinnati przez trzy miesiące wzbogacali dietę grupy badanych kobiet po menopauzie w produkty z soi (30 g orzeszków sojowych lub 750 ml mleka sojowego dziennie). Po tym okresie stwierdzono znaczące obniżenie tempa utraty masy kostnej i wzmocnienie kości, jak również zauważono istotny efekt antyoksydacyjny oraz uregulowanie poziomu cholesterolu. □

Recenzja nowej książki Jacka Pulikowskiego



Chciałbym zwrócić uwagę na najnowszą książkę Jacka Pulikowskiego, zatytułowaną „Warto być ojcem. Najważniejsza kariera mężczyzny”. Pulikowski jest autorem, którego słucha się bez znużenia i przymusu. Napisałem „słucha”, mimo że chodzi o książkę, bo najnowszą pozycją tego praktycznego poznaniaka napisana została - podobnie jak wcześniejsze: „Młodzi i miłość” (współautorstwo) i „Warto żyć zgodnie z naturą” - raczej językiem przepłatanej przykładami i anegdotami gawędy niż stylem poważnego wykładu o ojcostwie, co nie zmienia faktu, że są to rozważania o bardzo istotnych sprawach. Jeszcze kilka lat temu jedynymi dostępnymi u nas publikacjami na ten temat utrzymanymi w podobnym stylu były książki amerykańskich protestanckich autorów, takich jak Josh McDowell, James Dobson czy Gordon McDonald; w 1990 roku ukazała się też książka Billa Doddsa: „Tato w katolickim stylu”. Brakowało jednak publikacji polskich autorów, którzy potrafiliby pisać w podobny sposób, odwołując się do naszych realiów - „Warto być ojcem” przynajmniej częściowo wypełnia tę lukę, a przy narodzinach tej książki asystował niejako profesor Włodzimierz Fijałkowski, który namówił Jacka Pulikowskiego, by przelał na papier treści prowadzonych przez niego w Radiu Maryja audycji. Ogromną zaletą tej książki jest to, że dotyka ona

NAJWAŻNIEJSZA KARIERA MĘŻCZYZNY

wielu podstawowych, a często uznawanych dziś za kontrowersyjne kwestii, takich jak na przykład relacja kobieta - mężczyzna w społeczeństwie, pojmowanie męskości, mężczyzna jako „głowa rodziny”, wychowanie do posłuszeństwa. Pulikowski nie zajmuje się obalaniem współczesnych feministycznych mitów, za to pisząc o władzy ojcowskiej, przedstawia ją jako służbę, obowiązek i odpowiedzialność, mówiąc o kierowaniu rodziną, ma na myśli podział ról zgodny z naturą męskości i kobiecości - stara się pokazać porządek, którego zbudowanie pomoże stworzyć szczęśliwą rodzinę.

Mnóstwo jest w tej książce przykładów, w których wielu z nas odnajdzie scenki z życia własnej rodziny - wydaje się, że jednym z patronów tej książki mógłby być amerykański aktor Bill Cosby (znany choćby z „Bill Cosby Show”), który ma podobny dar ironicznego i zabawnego, a przy tym pozytywnego spojrzenia na rodzinne upadki i wzloty.

Książka nosi podtytuł: „Najważniejsza kariera mężczyzny”. Jacek Pulikowski pisze: *Jeżeli się zakłada rodzinę, to musi się ponosić pewne koszty. Znam wspaniałe przykłady, kiedy mężczyzna odmówił przyjęcia awansu, koledzy nie mogli tego zrozumieć, a on po prostu zrezygnował z tego, ponieważ byłoby to tak absorbujące, że nie mógłby funkcjonować dobrze dla rodziny. (...) Zwykle mężczyzna nie wpada na taki pomysł, że trzeba się uczyć, żeby zrobić karierę ojca. Gdy jednak robi karierę zawodową, to poświęca dziesiątki, setki godzin na to, żeby się doszkolić (...), żeby tylko być fachowcem. Ten sam mężczyzna, gdy się żeni, myśli, że sprawowanie władzy ojcowskiej czy w ogóle funkcjonowanie w rodzinie przyjdzie mu bez żadnego wysiłku, że to się ja-*

koś tak naturalnie samo załatwi. Gdyby mężczyzna spędził na rzetelnym studiowaniu, które miałyby służyć jego karierze rodzicielskiej tyle czasu, co powiedzmy w szkole podstawowej na naukę, to byłibyśmy fantastycznymi ojcami.

