

W sidłach hormonoterapii

Włodzimierz Fijałkowski

Ekscentryczność współczesnej cywilizacji ujawnia się w reklamie, która nie zna granic i gubi poczucie zdrowego rozsądku. Wystarczy przyrzeć się hasłom, wypisanym na ogromnych tablicach atakujących zmysł wzroku człowieka. Niektóre - o ironio! - sięgają głębi filozofii, jak na przykład: *Bądź sobą - pij Coca-Cole*, albo *Myszę, więc... jem (u McDonałds'a)*. Inne hasła łączą atrakcyjną zachętę do palenia papierosów z brutalnym ostrzeżeniem o groźącym raku. W hasle: *Eądź za wyborem!* pomija się końcówkę. Zamyśl jest jasny: chodzi o samo dokonywanie wyboru jako wartości nie dającej się pomniejszyć o zło, jakie staje się przedmiotem wyboru (aborcja). Hasłem, które robi zawrotną karierę w środowisku medycznym, jest **NOWA JAKOŚĆ ŻYCIA**. Pod takim szyldem figuruje **HORMONALNA TERAPIA ZASTĘPCZA**, stosowana masowo u kobiet w związku z menopauzą, czyli zakończeniem okresu rozrodczego.

Długofalowe stosowanie hormonów nie ma oczywiście na celu przedłużenia zdolności rodzenia do późnej starości; tutaj osiąga się pozorowane miesięczkowanie dla zachowania komfortu psychicznego. Stopniowo dopisano jeszcze wiele korzystnych oddziaływań, jak np. w ochronie przed osteoporozą. Sęk w tym, że perspektywa uniknięcia osteoporozy zagłuszyła zalecenia normalnej profilaktyki z pominięciem ubocznych skutków dłu-

gotrwałego stosowania hormonów, groźących zdrowiu na dalsza metę.

Aby wdrożyć system stosowania hormonalnej terapii zastępczej u kobiet zbliżających się do menopauzy, trzeba było zmienić definicję klimakterium, zwanego niefortunnie przekwitaniem. Greckie słowo *klimakter* oznacza szczebel drabiny. Od tego słowa pochodzi określenie fazy życia związanej z zakończeniem okresu rozrodczego. Klimakterium jest spowodowane fizjologicznym procesem starzenia się jajników. Proces ten rozpoczyna się po 40. roku życia i kończy około roku 60. Wyraźnym objawem, będącym jakby punktem zwrotnym, jest zanik cykliczności z widocznym następstwem w postaci niewystępowania miesiączek. Menopauza oznacza zakończenie miesięczkowania.

Wybiórcze starzenie się jajników i związane z tym zanik funkcji rozrodczej nie oznacza jednak jakiegoś nagłego nasilenia starzenia się całego organizmu. Po okresie przejściowym stabilizuje się nowa faza życia, w której kobieta normalnie zachowuje pełnię sił oraz sprawności fizycznej i umysłowej. Częstsze występowanie niektórych chorób u starszych kobiet wieże się z wieloma czynnikami, dającymi się określić syntetycznie jako **STYL ŻYCIA**. Należałoby zatem przeciwstawić się przesadom krążącym wokół okresu zaniku miesięczkowania. Trzeba więc uświadomić sobie, że:

1. Nawet silnie wyrażone objawy klimakteryczne (objawy naczynioruchowe, czyli tzw. wary i uderzenia krwi do głowy, labilność emocjonalna wyrażająca się zmiennością nastroju itp.) nie powodują powstania raka;

2. Zaburzenia emocjonalne, połączone z drażliwością, osłabieniem pamięci i skłonnością do przelotnych stanów depresji nie stanowią choroby psychicznej ani do niej nie prowadzą;

3. Klimakterium, jak powiedziano, nie jest objawem gwałtownego starzenia się organizmu, lecz progiem ustania czynności rozrodczych w związku ze starzeniem się jajników;

Dokończenie na s. 4

UWAGA, UWAGA!

Wkrótce rozpoczynamy nowy cykl szkoleniowy dla kandydatów na nauczycieli metod naturalnego planowania rodziny Ligi Małżeństwo Małżeństwu. Zapraszamy małżeństwa, które chciałyby dzielić się z innymi swoją wiedzą i świadectwem życia. Proponujemy fachowe szkolenie, a po jego ukończeniu zapewniamy komplet materiałów do prowadzenia kursów. Zgłoszenia prosimy wysłać na adres podany na s. 19.

Premenopauza

Karta, którą zamieszczamy, pochodzi od kobiety będącej wchodzącej w okres menopauzy. Zwróćmy uwagę na ropiętość długości cykli: od 17 do 37 dni, podczas gdy wcześniej miewała ona cykle 24 - 27-dniowe. Przedstawiany cykl by jeszcze dłuższy, bo trwał aż 45 dni (na wykresie mamy zaznaczone obserwacje prowadzone do dnia 42). W tym cyklu po raz pierwszy wystąpiło też plamienie po miesiączce (dni 7 - 11) - wcześniej właścicielka kart obserwowała regularne pięciodniowe krwawienia. Zapis obserwacji temperatury i śluzu pokazuje dziwną rozbieżność między tymi objawami. Zauważmy, że w dniach 23 - 27 poziom temperatury jest nieco niższy niż wcześniej, co zwykle jest związane z wyższym przedowulacyjnym poziomem estrogenów i moglibyśmy się w związku z tym spodziewać równocze-

snego wystąpienia śluzu, sygnalizującego zbliżającą się owulację śluzu. Jednak po raz pierwszy śluz pojawił się dopiero czwartego dnia niższych temperatur. Ta rozbieżność pomiędzy śluzem a temperaturą utrzymuje się także później, utrudniając wyznaczenie początku fazy III. Wzrost temperatury obserwujemy, poczynając od dnia 28, co pozwala oczekiwać ustabilizowania się zbieżności objawów, ponieważ w tym oraz w następnym dniu kobieta zaobserwowała suchość. W dniu 30 jednak pojawiła się znaczna ilość śluzu rozciągliwego, który był obecny także dzień później. Tak więc dopiero dzień 35 jest czwartym dniem zanikania śluzu po szczycie, również temperatura w tym dniu daje wystarczające potwierdzenie, by można było zastosować regułę B - początek fazy III.

Okres premenopauzy stawia nowe problemy, na przykład czy możemy się spodziewać, że następne cykle też będą tak długie jak ten. Raczej nie - często po kilku dłuższych cyklach pojawia się bardzo krótki. Wynika z tego, że dobrze byłoby zwrócić uwagę na sposób wyznaczania fazy I. Sugerowalibyśmy powstrzymanie się od współżycia podczas dni z krwawieniem lub plamieniem. Występujące po nim dni

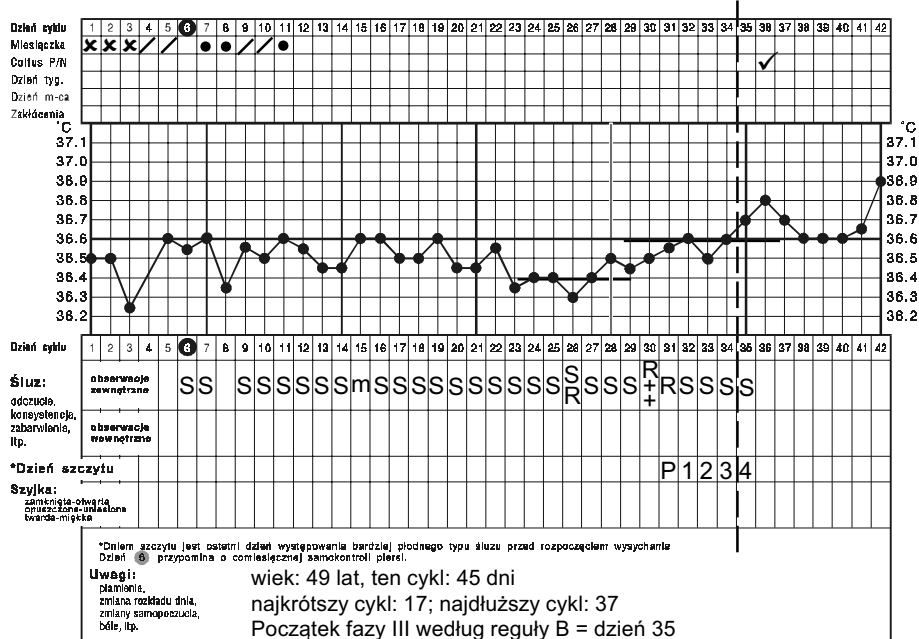
suche możemy zgodnie z regułą ostatniego suchego dnia traktować jako dni niepłodne, ale tylko wtedy, jeśli w poprzednich cyklach obserwowaliśmy stale co najmniej pięciodniowy okres występowania śluzu przed dniem szczytu. Jeżeli śluz występował krócej, to nie polecamy tej reguły. Oznacza to, że małżeństwa pragnące uniknąć poczęcia ograniczają współżycie do fazy III. Silna motywacja, jaką posiadają małżonkowie w tym okresie życia pomaga im przeżywać bez napięć dłuższe okresy powstrzymywania się od zbliżeń.