I jeszcze jedna podstawowa sprawa: czas dla rodziny. Nieprzypadkowo książka kończy się taką propozycją: *Proponuję wszystkim ojcom, żeby zaoferowali - może w najbliższą niedzielę - pół godziny z tatusiem, każdemu dziecku pół godziny. Jestem przekonany, że w wielu domach wybuchnie szal radości większy niż z powodu otrzymania jakiegoś drogiego prezentu.*

Naprawdę warto przeczytać tę książkę - można ją zamówić za naszym pośrednictwem (formularz na sąsiedniej stronie) - to świetny prezent dla męża na jesienne wieczory. □ (M.T.)

Jacek Pulikowski, „Warto być ojcem.

Najważniejsza kariera mężczyzny”,

Inicjatywa Wydawnicza „Jerozolima”,
Poznań 1999, 152 s., nasza cena: 13 zł.

SKĄD SIĘ BIORĄ DZIECI?

Nakładem Fundacji „Głos dla Życia” ukazało się piąte już wydanie niewielkiej książeczki benedyktyna i lekarza z wykształcenia, o. Karola Meissnera, pt. „Skąd się biorą dzieci?” (Poznań 1999, 44 s., ceny nie podano), która przedstawia prosty i skuteczny wychowawczy sposób rozmawiania z dziećmi o tajemnicy poczęcia i narodzin. Ojciec Meissner radzi: po pierwsze rozmawiać - na swoje pytania dziecko powinno otrzymać wyczerpującą odpowiedź; po drugie mówić zawsze prawdę i używać prostego, naturalnego języka; po trzecie opowiedzieć o początkach życia odnieść podstawowych wartości: miłości, małżeństwa, rodziny

Książkę można zamawiać pod adresem fundacji podanym na sąsiedniej stronie. (JN)

Wakacyjny numer „Głosu dla Życia”

„Misja kobiety w świecie” to temat nowego, wakacyjnego numeru „Głosu dla Życia” - miesięcznika wydawanego przez fundację związaną z Polską Federacją Ruchów Obrońcy Życia - a w nim:

„Być kobietą” - artykuł o. Karola Meissnera, duszpasterza, lekarza, psychologa. Autor wychodząc od słów św. Pawła (1 Kor 11,11) ukazuje, że *“bycie kobietą to sprawa relacji. Nie ma kobiety bez mężczyzny, tak zresztą, jak nie ma mężczyzny bez kobiety. Jeżeli słyszymy czasami, że kobieta się zagubiła - to należałoby powiedzieć, że zagubiła się kobieta, bo zagubił się mężczyzna i zagubił się mężczyzna, bo zagubiła się kobieta. A właściwie problem trzeba postawić inaczej: to nie kobieta się zagubiła i nie mężczyzna. To zagubiona została relacja między nimi”*.

Te myśli rozwija również artykuł Aliny Petrowej – Wasilewicz: **“Odnaleźć i odbudować przymierze”**. Wywalczona wolność kobiety dała jej możliwość kształcenia, realizacji zawodowej, samodzielność, uwolniła od całego systemu powinności i zależno-

ści. Ale z drugiej strony przyniosła nowe cierpienie: jest nim samotność. *“Wolność od mężczyzny – ale i samotność bez mężczyzny; wolność od obowiązków wobec dzieci – i samotność bez dzieci; wolność od rodziny – i konieczność borykania się ze wszystkimi problemami, jakie spadają na samotną kobietę”*

Kolejnym artykułem tematycznym jest tekst Ewy Polak – Pałkiewicz: **“Walka o kobietę w mediach”**: *“Wśród powabnych i niezwykle kolorowych rekwizytów, tysięcy porad, reportaży z egzotycznych krajów, wśród cudownych zapachów, jakimi są nasączone strony magazynów dla pań – toczy się bezwzględna walka o kobietę, o jej świadomość, o wyznawaną hierarchię wartości, o jej serce. Te piśma, będące skądinąd poradnikami, niestrudzenie indoktrynują kobiety, zachęcając je, wręcz zmuszając do antykoncepcji, perwersji, zdrad małżeńskich, podwójnego życia, nieufności wobec Kościoła. Robią to w tonie najlepszej przyjaciółki, ciepłej powierniczki”*.

Zagadnieniu feminizmu poświęcone są dwa artykuły: Ewy Kowalewskiej **“Źródła ruchu feministycznego w Polsce”** i Corneli R. Ferreira **“Czy feminizm zagraża Europie”**.

W związku z debatą dotyczącą ograniczenia badań prenatalnych i pojawiającymi się z tego powodu nieporozumieniami przedstawiamy na łamach naszego pisma opinie etyka, lekarza i polityka.

Oprócz tego teksty osób ze świata polityki: ministra Kazimierza Kapery, senatora Jana Szafranca i posła Antoniego Szymańskiego; a w stałych rubrykach rozważania dr. Henryka Jarosiewicza - **“Wychowanie do cywilizacji życia”** oraz - świadectwa i słowniczek pro life.

Ponadto w Fundacji “Głos dla Życia” można zamówić szereg ciekawych materiałów pro - life (książki, kasety, plakaty i ulotki): **Fundacja “Głos dla Życia”**; ul. Forteczna 3; 61-362 Poznań; tel. (0-61) 875 01 53, tel/fax (0-61) 875 31 51. □

UWAGA - NOWOŚĆ: „Prenumerata Przyjaciół”

Jeśli trzy osoby wpłacą wspólnie

60 zł, to na adres

jednej z nich **przez cały rok**

**będziemy wysyłać trzy egzemplarze
„Fundamentów Rodziny”**

W ten sposób roczna prenumerata

kosztuje każdą z osób

tylko 20 złotych.

**Prenumeratę realizujemy po otrzymaniu
z banku potwierdzenia wpłaty**

dokonanej na konto:

LMM, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3

PKO BP O/Gostynin

nr konta: 10204014-33167-270-1

**Pozostałe zamówienia zamówienia prosimy
kierować na adres:**

Liga Małżeństwo Małżeństwo

Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz

tel. (0/14) 685 69 61

Nr	Tytuł	Cena	Ilość	Należność
1	„Domowy kurs NPR” (UWAGA: komplet - zawiera pozycje: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)	40,00 zł		
2	J.S. Kippley: „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	10,00 zł		
3	Przewodnik domowego kursu NPR”	7,00 zł		
4	Zeszyt obserwacji codziennych	2,00 zł		
5	Ćwiczenia	2,50 zł		
6	Ulotka: „Antykonceptyjne kłamstwa”	0,20 zł		
7	ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
8	Roczna (6 numerów) prenumerata 1 egzemplarza "Fundamentów Rodziny" (zamówienie realizujemy po otrzymaniu z banku dowodu wpłaty na podane obok konto)	25,00 zł		
9	NOWOŚĆ! "Prenumerata przyjaciół" - Roczna (6 numerów) prenumerata 3 egzemplarzy "Fundamentów Rodziny" wysyłanych razem na jeden adres (zamówienie realizujemy po otrzymaniu z banku dowodu wpłaty na podane obok konto)	60,00 zł		
10	„Fundamenty Rodziny” (do kolportażu - minimum 10 egz.) (należność uiszcza się po otrzymaniu przesyłki)	1,00 zł/egz.		
11	NOWOŚĆ! J. Pulikowski: „Warto być ojcem”	13,00 zł		
12	J. Pulikowski, G. A. Urbaniakowie: „Młodzi i miłość”	13,00 zł		
13	Paweł VI: Encyklika "Humanae vitae"	1,50 zł		
14	Papieska Rada ds. Rodziny: "Ludzka płciowość: prawda i znaczenie..."	5,50 zł		
Razem do zapłaty:				
(Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki. Nie dotyczy to tylko kompletu materiałów „Kursu domowego”)				
Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki				Podpis
imię i nazwisko adres telefon				



OJCIEC ŚWIĘTY O DAŻENIU DO ŚWIĘTOŚCI

Jeżeli dziś mówimy o świętości, o jej pragnieniu i zdobywaniu, to trzeba pytać, w jaki sposób tworzyć właśnie takie środowiska, które sprzyjałyby dążeniu do niej. Co zrobić, aby dom rodzinny, szkoła, zakład pracy, biuro, wioski i miasta, w końcu cały kraj stawały się mieszkaniem ludzi świętych, którzy oddziałują dobrocią, wiernością nauce Chrystusa, świadectwem codziennego życia, sprawiając duchowy wzrost każdego człowieka? Święta Kinga i wszyscy święci i błogosławieni XIII wieku dają odpowiedź: potrzeba świadectwa. Potrzeba odwagi, aby nie stawiać pod korcem światła swej wiary. Potrzeba wreszcie, aby w sercach ludzi wierzących zagościło to pragnienie świętości, które kształtuje nie tylko prywatne życie, ale wpływa na kształt całej społeczności.