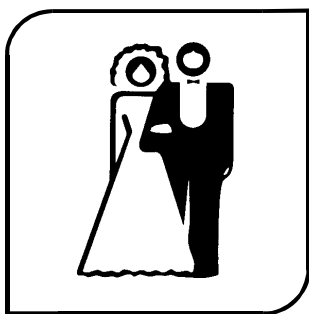
Warto zwrócić uwagę na jeszcze inne aspekty. Wiele małżeństw w tym wieku ma już dorastające lub dorosłe dzieci, które uczą się, jak radzić sobie z silnymi i licznymi pobudzeniami seksualnymi. Można więc ofiarować trudności, jakich doświadczamy, starając się wytrwać w czystej powściągliwości, w intencji naszych dzieci; można starać się złączyć nasze doświadczenie z cierpieniem Chrystusa, jako żywą modlitwę o odrodzenie cnoty czystości we współczesnym świecie, dla którego taka postawa staje się niestety coraz częściej czymś niezrozumiałym. □

Bożena Tabor

Droży Czytelniczy

Bardzo Was prosimy o pomoc w dotarciu z „Fundamentami Rodziny” do Waszego środowiska. Będziemy wdzięczni, jeśli zamawiając więcej egzemplarzy kolejnych numerów, spróbujecie zainteresować nimi Waszych bliskich, znajomych czy księży w parafii. Ci z Państwa, którzy zechcą w ten sposób pomóc nam w kolportażu „Fundamentów Rodziny”, otrzymują dodatkowo jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płać po 1 zł/egz. plus koszty przesyłki. Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 19





Potrzeba bliskości

Agata i Krzysztof Jankowiakowie

Jaki jest najlepszy czas, najlepszy moment na spotkanie w akcie małżeńskim? Wydaje nam się, że małżonkowie specjalnie się nad tym nie zastanawiają.

Wyjątkiem są tylko zdarzające się czasem kontrowersje między mężem i żoną, czy współżyć w danym dniu czy nie. Ale że tego rodzaju kontrowersjom zazwyczaj towarzyszą emocje, trudno uznać padające wtedy argumenty za rzeczową refleksję.

Do zbliżenia seksualnego najczęściej dochodzi spontanicznie. Tak, brzmi to bardzo zachęcająco. Tyle że owa spontaniczność potrafi odbić się na jakości przeżyć, bywa też przyczyną nieporozumień między małżonkami. Warto więc chyba być nieco mniej spontanicznym, jeśli dzięki temu mąż i żona będą mogli się jednoczyć w naprawdę najlepszym czasie.

Ważne też jest, by małżeńskie życie seksualne było regularne i ustabilizowane. Umożliwia to rozwój seksualny, stopniowe osiąganie coraz większych doznań i przeżyć. Regularne pożycie zaspokaja potrzeby seksualne małżonków. Ktoś słusznie powiedział, że łatwiej jest żyć w zupełnej wstrzemięźliwości niż prowadzić życie płciowe, które nie jest w dostatecznym stopniu regularne.

Z tych wszystkich powodów chcielibyśmy zastanowić się nad tym, kiedy właściwie małżeństwo powinno podejmować zbliżenie seksualne. Nie chodzi nam przy tym o obiektywne okoliczności, które z góry przesadzają o możliwości współżycia. Wiadomo na przykład że małżonkowie nie będą współżyć, jeśli jedno z nich jest poważnie chore, czy też gdy nie ma po temu warunków zewnętrznych — np. na jakiejś wycieczce kilka mał-

żeństw śpi w jednym pokoju. Takim czynnikiem obiektywnym jest też rytm płodności — małżonkowie nie planujący poczęcia podejmują zbliżenie w niepłodnej fazie cyklu, a planujący poczęcie w określonych dniach w fazie płodnej. Jednak nie o takich sytuacjach chcemy w tym miejscu mówić. Pragniemy zastanowić się nad tym, jak znaleźć najlepszy czas na zbliżenie wówczas, gdy wszystkie obiektywne okoliczności na to zbliżenie pozwalają.

Jak często więc mąż i żona powinni ze sobą współżyć? Od czego to zależy?

Tylko i wyłącznie od nich samych. Nie od tego, jak często robią to sąsiedzi i przyjaciele, nie od tego, jaka jest średnia częstotliwość współżycia małżeństw w tym wieku, na tym obszarze kraju czy kontynentu.

Popularne publikacje czy filmy kreują obraz świata, w którym współżycie seksualne należy do czynności tak powszednich jak mycie zębów czy jedzenie śniadania. Kobieta tam zawsze chce, a mężczyzna zawsze może i wygląda na to, że życie małżeńskie prawie że z niczego innego się nie składa. Gdy ktoś podda się temu obrazowi, może bardzo łatwo wpaść we frustrację, jeśli u niego akurat zbliżenia seksualne nie odbywają się codziennie.

Tymczasem nie ma żadnej "normy", która określałaby, jak często para małżeńska powinna ze sobą współżyć. Jest to sprawa całkowicie indywidualna, zależna od potrzeb obojga małżonków. Każde małżeństwo kształtuje swój własny styl życia seksualnego, ustalając m.in. odpowiedni dla siebie rytm zbliżeń. Niektóre małżeństwa współżyją codziennie, inne raz czy dwa razy w miesiącu, bywają też i ta-

kie, które współżyją kilka razy dziennie. Rytm zbliżeń nie jest przy tym ustalony raz na zawsze. Małżonkowie mogą w jakimś okresie współżyć częściej niż zwykle, kiedy indziej natomiast mogą mieć dłuższą przerwę w zbliżeniach. Ich dotychczasowa częstotliwość współżycia może też na stałe się zwiększyć lub zmniejszyć. Każda z tych sytuacji jest całkowicie normalna i naturalna, jeśli tylko im obojgu odpowiada.

Swego czasu prowadzono badania ankietowe, próbując ustalić częstotliwość współżycia różnych małżeństw i znaleźć w tym zakresie jakieś prawidłowości. Okazało się jednak, że takich prawidłowości praktycznie nie da się wskazać. Owszem, można było podać jakąś statystykę, lecz wynikała ona z bardzo dużych uśrednień. Jeśli jedno małżeństwo współżyje raz w miesiącu, a drugie trzydzieści razy, to niewątpliwie średnio współżyją po piętnaście razy w miesiącu. Czy jednak z takiej statystyki cokolwiek wynika?

Tak właśnie mniej więcej wyglądały wyniki wspomnianych badań. Badano oczywiście reprezentatywne grupy, lecz rozrzut między poszczególnymi małżeństwami w danej grupie był bardzo duży. Potwierdziło to bardzo zdecydowanie, że częstotliwość zbliżeń jest sprawą wybitnie indywidualną.

Małżonkowie mogą oczywiście zastanawiać się nad tym, czy ich życie płciowe jest dostatecznie regularne. Lecz powinni kierować się tutaj wyłącznie swoimi własnymi potrzebami i odczuciami, bardzo zdecydowanie odrzucając jakiekolwiek odniesienia statystyczne, a także wszelkie mity i stereotypy na temat podejmowania współżycia. Mitów jest tutaj całkiem sporo. Choćby taki, że "prawdziwy mężczyzna powinien codziennie". Albo też taki, że "w małżeństwie trzeba współżyć" — małżeństwo jest miejscem pożycia seksualnego, ale przecież powinno się je podejmować nie dlatego, że "trzeba".

Dokończenie na s. 5

W sidłach hormonoterapii

Dokończenie ze s. 1

4. Zakończenie okresu rozrodczego nie wyzwała u kobiety jakiegś aktywności kompensacyjnej, natomiast otwiera perspektywę angażowania się - wolnego od ewentualnych niespodzianek - w różne dzieła związane z wykształceniem i uprawianym zawodem;

5. Zakończenie miesiączkowania nie stanowi katastrofy życiowej, ponieważ miesiączka jest tylko końcową fazą cyklu, a nie procesem oczyszczającym czy odtruwającym organizm.

Entuzjazm wielu lekarzy, wzmacniany propagandą firm farmaceutycznych, przybiera takie rozmiary, że mówią o NOWEJ ERZE HORMONOTERAPII OKRESU PRZEKWITANIA. Odejście od natury skłania do zmiany definicji okresu menopauzalnego, zwanego tu uporczywie przekwitaniem. W „nowoczesnym” ujęciu jest to zespół wielu następujących po sobie zmian o podłożu endokrynologicznym i psychicznym, prowadzących do znacznego upośledzenia funkcji organizmu kobiecego. A przecież definicja, określająca okres klimakterium jako zjawisko fizjologiczne, nie kwestionuje występowania u części kobiet pewnych zakłóceń i dolegliwości, wymagających w niektórych przypadkach stosowania różnych leków, w tym także hormonalnych. Ale takie stanowisko ma pójść do lamusa. Tu rdzi się NOWA JAKOŚĆ ŻYCIA.

W ujęciu entuzjastów hormonalnej terapii zastępczej czas jej rozpoczęcia dotyczy potencjalnie wszystkich kobiet w określonym wieku. Obecnie przyjmuje się, że leczenie substytucyjne należy rozważyć już po ukończeniu 35. roku życia. Polega ono na podawaniu progesteronu w II fazie cyklu lub na stosowaniu hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych w celu „regulacji nieregularnych krwawień miesiączkowych”. Postępowanie takie umożliwia swobodną zmianę preparatu antykoncepcyjnego na standardowe

leki wykorzystywane w hormonalnej terapii zastępczej. Lekarze skłonni są stosować te środki - oczywiście za zgodą kobiety - do późnej starości, nie wyznaczając ścisłej granicy wieku. W ich opinii utrzymywanie miesiączkowania do 60. roku życia staje się zjawiskiem coraz powszechniejszym i coraz bardziej akceptowanym przez kobiety.

Przed środowiskiem lekarskim, re-spektującym zasady prokreacji ekologicznej, nieskłonny do negocjowania wzorców naturalnych i wprowadzania w to miejsce modeli własnych, staje nowe wyzwanie, któremu trzeba sprostać. Przypominają mi się lata sześćdziesiąte, kiedy to zaczęły robić oszałamiającą karierę gestageny. Jeden z profesorów ginekologii ukazał wówczas swą wizję przyszłości, przewidując możliwość wysterowania cykli kobiecych na całym globie ziemskim. Można by doprowadzić do tego, że miesiączkowanie przypadałoby w tym samym terminie u wszystkich zainteresowanych kobiet na świecie. Dzięki temu można by odpowiednio programować olimpiady, konkursy i różnego rodzaju zawody, uwzględniając optymalną kondycję kobiet. Ów utopijny pomysł odżył ponownie i wplata się w NOWĄ JAKOŚĆ ŻYCIA.

Tymczasem jednak trudno się uwolnić od wielu wątpliwości. Menopauza oznacza zakończenie okresu rozrodczego. Czy jest to równoznaczne z ubezpłodnieniem kobiety? Ową równoznaczność narzucałby redukcjonizm w pojmowaniu i przeżywaniu seksualności. Płodność jest właściwością natury ludzkiej, stanowi integralny element seksualności. Wyraża się aktywnością, skłaniającą do wychodzenia z własnej izolacji, uzdalniającą do bycia darem i przyjęcia daru z siebie drugiej osoby. Na sposób przeżywania okresu okołomenopauzalnego (myślę, że należałoby wreszcie rozstać się z tym „przekwitaniem”) rzutuje cała historia życia kobiety, a zwłaszcza rodzaj wychowania i samo-

wychowania w sferze płci. Nie sposób pominąć stylu życia, który - jak wykazują badania kształtuje zdrowie człowieka w 50%. Ubezpłodnianie się, przy użyciu różnych środków antykoncepcyjnych, dla ograniczenia potomstwa nieuchronnie ubezpłodnia całą osobę, również w funkcji więziotwórczej. Pomijając funkcję biologicznego rytmu płodności i niepłodności, wpisane w kobiecy cykl i odnoszącego się do dwojga osób, tworzących związek trwały i wyłączny, omawiany tu program „nowej jakości życia” osadzony jest na mieliźnie. Metodyczne stosowanie antykoncepcji nie pozwala, jak widać, wyeliminować lęku przed „niechcianą ciążą”, stąd dążenie do objęcia hormonalnym ubezpłodnianiem wszystkich kobiet po 35. roku życia. A co z podświadomym poczuciem winy za odrzucenie płodności jako daru natury? Na takim „chorym” podłożu chce się zbudować „zdrową” jakość życia. Utopia.

Dolegliwości i niedomagania związane z okresem okołomenopauzalnym powstają na podłożu uwarunkowań konstytucji genetycznej oraz oddziaływań wielu czynników przyczynowych. Stąd rozległa przestrzeń dla profilaktyki oraz zastosowania różnych zaleceń, jak na przykład odpowiednia dieta, suplementacja witaminowa (ważna w zagrożeniu osteoporozą), wzmożona i systematyczna aktywność fizyczna itp.

Przy tak masowym i długofalowym stosowaniu hormonów nie da się pominąć faktu, że pod wpływem gestagenów zawartych w pigułce, wzrasta aktywność mitotyczna w nabłonku sutka. Stąd rozkwit placówek nastawionych na wczesne wykrywanie raka piersi. Wykazano, że estrogeny syntetyczne zwiększają ryzyko wystąpienia czerniaka złośliwego. Ryzyko wystąpienia zmian zakrzepowo-zatorowych u kobiet stosujących doustne środki hormonalne trzeciej generacji wcale się nie zmniejszyło w porównaniu ze środkami drugiej generacji. ♣

W trakcie realizacji programu „nowej jakości życia” w takim kształcie już wzrasta klientela w gabinetach psychologów, psychoterapeutów, ortopedów, a także endokrynologów i ginekologów, stojących na gruncie medycyny ekologicznej. Onkologia osłania się wczesną diagnostyką. Może trzeba dopiero zaczekać na ukazanie się bardziej głośnych skutków, aby nastąpił nawrót do zdrowej profilaktyki, w której właściwe miejsce znajdzie wychowanie i samowychowanie obydwu płci do INTEGRACJI SEKSUALNEJ. Wówczas to ukaże się należąca pozycja naturalnego planowania rodziny, wbudowana w szerszy program PROKREACJI EKOLOGICZNEJ.

Historycy nie podają, w jakich okolicznościach pojawiła się sentencja Marka Aureliusza, zapisana w Rozmyśleniach (V, 9), możemy więc powiązać ją z omawianą tematyką: *Żadne inne położenie życiowe nie jest tak korzystne dla okazania zamiłowania do mądrości, jak to właśnie, w którym się teraz znajdujesz.* □

Włodzimierz Fijałkowski

Rodzicielstwo i ekologia

„Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość” - taki tytuł nosi nowa książka profesora Włodzimierza Fijałkowskiego, twórcy Polskiej Szkoły Rodzenia, znanego i cenionego autora.

Użycie słowa „ekologia” do opisywania rzeczywistości płci nie jest literacką metaforą. Seksualność to rzeczywiste środowisko dla miłości, dzięki której rodzi się nowe życie. Przy tym termin „środowisko” odnosi się do wszystkich sfer życia człowieka: fizycznej, psychicznej i duchowej. To środowisko zostało w XX wieku bardzo zanieczyszczone. Sfera płci zabrudzona jest kłamstwem, lękiem i grzechem. Jest też okaleczona, bo oddzielił ją od rodzicielstwa. Co gorsza, fakt zanieczyszczenia „terenu” płci nie jest obecny w powszechnej świadomości ludzi końca XX wieku.

Autor jednak nie tylko kreśli panoramę zagrożeń, ale proponuje konkret-

ne rozwiązania. Oczyszczanie środowiska płci trzeba zacząć od zdemaskowania zakłamania, jakie panuje w naszym sposobie mówienia o seksualności. Profesor odsłania zakamuflowane znaczenie takich powszechnie używanych terminów jak: „seks”, „życie płciowe”, „dziecko chciane”, „przerywanie ciąży”. Powrót do przejrzystości, jednoznaczności języka to początek zmiany mentalności w kierunku budowania cywilizacji życia i miłości.

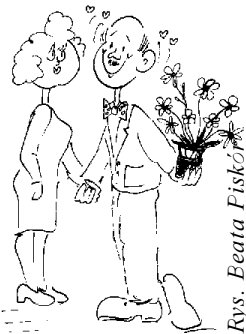
Książka W. Fijałkowskiego ilustrowana jest przejrzystymi, poglądowymi schematami. Zawiera także kolorową wkładkę z fotografiami dziecka w pierwszej fazie rozwoju w „ekologicznej niszy” – łonie matki. □

Książkę można zamówić w Fundacji „Głos dla Życia”, ul. Forteczna 3, 61-362 Poznań, tel. (0-61) 653 03 91, fax. (0-61) 653 03 95. Cena: 18 zł.

Potrzeba bliskości, dokończenie ze s. 3

W zjednoczeniu małżeńskim mąż i żona mają wyrażać siebie, a nie żadne konwencje czy stereotypy. Ich aktywność seksualna powinna wynikać z rzeczywistej potrzeby. Dlatego zastanawiając się nad regularnością swojego życia płciowego, winni pytać o to, czy zbliżenia są na tyle częste, by więź seksualna przynosiła satysfakcję, czy ta więź się rozwija, czy zaspokaja ich potrzeby seksualne.

Trzeba też przypomnieć, że akt małżeński ma służyć pogłębieniu więzi między mężem i żoną. Pragnienie budowania tej więzi, chęć okazania i wyrażenia miłości ma być pierwszą i najważniejszą przyczyną małżeńskiego spotkania.



Zwracamy na to uwagę, choć powinna być to oczywista sprawa. Jednak zdarza się, że przyczyna, dla której ktoś pragnie współżycia nie ma wiele wspólnego z miłością. Czasem ktoś dąży do aktu seksualnego, aby podbudować samego siebie — pokonać kompleks niższości (dotyczy przede wszystkim mężczyzn), uciec od napięć i lęków czy też uzyskać powód do chwalenia się przed innymi. Kiedy indziej współżycie podejmowane jest w nadziei uzyskania czegoś w zamian — zdobycia przychylności małżonka, zyskania jego miłości (taka sytuacja świadczy, rzecz jasna, o zaburzeniach w małżeńskich relacjach). Bywa że absolutnie dominującym powodem zbliżenia staje się chęć zaspokojenia popędu seksualnego.

Chcemy być dobrze zrozumiani — akt seksualny oczywiście dowartościowuje małżonków, zaspokaja ich potrzeby seksualne, jest dla nich źródłem przyjemności. Nie ma w tym nic niewłaściwego, naturalną rzeczą jest też że małżonkowie oczekują od współży-

cia zaspokojenia takich właśnie pragnień. Problem pojawia się natomiast wtedy, gdy akt małżeński przestaje być wyrazem i znakiem miłości, dlatego że wszystkie inne związane z nim dążenia i oczekiwania całkowicie dominują jego przeżywanie. I tylko o takie sytuacje nam tutaj chodzi.

Gdy więc pytamy o to, kiedy ma mieć miejsce akt seksualny, odpowiedź brzmi: wtedy gdy pragną tego sami małżonkowie i pragną dlatego, że chcą wyrazić łączącą ich miłość. Jednak nie jest to cała odpowiedź. □

Agata i Krzysztof Jankowiakowie
(ciąg dalszy w następnym numerze)

Autorzy są nauczycielami NPR w Lidze Małżeństwo Małżeństwu. Mieszkają w Poznaniu, mają troje dzieci. Redagują „Wiecznik” - miesięcznik Ruchu Światło - Życie, z którego pochodzi zamieszczony tu artykuł (nr 11/99).