Napisałem w *Liście do Rodzin*, że «poprzez rodzinę toczą się dzieje człowieka, dzieje zbawienia ludzkości. Rodzina znajduje się pośrodku tego wielkiego zmagania pomiędzy dobrem a złem, między życiem a śmiercią, między miłością a wszystkim, co jest jej przeciwieństwem. Rodzinom powierzone jest zadanie walki przede wszystkim o to, ażeby wyzwolić siły dobra, których źródło znajduje się w Chrystusie Odkupicielu człowieka, aby te siły uczynić własnością wszystkich rodzin, ażeby — jak to powiedzia-

no w polskim milenium chrześcijaństwa — rodzina była “Bogiem silna”». Dziś, opierając się na ponadczasowym doświadczeniu świętej Kingi, powtarzam te słowa tu, pośród mieszkańców Sądeckiej Ziemi, którzy przez wieki, często za cenę wyrzeczeń i ofiar, dawali dowody troski o rodzinę i wielkiego umiłowania życia rodzinnego. Wraz z Patronką tej ziemi proszę wszystkich moich Rodaków: niech polska rodzina dochowa wiary Chrystusowi! Trwajcie mocno przy Chrystusie, aby On trwał w was! Nie pozwólcie, aby w waszych sercach, w sercach ojców i matek, synów i córek zagaśło światło Jego świętości. Niech blask tego światła kształtuje przyszłe pokolenia świętych, na chwałę imienia Bożego! (*“Tertio millennio adveniente”*)

Bracia i siostry, nie lękajcie się chcieć świętości! Nie lękajcie się być świętymi! Uczynicie kończący się wiek i nowe tysiąclecie erą ludzi świętych!

«Święci pragną świętości». Takie pragnienie żywe było w sercu Kingi. Z tym pragnieniem rozważała słowa świętego Pawła, które słyszeliśmy dzisiaj: «Nie mam (...) nakazu Pańskiego co do dziewic, lecz daję radę jako ten, który — wskutek doznanego od Pana miłosierdzia — godzien jest, aby mu wierzone. Uważam, iż przy obecnych utrapieniach dobrze jest tak zostać, dobrze to dla człowieka tak żyć» (1Kor

7, 25-26). Zainspirowana tym wskazaniem, pragnęła poświęcić się Bogu całym sercem przez ślub dziewictwa. Toteż, gdy ze względu na historyczne okoliczności miała zostać żoną księcia Bolesława, przekonała go do dziewiczego życia na chwałę Bożą i po dwuletniej próbie małżonkowie złożyli na ręce biskupa Prandoty ślub dozgonnej czystości.

Ten sposób życia, dziś może trudny do zrozumienia, a głęboko zakorzeniony w tradycji pierwotnego Kościoła, dał świętej Kingie tę wewnętrzną wolność, dzięki której z całym oddaniem mogła troszczyć się przede wszystkim o sprawy Pana, prowadząc głębokie życie religijne. Dziś na nowo odczytujemy to wielkie świadectwo. Święta Kinga uczy, że zarówno małżeństwo, jak i dziewictwo przeżywane w jedności z Chrystusem może stać się drogą świętości. Ona staje dziś na straży tych wartości. Przypomina, że w żadnych okolicznościach wartość małżeństwa, tego nierozzerwalnego związku miłości dwojga osób, nie może być podawana w wątpliwość. Jakikolwiek rodziłyby się trudności, nie można rezygnować z obrony tej pierwotnej miłości, która zjednoczyła dwoje ludzi i której Bóg nieustannie błogosławi. Małżeństwo jest drogą świętości, nawet wtedy, gdy staje się drogą krzyżową. □

(*Stary Sącz, 16 VI 1999*)

FUNDAMENTY RODZINY dwumiesięcznik **LIGA MAŁŻEŃSTWO MAŁŻEŃSTWU** – stowarzyszenia o charakterze niedochodowym, którego celem jest nauczanie i popularyzowanie naturalnego planowania rodziny. **Redaktor prowadzący:** Maciej Tabor. **Współpraca:** Magdalena Nehring – Gugulska, ks. Janusz Kaleta, Ewa Ślizień – Kuczapska. Sześć kolejnych numerów **FUNDAMENTÓW RODZINY** wysyłamy uczestnikom kursów NPR prowadzonych przez LMM oraz jako wyraz naszej wdzięczności wszystkim ofiarodawcom, którzy wesprą działalność Ligi darowizną w kwocie co najmniej 25 zł, wysłaną przekazem na konto LMM: **PKO BP O/Gostynin**, numer: **10204014-33167-270-1** (prosimy o pisanie na przekazie, że jest to dar na rzecz LMM). **Liga Małżeństwo Małżeństwu**, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3; tel. (0/22) 756 96 56; e-mail: lmm@logonet.com.pl; www.mateusz.pl/goscie/ligamm/. Druk: UNIGRAF, tel. (0-14) 611 25 77