Z nowej książki Jacka Pulikowskiego

Cechy dobrego ojca

Jakie cechy powinien mieć mężczyzna (...)? W zasadzie można by to sprowadzić do dwóch pojęć: miłość i odpowiedzialność. Gdzieś w tle kojarzy nam się zapewne z tymi słowami tytuł dzieła Karola Wojtyły. Są to rzeczywiście kluczowe sprawy dla ojcostwa: miłość i odpowiedzialność.

Przyjrzyjmy się bliżej tym pojęciom. Mężczyzna powinien być zdolny do miłości. Stwierdzenie powyższe wydawać by się mogło banalne. Zaraz zobaczymy, że wcale nie jest to takie oczywiste, a co gorsza, że wielu mężczyzn jest naprawdę niezdolnych do prawdziwej miłości. Mężczyzna powinien chcieć kochać swoją rodzinę miłością ofiarną, miłością altruistyczną. Powinien chcieć być ojcem, poświęcić się ojcostwu, żeby jego ojcostwo było elementem planowanej kariery życiowej. Dla wielu mężczyzn jedyną karierą, dla której są w stanie wiele poświęcić, jest wykonywany zawód, tzw. kariera zawodowa.

Dalej, ojciec powinien mieć właściwą (opartą o prawdziwe dobro), stabilną, całościową i spójną hierarchię wartości. Ma ją głosić, przekazywać słowami i swoją postawą w codzienności. Ma być autorytetem, wyrocznią w rozpoznaniu, co jest dobre, a co złe. Człowiek prawdziwy powinien być zdolny do wyrzeczeń, a nawet do ofiary, aż do ofiary życia, w obronie wyznawanych wartości. Hierarchia wartości wyznawanych ma zmuszać do wysiłku, by żyć przyzwyczajenie. Niestety często jest tworzona indywidualnie, dla usprawiedliwienia życia niegodnego. Oby wyznawana przez głowę rodziny hierarchia wartości była Bożą, katolicką a nie jakąś tam pokrętną, dorobioną do pogmatwanego życia ideologią, którą tworzy się sobie na prywatny, egoistyczny użytek.

I wreszcie ojciec powinien być odpowiedzialny. Od momentu wejścia w

małżeństwo odpowiedzialność męska obejmuje już nie tylko jego własne postępowanie, ale również postępowanie żony i dzieci. Poczucie tej „poszerzonej” odpowiedzialności jest ważnym elementem prawdziwego ojcostwa i zarazem powinno być siłą napędową działań na rzecz rodziny.

Zdolny do miłości

Co to znaczy, że ojciec powinien być zdolny do miłości? Przecież każdy człowiek jest do niej zdolny. Co więcej - jest do niej stworzony. Tak ale... Człowiek może (i często się tak niestety dzieje) pogubić się i szukać swego szczęścia wcale nie na drodze miłości. Czyli człowiek może odrzu-



Rys. Beata Fiskór

cić miłość i z niej po prostu zrezygnować w ramach używania wolnej woli. Tragiczny to wybór, lecz wcale nie tak rzadki. Co więcej, człowiek może nie rozwinąć w sobie cech osobowościowych w miłości niezbędnych i stać się tym samym faktycznie niezdolnym do życia zgodnego z wymogami miłości. Tu rysuje się dramat ludzi pragnących miłości, lecz nie potrafiących jej realizować. Przywołam słowa często powtarzane przez naszego papieża Jana Pawła II: „Człowiek w pełni nie może się odnaleźć inaczej, jak tylko przez bezinteresowny dar z siebie sa-

mego”. Bezinteresowny dar z siebie samego, to właśnie postawa miłości. A więc człowiek w pełni nie może się odnaleźć inaczej, jak tylko przez miłość. Żeby móc siebie w miłości ofiarować, człowiek musi siebie posiadać i mieć postawę altruizmu, musi chcieć siebie ofiarować.

Czy przeciętny mężczyzna siebie posiada? Bardzo różnie to wygląda. Psycholog powiedziała by, że mężczyzna powinien być - zresztą każdy człowiek powinien być - zintegrowany wewnętrznie. Każdy jednak człowiek jest pierwotnie wewnętrznie rozbity. Wierzący wiedzą, że jest to skutkiem grzechu pierwotnego. Tak więc ma w sobie reakcje o charakterze popędowym i inne, wynikające z uczuć i emocji. Reakcje często sprzeczne, powodujące poczucie rozbicia. Ma jednak człowiek przymioty stwórcze: rozum i wolę, dzięki którym może stać się panem swych reakcji. Człowiek więc jest takim stworzeniem, jedynym zresztą na świecie, który może wszystkie reakcje, zarówno te o charakterze popędowym, jak i te uczuciowo-emocjonalne, podporządkować rozumowi i woli. I trud zapanowania nad sobą jest właśnie trudem wewnętrznego scalania, integrowania siebie. Jeżeli człowiek potrafi bez względu na pobudzenia, emocje i uczucia w każdej sytuacji wybrać to, co stoi wyżej w jego hierarchii wartości (jeśli ta hierarchia wartości jest dobra, Boża), to jest po prostu człowiekiem świętym. A z drugiej strony, jest to człowiek całkowicie wolny, bo zawsze może zrobić to, co uważa za dobre. Takiego człowieka możemy nazwać człowiekiem prawdziwym, pełnym, zintegrowanym wewnętrznie.

Zauważmy perfidie, przewrotność propagatorów tzw. swobody seksualnej, którzy mówią: Rób, co chcesz, będziesz doskonale wolny. Jest dokładnie odwrotnie: jeżeli będziesz ro-

bił, to, co ci podpowiadają pobudzenia podkorowe, na co masz ochotę, będziesz po bardzo krótkim czasie doskonale zniewolony, będziesz musiał to robić. A więc szermuje się słowem „wolność” po to, żeby ukryć chęć zniewolenia ludzi.

Hierarchia wartości

Rzeczą podstawową jest, aby nasza hierarchia wartości, ta osobista i ta, według której żyjemy w naszych rodzinach, była odpowiednio ustawiona. W wielu rodzinach tak po prostu nie jest, bo zawodzą tu ojcowie rodzin. Mężczyzna jest człowiekiem powołanym do zbawienia właśnie jako mężczyzna. Na pierwszym miejscu musi stać zawsze Bóg i relacja mężczyzny z Bogiem. Ale kiedy mężczyzna staje się mężem, na drugim miejscu ma być żona, jego relacja z żoną. Dalej, staje się ojcem, a więc dzieci. I dopiero później inni ludzie. Jeżeli tę kolejność, ten porządek zaburzy się, będzie w rodzinie po prostu źle. Niektórzy mówią tak: No, *ale przecież my z żoną się Kochamy, to jest najważniejsze, ważniejsze od Boga*. Nieporozumienie. Żadna żona nie traci na tym, że w hierarchii wartości męża wyżej niż ona stoi Bóg. Wręcz przeciwnie. Tak jak żadne dziecko nie traci na tym, że dla ojca jest ważniejsza żona niż ono. Ten

porządek ma swój głęboki sens. I zachowanie go stwarza harmonię rodzinną.

Powiedzieliśmy, że człowiek, żeby siebie dać, ofiarować w sposób wolny, musi wpięć posiąść samego siebie. Człowiek ma wolną wolę i jest wezwany do wolności. By siebie w pełni posiąść, powinien stać się panem i ostatecznym dysponentem wszystkich swoich działań. To się nie stanie samo. Każdy człowiek musi - i nikt za niego tego nie zrobi - podjąć trud samowychowania, wysiłek, z którego nie można się zwolnić i którego nikt za niego nie dokona.

W efekcie pracy samowychowawczej, w efekcie trudu walczenia, borykania się ze sobą, ze swoimi słabościami, z pobudzeniami, z emocjami, z uczuciami człowiek ma osiągnąć stan, w którym może powiedzieć, że potrafi panować nad sobą. A więc samowychowanie doprowadza do samoopanowania. I dopiero wtedy mamy do czynienia z osobą dojrzałą emocjonalnie, psychicznie, psychoseksualnie itd. Dojrzały i tylko dojrzały mężczyzna może być oparciem dla kobiety, a jest to jedno z podstawowych jego zadań. I tylko pełna dojrzałość i pełne panowanie nad sobą daje kobiecie gwarancję bezpieczeństwa i nietykalności. Bez tej gwarancji kobieta za-

wsze będzie się bała użycia przez męża siły i do końca nigdy mu siebie nie powierzy. To dotyczy tak życia codziennego, jak i intymnej sfery - płciowości. Ta dojrzałość, pełne panowanie nad sobą daje wielką nadzieję na wierność. Bez samoopanowania nie ma właściwie szans na wierność. Powiedziałem - wielką nadzieję, nie powiedziałem - pewność. Życie mnie tego nauczyło poprzez najróżniejsze spotkania z ludźmi, którym się wydawało, że ich już nic nie ruszy, tak są mocni. A jednak upadali. Tak więc sobie i innym powtarzam ciągle: „kto stoi, niechaj baczy, by nie upadł”.

Dojrzałość, opanowanie pozwalają ojcu być ideałem, autorytetem, wzorcem, bohaterem dla własnych dzieci. Ale dojrzałość nie jest czymś, co się osiąga raz na zawsze, a potem można już spocząć na laurach. Cechą charakterystyczną prawdziwej dojrzałości jest to, że ona stale rośnie. Dziś jest większa niż wczoraj, ale mniejsza niż jutro. Człowiek musi nieustannie podejmować trud pracy nad swoją osobowością i osiągać coraz to większą dojrzałość. Musi kształtować w sobie nieustannie właściwą hierarchię wartości, by móc życiem dawać przykład, dobre wzory postępowania własnym dzieciom.

Dokończenie na s. 9

INTERNET

Co nowego?

www.mateusz.pl/goscie/ligamm/



Na naszych stronach internetowych trwa wielka przebudowa. Jej celem jest ułatwienie dotarcia do tekstów, których wciąż przybywa. Chodzi też o to, żeby szata graficzna była miła dla oka i niemęcząca.

Uruchamiamy więc *Czytelnię* - dział, w którym będzie można odszukać większość dotychczas rozproszonych tekstów - teraz podzielimy je na kilka kategorii: *Małżeństwo*, *Wychowanie*, *Etyka*, *Dokumenty*. Zapraszamy też do *Sklepiku*, gdzie można zamówić wszystkie nasze publikacje, a także klika nowości. Cieszy nas również duża ilość korespondencji, jaką otrzymujemy pocztą elektroniczną - także z zagranicy. A 5 grudnia w Warszawie odbędzie się konferencja poświęcona odpowiedzialnemu rodzicielstwu, na której będziemy prezentować nasze doświadczenia w wykorzystaniu Internetu dla upowszechniania metod NPR.

Nieustanna wdzięczność należy się redaktorom serwisu „Mateusz”, który gości nas na swoim serwerze. (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”

Zamówienia i informacje:

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

Dziękujemy redakcji „Ziemi Bocheńskiej” za pomoc w przygotowaniu do druku „Fundamentów Rodziny”

Ostra konkurencja

Co to jest: w jego towarzystwie dziecko się nie nudzi; mogłoby z nim przebywać przez cały dzień; wpatruje się weń z podziwem i zaciekawieniem; naśladuje to, co on pokaże?

Możliwe odpowiedzi:

A: telewizor

B: komputer

C: tata

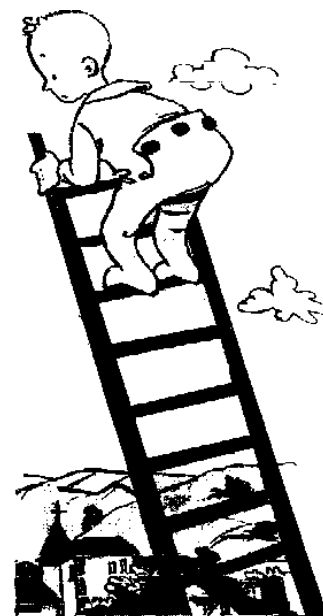
Zacznijmy od końca...

Tata

Jest 22.22. Dwaj nasi malcy odkrywają pewnie w swoich snach nowe światy, a ponieważ obejrżeli dziś na dobranoc starych pocziwych „Bolka i Lolka”, to raczej nie grozi im żaden koszmar. Na dodatek przed zaśnięciem posłuchali przeczytanej z „Biblii dla dzieci” opowieści o zesłaniu Ducha Świętego, no bo jak tu odmówić czteroletniemu Dominikowi, gdy ten prosi: - *A poczytasz nam z Biblii o Jezusie?* I z całym szacunkiem dla Pisma Świętego, ale mnie się zdaje, że jemu najbardziej chodzi o samo „poczytasz”, bo wtedy tatuś, który w ciągu dnia pędzi z jednej pracy do drugiej i którego widzi się rano, chwilę po południu, a potem dopiero wieczorem, będzie jeszcze blisko na koniec przed zaśnięciem. Starszy, Michał, codziennie pyta, kiedy wrócę z pracy, a dziś zaintrygowało go, dlaczego trzeba pracować tak długo. Wielu naszych znajomych żyje podobnie i bynajmniej nie jest to pogoń za luksusem. Nie zawsze więc mam siły i ochotę, żeby po przyjeździe do domu zając się chłopcami tak, jak dzisiaj. Przychodzą po jakimś czasie takiej gonitwy chwile, kiedy ma się dość, i wtedy uświadamiam sobie, że bezpowrotnie umykają mi bardzo ważne i piękne dni. Jest taka piosenka, w której dzieci śpiewają: *Sanki są w zimie, a rower jest w lato - mama to nie jest to samo, co tato*, a w refrenie: *Nie boję się, gdy ciemno jest - Ojciec za rękę prowadzi mnie*. Tu nie chodzi o

to, że tata jest kimś lepszym i ważniejszym, bo oboje rodzice są niezastąpieni w swoich rolach. Ale tata jest potrzebny, żeby pomóc i dzieciom, i ich mamie odnaleźć równowagę, by rozładować trudne sytuacje, by zadziałać z męską stanowczością, by pozwolić poszaleć i zrealizować zwariowane pomysły. By - gdy jego żona ma już dość pracy, sprzątanego, zakupów, gotowania, prania, prasowania, pilnowania odrabianych lekcji, doprowadzania do porządku wymykającego się z rąk domowego chaosu - zabrać dzieciaki na spacer lub ułożyć do spania (tylko pamiętajcie o poskładaniu ubrań i zakręceniu tubki z pastą do zębów!). Tata jest ważny i lubi być z siebie dumny. Na przykład wtedy, gdy sam wymyślił i opowiedział bajkę na dobranoc. To nic trudnego - nie trzeba być pisarzem. Recepta na sukces jest prosta: małe dzieci lubią słuchać o tym, co ich dotyczy (przypomnijcie sobie najładniejsze bajki - one powielają codzienne sytuacje z i nie muszą powtarzać schematów z sensacyjnych filmów dla dorosłych albo z horrorów). Kiedyś opowiadałem naszym synom co wieczór jedną lub dwie historyjki, w których główne role grali też dwaj chłopcy - braciszekowie, tyle że mieli inne imiona. Jeśli w ciągu dnia zobaczyliśmy bociana, to było o spotkaniu z bocianem; jeżeli byliśmy w lesie, to o wyprawie do lasu i tak dalej. Skutek był odwrotny od zamierzonego - oni nie chcieli spać, dopominając się dalszego ciągu, a mnie płała się senny język i zacierała rzeczywistość.

Jeśli nie wymyślać, to czytać: „Plastusiowy pamiętnik”, „Kubuś Puchatek”, „Miś Uszatek”, „Czarnoksiężnik z krainy Oz” i kolejne części z tego cyklu (absolutna rewelacja dla nieco starszych dzieci), „Pinokio” - cała wspaniała dziecięca klasyka, którą podsunie wam bibliotekarka. Dlaczego czytać? Bo czytanie uspokaja dzieci, wycisza je, pobudza wyobraźnię, wprowadza w świat książek, rozwija



ich wrażliwość, pozostawia niezatarte wspomnienia. No i sami możemy nadrobić zaległości z dawnych lat...

Komputer

Tata, a mnie się nuuudzi - w języku naszych synów te słowa tak naprawdę znaczą - *My chcemy pograć na komputerze*. Można najdłużej jak to możliwe starać się trzymać dzieci z dala od komputera, ale w końcu kapitulujemy, więc staramy się, by przynajmniej miały do dyspozycji ciekawe i pożyteczne programy. W naszym świecie nie da się już uniknąć kontaktu z tym elektronicznym pudłem - trzeba nauczyć się z nim żyć. Łatwiej to zrozumieć tatusiom niż mamusiom, bo mężczyźni wykazują wrodzone zainteresowanie dla wszelkich zabawek. Pamiętam, jak w czasach studenckich (to były zupełne początki telewizji satelitarnej i video w Polsce), przechodząc przez krakowski rynek, zatrzymywałem się czasem przy wystawie jednego ze sklepów - za szybą wyświetlano kreskówki z kaczołem Donaldem. Zawsze stała tam grupka osób... i nie były to kobiety. No więc co jak co, ale komputer załatwia się u tatusia i tu uwaga - jeśli myślicie, że jesteście niezastąpieni, to szybko zostanieie wyprowadzeni z błędu, kiedy okaże się, że wasze propozycje przegrywają z Lwem Leonem (daj Boże, żeby tyl-

ko z nim). Poza tym wnet się przekonacie, że przynajmniej na początku z całego bogatego w treści edukacyjne programu wasze dzieci najchętniej wybierają filmy i animacje, które potrafią oglądać na okrągło. Po pewnym czasie ta niewinna zabawa staje się niebezpieczna, bo coraz częściej, gdy komputer jest wyłączony, słyszycie znajomy refren: - *Nuuudzi mi się...* - a to oznacza, że dziecko nie potrafi zorganizować sobie czasu, wymyślić zabawy - prawdziwy świat staje się mniej ciekawy. Dlatego może szkodzić nadużywanie nawet skądinąd przydatnych programów edukacyjnych. Dlaczego? Bo dziecko siedzi bez ruchu i najczęściej zgarbione - nie oddycha więc głęboko i nie dostarcza organizmowi potrzebnej ilości tlenu; bo psuje sobie wzrok, wpatrując się w migotający ekran; bo traci pomysłowość, wyobraźnię i inicjatywę. Cały czas pisze o nadużywaniu tego pożytecznego skądinąd narzędzia. Przeważnie nie pozwalamy chłopcom spędzać przed monitorem więcej niż pół godziny, a starszemu stawiamy czasem warunek: przynajmniej pół godziny garbienia się nad książką za pół godziny przy kom-

puterze. Jest jeszcze inne niebezpieczeństwo: że zaczniemy coraz częściej wyręczać się komputerem jak niańką i powoli albo bardzo szybko będziemy tracić kontakt z naszymi dziećmi. Dobrym sposobem może być zatem wspólne uczenie się - jest wiele atrakcyjnych programów komputerowych pobudzających ciekawość świata (na przykład programy edukacyjne Optimusa - Pascala) - tylko wtedy koniecznie poproście żonę, żeby od czasu do czasu spojrzała na zegar...

Telewizor

To jeszcze jedno wciągające pudło i w zasadzie wspomniane wcześniej - *Nuuudzi mi się* - może równie dobrze oznaczać, że na żadnym kanale nie ma akurat nic zajmującego. O telewizji pisaliśmy już kiedyś na tych łamach, więc dorzucę tylko parę uwag. Tak jak we wszystkim i w tym przypadku obowiązuje zasada zachowania umiaru. Wprawdzie mamy znajomych, którzy obywają się bez telewizora, ale nie stać nas na heroiczny gest zamknięcia tego sprzętu w szafie na stałe. A jeśli tak, to trzeba nauczyć się z nim żyć. Po co jednak zapraszać do domu telewizję

kablową, satelitarną czy jakieś pakiety cyfrowe, skoro i tak wystarczająco dużo rzeczy pożytecznych i bzdur można zobaczyć w czterech ogólnodostępnych programach, a płacenie comiesięcznego dodatkowego abonamentu i dostęp do kilkudziesięciu programów prowokuje do tego, żeby oglądać więcej i marnować życie z pilotem w rękę. Między bajki włożmy argumenty, że posiadanie anteny satelitarnej pomoże dziecku w nauce języków obcych - to będzie ostatnia rzecz, do której ją wykorzystają.

Nie jest łatwo stworzyć dzieciom atrakcyjną alternatywę w spędzaniu wolnego czasu, tym bardziej, że sami często nie mamy go za wiele. Ale jeśli chcemy, żeby jedyna właściwa odpowiedź na postawione na początku pytanie brzmiała: „tata”, to nie mamy innego wyjścia niż starać się ze wszystkich sił.

Teraz, spędziwszy ostatnie półtorej godziny przy komputerze, pójde jeszcze sprawdzić, czy w telewizji nie ma czegoś ciekawego. No tak... najtrudniej zacząć od siebie. □

Maciej Tabor

Cechy dobrego ojca, dokończenie ze s. 7

Odpowiedzialność

I wreszcie, musi wypracować w sobie - bo inaczej się tego nie osiąga - odpowiedzialność. Czym się - mówiąc najprościej - charakteryzuje odpowiedzialność? Tym, że człowiek wie, co robi, wie, po co to robi, a więc wie, czemu to działanie służy, że przewiduje skutki swojego działania i że dobrowolnie ponosi jego konsekwencje. Bierze z całą świadomością na siebie konsekwencje własnego działania. Mężczyzna wchodząc w małżeństwo, bierze odpowiedzialność za jego losy. I choć to może dla wielu zabrzmieć jako zdanie krzywdzące mężczyzn, to jednak mężczyzna ostatecznie ponosi odpowiedzialność za rozpad związku. Wielu mężów narzeka na złe funkcjonowanie swych żon, lecz dzieje się to pod jego „nadzorem” i to on przecież wy-

brał właśnie tę spośród wszystkich kobiet jako najlepszą z możliwych żonę i matkę swych dzieci. Ile skrajnej nieodpowiedzialności wielu mężczyzn przejawia się w ich działaniach seksualnych. Współżyją, nie przewidując zupełnie skutków, a już absolutnie nie chcąc wziąć na siebie żadnej odpowiedzialności za skutki swego działania. Tragycznym jest, że coraz powszechniejszej nieodpowiedzialności mężczyzn za skutki działań seksualnych towarzyszy coraz większa społeczna akceptacja takiego stanu rzeczy. Co więcej, reklamuje się wprost taką postawę poprzez kulturę masową - filmy, czasopisma, gazety, teksty piosenek itp. (...).

Można zasygnalizować tu przynajmniej jeszcze kilka cech, które powinien mieć ojciec. Są to: opiekuńczość w stosunku do żony i dzieci, cierpliwość (ci, którzy mają małe dzieci, wiedzą jak to jest ważne), konsekwencja (m.in. we wspólnie z żoną ustalonym postępowaniu

wobec dzieci), stanowczość (ta ciepła, życzliwa ojcowska stanowczość, której tak bardzo brakuje dzieciom, nie wiedzącym często, czego tak naprawdę tatuś od nich chce), komunikatywność, umiejętność sprawowania władzy. I wreszcie, bardzo się zawsze przyda poczucie humoru, przede wszystkim w odniesieniu do siebie samego.

Gdybym wszystko, co tu zostało powiedziane, miał na koniec wyrazić jednym zdaniem, powiedziałbym:

Najważniejsze, co może ojciec dać swoim dzieciom to po prostu prawdziwie, mądrze, dojrzałe, wiernie, wyłączenie i dozgonnie kochać ich matkę. □

Jacek Pulikowski

Fragment książki „Warto być ojcem. Najważniejsza kariera mężczyzny”, wydanej przez poznańską Inicjatywę Wydawniczą „Jerozolima”. Zamówienia - s. 19.

W stepie szerokim

Korespondencja ks. Janusza Kalety z Kazachstanu

Miło nam poinformować, że ksiądz doktor Janusz Kaleta, nasz przyjaciel i współpracownik, publikujący w „Fundamentach Rodziny” artykuły na tematy bioetyczne, 6 sierpnia tego roku został mianowany pierwszym administratorem apostolskim nowo utworzonej jednostki Kościoła Katolickiego w Kazachstanie, z siedzibą w mieście Atyrau położonym niedaleko Morza Kaspijskiego.

Ksiądz Janusz Kaleta jest kapłanem diecezji tarnowskiej. Urodził się 11 października 1964 r. w Łazach (województwo śląskie). Po ukończeniu Wyższego Seminarium Duchownego w Tarnowie, w 1989 roku przyjął święcenia kapłańskie i rozpoczął pracę duszpasterską w parafii Nowy Wiśnicz, kontynuując jednocześnie studia licencjackie na Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie. Po zdobyciu licencjatu w 1993 r. wyjechał na dalsze studia do Innsbrucka w Austrii, gdzie w 1997 r. otrzymał doktorat z bioetyki. Po powrocie do kraju zaczął pracować w parafii św. Mikołaja w Bochni, prowadząc także zajęcia w Międzywydziałowym Instytucie Bioetyki Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie.

Zapraszając do lektury korespondencji księdza Janusza, prosimy Was, Drodzy Czytelnicy, o objęcie modlitewnąą pamięcią jego pracy misyjnej.

Powiedzenie, że w Polsce łatwiej i szybciej można byłoby zarejestrować czołg niż w Kazachstanie samochód jest z pewnością odrobinę przesadzone. Niemniej od zakupu Wołgi 3110, do chwili, kiedy można nią było poruszać się bez drżenia, że za chwilę jakiś policjant powie stop i będą kłopoty, upłynął dobry tydzień załatwień. Wyposażeni we wszystkie, jak się nam wydaje, papiery wcześniej rano, we czwartek 28 października wyruszamy do Atyrau. W Aktiubińsku o godz. 7:00 jest jeszcze ciemna noc, dlatego błogosławimy pomysł, by wcześniej zapoznać się z wyjazdem z miasta. Polskie drogi w porównaniu z tutejszymi arteriami komunikacyjnymi są wręcz przykładnie oznakowane. Pierwsze sto kilometrów upływa dosyć szybko, potem rozpoczyna się zmaganie z niemal każdym metrem. Owszem, z pozoru prosta, sięgająca po horyzont linia drogi wydaje się łatwa do przebycia. Jednak jazda po niej to ustawiczny slalom, aby ominąć czyhające na każdym kroku głębokie nieraz na pół samochodu wyrwy w asfalcie. Już po kilku kilometrach spostrzegamy na felgach kolejne zagięcia. Trzeba zmienić styl jazdy. Stosunkowo dobrze poruszać się szerokim żwirowym poboczem, a jeszcze lepiej zjechać po prostu na wyjeżdżone w stepie ścieżki. Tam jest przynajmniej równo. Nie, nie odważamy się rozwijać olbrzymich prędkości, bo nie wiadomo co będzie za następnym pagórkem i trzeba uważać, by nie zgubić z oczu właściwej drogi. Z biegiem czasu zaczyna siąpić deszcz, a rozjeżdżona droga wygląda jakby była w budowie. Ks. Waldemar przywołuje cały kunszt kierowcy i przejeżdżamy wiadukt nad linią kolejową. Niestety, tonąc w błocie, widzimy, że szosa się urywa – rzeczywiście, przejechaliśmy przez wiadukt, który jeszcze nie został oddany do użytku... Do tego w jednej z opon naszej Wołgi nie ma po-

wietrza. Zmieniamy koło, jakimś cudem po stepie dojeżdżamy do asfaltu. Teraz pozostaje modlitwa, by nie odmówiło posłuszeństwa kolejne koło. Wreszcie po ponad dwunastu godzinach przebyliśmy te sześćset kilometrów i jesteśmy w Atyrau.

Centrum miasta robi pozytywne wrażenie. Szerokie, oświetlone ulice, odnowione fasady domów. Znajdujemy hotel, który będzie przez najbliższy tydzień naszym domem.

Griaz - błoto

Griaz, to jedno ze słów, które można najszybciej sobie przyswoić w Atyrau. W ciągu lata z otaczających miasto stepów, a właściwie pustyni, przywiewane są duże ilości kurzu. Zalega on na ulicach, wciska się w każdy kąt, aby zmienić się w błotnistą maź już pod wpływem kilku kropli deszczu, którego tu wcale nie brakuje późną jesienią. Okazuje się, że pustynny charakter nadkaspjskich okolic wypływa nie tylko z braku wody w ciągu lata. Tutaj po prostu było kiedyś morze i ziemia jest tak zasolona, że wyrastają na niej tylko najbardziej odporne rośliny. Niestety, kanalizacja w Atyrau w zasadzie nie działa, a wysiłki, by zebrać z ulic zalegające błoto, nie na wiele się zdają. Trafiliśmy, jak podkreślają mieszkańcy Atyrau, w najmniej przyjemnym okresie, kiedy rzeczywiście griaz daje się bardzo mocno we znaki.

Biała Rzeka

Zatrzymaliśmy się w hotelu Ak Żajk, przeglądamy ogłoszenia w gazecie Ak Żajk. Niedaleko od hotelu jest duży sklep spożywczy o tej samej nazwie. Znaczy ona po prostu: "biała rzeka" i jest kazachskim określeniem rzeki Ural dzielącej Atyrau na części: azjatycką i europejską. Idąc po moście, liczymy krokami i wychodzi na to, że ma ona około 200 m szerokości. Każdego dnia widzimy na jej brzegach wędkarzy, wyciągających z wody nieraz imponujące okazy jeszcze nie do końca znanych nam ryb. Wiemy teraz dłaczego Niemcy i Austriacy organizują wyprawy na ryby aż tutaj. Rzeka

żywi i daje odpoczynek w upalne lato, rzeka niesie życiodajną wodę - nie więc dziwnego, że jej nazwa pojawia się tutaj tak często.

Bliskie spotkania z (byłym) KGB

Następnego dnia po przyjeździe rozpoczynamy naszą wędrowkę po miejscowych urzędach. Na samym początku trafiamy nie gdzie indziej, jak do budynku byłego KGB. Musimy uzyskać zameldowanie w Atyrau. Nie jest to bynajmniej łatwe, gdyż nie zamierzamy ukrywać, że jesteśmy księżmi i przyjechaliśmy podjąć pracę duszpasterską. Po dłuższych konsultacjach zostajemy odesłani do akimatu obłasti, czyli urzędu wojewódzkiego, aby uzyskać pismo potwierdzające, iż tenże urząd nie ma nic przeciwko naszemu przebywaniu w Atyrau, a nawet nas zaprasza. Umawiamy się, że stosowne pismo zostanie przesłane do KGB telefaksem. Rozpoczęło się codzienne pytanie, czy może już wszystko gotowe. Po kilku dniach daremnie oczekiwania trafiam wreszcie, nieco niepewny, przed oblicze samego szefa wydziału meldunkowego, który zza wielkiego biurka, w milicyjnym mundurze, z grobową miną weterana wojny z wrogami komunizmu, słucha o naszym oczekiwaniu na faks z akimatu i pragnieniu zalegalizowania naszego pobytu w Atyrau. Wreszcie oznajmia głosem nie znośnym sprzeciwu: *Odmówilem ten faks* i po chwili dodaje: *Przywieźcie pismo o sobieście*. Rozmowa z sekretarką wyjaśnia całkiem niespodziewanie tajemnicę podłego humoru nacjonalisty: po prostu zabrakło papieru w ich faksie i nie są w stanie szybko go zdobyć. Kłopot skończył się wreszcie. Po tygodniu oczekiwania mamy w paszportach wbite pieczątki legalizujące na cały rok nasz pobyt Atyrau.

Do byłego KGB wybierzemy się chyba znowu. W międzyczasie dziennikarka miejscowej gazety o wdzięcznej nazwie Prikaspiskaja Kommuna, mającej ciągle na pierwszej stronie herb z sowieckich czasów, z życzliwością radzi, aby poszukać informacji

dotyczących katolików i Polaków w tym właśnie urzędzie...

Pomijając całą ślamazarność, nie pewność i jakąś nieporadność tutejszej biurokracji trzeba jednak podkreślić nadspodziewaną życzliwość prawie wszystkich urzędników, z którymi dane się nam było zetknąć. Szczególnie odczuwalne jest to przy oficjalnych spotkaniach w przedstawicielami Rady Miasta i Urzędu Obłasti. Po usłyszeniu, że nie przychodzimy po pomoc finansową, a może nawet sami w czymś tam możemy być pomocni, szybko zauważają, że budynek kościelny może upiększyć wizerunek miasta, a jeszcze lepiej byłoby, gdyby wybudować jakiś szpital albo szkołę.

Bracia w wierze

Atyrau zamieszkiwane jest obecnie w ponad 80% przez Kazachów. Spośród dwutysięcznej mniejszości niemieckiej pozostało podobno około 500 osób. Wielu pochodzi z małżeństw mieszanych i trudno im dzisiaj powiedzieć, kim się właściwie czują po wielu latach życia w tutejszym środowisku.

Z Kazachstanu wyjeżdżają masowo do Rosji tutejsi Rosjanie, nie mogąc przystosować się do tego, że obecnie prawie wszystkie funkcje rządowe sprawowane są przez Kazachów, a nawet na najniższym szczeblu administracji państwowej, w szkołach i na wyższych uczelniach trzeba posługiwać się językiem kazachskim.

Polaków nigdy nie było tu zbyt wielu - teraz może znajdzie się kilka osób. Jest trochę Koreańczyków, Dagestańczyków, mieszkańców innych krajów kaukaskich oraz pracownicy zagranicznych firm z USA, Wielkiej Brytanii, Turcji, Włoch. Całkowicie przypadkowo dowiadujemy się, że w okolicy Atyrau (około 200 km. na południe) pracują podobno na platformach wiertniczych także nasi rodacy.

Mówi się, że Kazachowie są muzułmanami. Wydaje się, że przede wszystkim nominalnie i na mocy tradycji. W Atyrau meczet dopiero jest tu w budowie. Istniejącego domu modlitwy prawie nikt nie jest w stanie nam wskazać. Z doświadczeń księży

pracujących w Kazachstanie wynika jednak, że m.in. ze względu na bardzo silne zależności rodzinne, trudno osobom pochodzenia kazachskiego przyjąć chrzest.

Po przyjeździe dosyć szybko trafiliśmy do cerkwi prawosławnej. Wybudowana w 1888 r. przez kupca rosyjskiego Tudakowa góruje nad miastem. W którejś popołudnie spotykamy tu obydwu batuszków, pracujących w Atyrau. Tutejszy proboszcz, O. Grigorij życzliwie wypytuje, jakie mamy plany, skąd przyjechaliśmy, dlaczego do Atyrau. Dzieli się swoją troską, że coraz mniej tu prawosławnych, bo wszyscy wyjeżdżają. Młodszy, długowłose, długobrody, śpiewający niskim basem O. Michaił rozmawia bardzo serdecznie, zaprasza nawet: *Przyjeździe, rozpalimy ruską banie, porozmawiamy*. Nie czuje się u nich tego dystansu i przekonania, że "będą problemy", które dał poznać w rozmowie telefonicznej prawosławny patriarcha Antoni z Uralska.

Przypadkowo dowiadujemy się, że działa w Atyrau także pastor baptystów. Zdobywamy telefon do niego i jedziemy na spotkanie. Okazuje się on miłym starszym człowiekiem. Przyjechał ze swoją żoną z USA, lecz urodził się w Południowej Korei. Wykształcenie teologiczne zdobył w seminarium prezbiteriańskim, potem był przez dwa lata katolikiem, ze względu na swoją sympatię - dobrą katoliczkę, jak mówi. Chyba jednak nie stanął z nią na ślubnym kobiercu, bo obecnie jest przekonany baptystą. Planuje pracować przede wszystkim wśród Kazachów, organizując naukę języka angielskiego oraz kursy komputerowe w połączeniu ze szkołą biblijną.

Na razie zbiera na czytanie Pisma św. osoby pochodzenia koreańskiego, których nie brakuje w Atyrau. Już po kilku minutach rozmowy oddychamy spokojnie. Możliwe będzie chyba współdziałanie z nimi. W każdym razie pastor bardzo daleki jest od bojowych nastrojów przedstawicieli innego chrześcijańskiego kościoła, którzy odesłali naszego kolegę z Aktiubińska do "czciortowej maty".

Dokończenie na s. 15



Toksyny w pokarmie kobiecym - prawda czy plotka?

dr Magdalena Nehring – Gugulska

Tragedią naszych czasów jest skażenie środowiska naturalnego. Liczne substancje toksyczne są szeroko stosowane w rolnictwie, przemyśle i gospodarstwie domowym. Tak się składa, że dość często próbka pobieraną do badań stopnia skażenia środowiska jest pokarm kobiecy. Jest łatwy do pobrania i zawiera tłuszcze, a to właśnie w nich gromadzą się toksyny. Z tego powodu co pewien czas słyszymy rewelacje: „w pokarmie matek z Japonii wykryto DDT” albo „matki z Holandii mają dioksyne w mleku!”. Ale najważniejsze jest stężenie. Tego na ogół te rewelacje nie uwzględniają. Na terenach nie dotkniętych klęskami ekologicznymi stężenia tych substancji nie przekraczają dopuszczalnych norm i nie stanowią zagrożenia dla dzieci karmionych piersią. Na terenie Polski stężenia te są bardzo niskie.

Z ciekawości przyjrzyjmy się sytuacji skrajnym, czyli zdarzającym się co pewien czas katastrofom. Jedną z pierwszych szeroko znanych klęsk ekologicznych było skażenie farm zwierzęcych w Michigan w 1973 roku. Zwierzęta otrzymywały paszę przypadkowo zmieszaną z PBB - jednym z pestycydów. Po zbadaniu pokarmu matek i stwierdzeniu w nim obecności PBB kazano matkom żyjącym na farmach przerwać karmienie piersią. Dopiero 10 lat później odkryto, że takie samo stężenie tego pestycydu w pokarmie miały zarówno kobiety żyjące na farmach jak i matki zupełnie nie ekspozowane na pestycydy. Z za-

lem stwierdzono, że decyzja sprzed 10 lat o zatrzymaniu laktacji u kobiet była zbędna.

Dioksyne to popularna nazwa grupy herbicydów stosowanych w rolnictwie. U kobiet ekspozowanych na te substancje stężenie dioksyn w pokarmie przy pierwszej laktacji jest znacznie wyższe niż przy kolejnej. Kobieta z nadwagą, tzw. „mamuśka przy kości” ma dużo niższe stężenie dioksyn w pokarmie niż mama „chudziutka i szczuplutka”. Hej, mamy! Wreszcie jakaś korzyść z naszych fałdek! Badania robione na terenie Polski wykazują, że stężenie dioksyn w pokarmie Polek jest niższe niż w krajach zachodniej Europy i nie przekracza stężeń niebezpiecznych.

W 1998 roku badano matki żyjące w Andach, na terenach skażonych arsenem. Okazało się, że stężenie arsenu we krwi i moczu matek było wysokie, a w pokarmie matek i moczu dzieci karmionych piersią było bardzo niskie! Naukowcy zalecili matkom andyjskim długie karmienie dzieci piersią w celu ochrony ich przed toksyną. Ciekawe są badania prowadzone na terenach skażonych radioaktywnie. Po katastrofie w Czarnobylu w 1986 roku skażenie jodem radioaktywnym dotarło do wielu rejonów zachodniej Europy. Badane wtedy stężenie J131 w krowim mleku i liściach warzyw było tak wysokie, że odradzano ich spożywanie przez kobiety w ciąży i dzieci. W tym czasie badany w Rzymie pokarm kobiecy miał niski poziom J 131, a ponadto był on 3 razy niższy niż w stężeniu J 131 w łożyskach ciężarnych. Badacze z Norwegii, Szwecji i Austrii potwierdzili, że w mleku matek stężenie substancji radioaktyw-

nych jest dużo niższe lub nie wykrywalne w porównaniu ze stężeniem w produktach żywnościowych na danym terenie. Doniesienie zakończono wspólnym oświadczeniem następującej treści: *Nie ma żadnego zagrożenia dla dzieci karmionych piersią. Gdyby zdarzył się podobny wypadek (jak wybuch w Czarnobylu), dzieci mogą być bezpiecznie karmione piersią, ale matki muszą być ostrzegane przed spożyciem lokalnych warzyw, mięsa, ryb i produktów mlecznych.*

Matki karmiące na całym świecie są mało narażone na kontakt z toksynami. Ryzyko zwiększa się w rejonach rolniczych, gdzie stosuje się opryski z powietrza lub matka ma bezpośrednią styczność z chemikaliami; w rejonach przemysłowych; w pobliżu skażonych ujęć wody. Ale i na takim terenie decyzje o zaniechaniu karmienia podejmuje się w oparciu o dokładne określenie stężeń toksyn. Wiadomo bowiem, że odstawienie dziecka od piersi na terenie skażonym naraża je na zwiększoną zachorowalność na choroby infekcyjne i niedoborowe. Jednocześnie naraża je na wyższe stężenie substancji toksycznych w mieszankach sztucznych dla niemowląt, w krowim mleku czy innych produktach żywnościowych i wodzie. Te produkty niosą wyższe ryzyko skażenia. Jeśli dziecko spożywa to samo, co rodzina, jest na równi narażone na toksyny. W takich rejonach w celu obniżenia ryzyka skażenia matki powinny:

1. unikać ryb z wód skażonych
2. myć i obierać warzywa i owoce przed spożyciem
3. jeść produkty niskotłuszczowe i odcinać tłuszcz z mięsa

4. unikać stosowania pestycydów w gospodarstwie domowym
5. unikać restrykcyjnych diet oddechających, które grożą przechodzeniem toksyn z tkanki tłuszczowej do pokarmu
6. unikać kontaktu z substancjami do ochrony drewna zawierającymi pentachlorofenol
7. unikać tłustych mięs i tłustych ryb
8. unikać pomieszczeń, gdzie stosuje się owadobójczo dieldrynę

Może i my, mimo że nie żyjemy na terenie ekologicznie skażonym, możemy skorzystać z tych zaleceń naukowców i trochę ograniczyć swoje lęki. Zarówno mama jak i dziecko żyją w pewnym środowisku naturalnym. Od tego nie da się uciec. Trudno, aby dziecko w pierwszych latach życia karmić sterylnymi papkami z roślin hodowanych w laboratorium. Natura wymyśliła dla ludzkiego potomstwa idealne pożywienie, które jednocześnie wyrównuje niedobory immunologiczne niemowlaka, pozwala dojrzewać poszczególnym układom i chroni

go przed wieloma chorobami. Poza tym wielu sytuacji nie przewidzimy. Np. w 1989 roku odkryto w Australii, że lanolina szeroko zalecana matkom przez służbę zdrowia do smarowania brodawek, była skażona pestycydami! Czy mama karmi piersią, czy nie karmi dziecko wdycha powietrze, ma kontakt z wodą, jest smarowane kosmetykami, czasem przebywa w towarzystwie wujka palącego papierosy, jeździ w wóze przy ulicy, gdzie stężenie toksyn ze spalin jest wysokie. Nie unikniemy kontaktów ze środowiskiem. Koncentrowanie uwagi na toksynach w pokarmie przypomina mi do złudzenia krzyk podniesiony swojego czasu na matki palaczki. Krzyczano: nikotyna jest w mleku matki! Matki w lęku odstawiały dzieci od piersi. I tak usprawiedliwione swobodnie paliły papierosy w otoczeniu dziecka. Dziecko wdychało substancje toksyczne w dymie papierosowym. A naukowcy powoli skrupulatnie obliczyli stężenie nikotyny w mleku kobiecym i stwierdzili, że poziom to dopiero zaczyna

być niepokojący, gdy palaczka pali 30 i więcej papierosów dziennie. Zgodni byli co do tego, że atmosfera dymu tytoniowego jest bardziej szkodliwa.

Stan naszego środowiska pogarsza się i naukowcy wciąż zastanawiają się jak karmienie piersią na terenach skażonych wpływa na zdrowie dzieci po latach. W 1990 roku stwierdzono, że nawet w najgorszych warunkach dziecko karmione piersią może stracić najwyżej 2 dni ze swojego życia z powodu zanieczyszczeń w mleku matki. Ileż więcej dni straci, gdy jako młody człowiek będzie aplikował sobie bezpośrednio nikotynę, narkotyki czy złej jakości żywność. Pamiętajmy, że na długość życia człowieka wpływają przede wszystkim: styl życia (w tym sposób odżywiania) i czynniki genetyczne. Matki karmiące mają dużą szansę przekazać dzieciom ekologiczne podejście do świata i uchronić je przed błędami, które skracają życie o więcej niż 2 dni! □

Magdalena Nehring - Gugulska

Zdrowe dziecko - zdrowa mama

Fakt, że karmienie piersią jest korzystne dla dziecka w nikim nie budzi zdziwienia. Jest to prawda, wielokrotnie potwierdzona badaniami naukowymi. Dobrze też wiemy, że korzyści te są nie tylko odczuwalne od razu, ale również po wielu latach życia człowieka wykarmionego przez mamę piersią. Nie każda mama jednak wie, że karmienie piersią niesie korzyści dla niej samej i to nie małe. Spotykam kobiety, które nie chcą karmić, bo boją się utraty figury, zniekształcenia biustu i uwiązania w domu. Gdyby wiedziały co mogą zyskać, może zmieniłyby zdanie.

Po porodzie

Tuż po porodzie następuje wyrzut hormonów sterujących laktacją. Hormon prolaktyna odpowiedzialny za produkcję mleka w gruczołach piersiowych osiąga w tym czasie bardzo wy-

sokie stężenie. W momencie przystawienia noworodka do piersi wyzwala się z przysadki mózgowej inny hormon – oksytocyna, który umożliwia wpływ mleka z piersi poprzez skurcz przewodów wyprowadzających. Jest to dokładnie ten sam hormon, który odpowiada za skurcze macicy. Łatwo wysnuć wniosek, że im wcześniej rozpoczęte i im częstsze karmienie tym więcej naturalnej oksytocyny zostaje wydzielone do krwi matki i tym szybciej i sprawniej obkurcza się mięsień macicy a utrata krwi przez matkę jest mniejsza. Udowodniono, że dzięki wcześniej rozpoczętemu karmieniu piersią obniża się ryzyko krwotoków poporodowych.

Połów i kolejne miesiące

Mama, która świeżo przeżyła ciążę i poród, pochłonięta obowiązkami przy niemowlęciu, na ogół nie planu-

je od razu kolejnego poczęcia. I tu laktacja jest prawdziwym sprzymierzeńcem. Hormony odpowiedzialne za laktację wpływają hamująco na płodność. Matka karmiąca przez pewien czas nie ma ani owulacji, ani miesiączki. Natura zadbała o to, aby istniał odpowiednio długi, przejściowy okres, który pozwala organizmowi odbudować zapas żelaza i przygotować się na ewentualne przyjęcie kolejnego potomka. Przy prawidłowo przebiegającym, dobrym karmieniu piersią pierwsze 12 tygodni można uznać za całkowicie niepłodne (u kobiety karmiącej sztucznie płodność może wracać już w 4 tygodniu po porodzie!). W kolejnych 3 miesiącach, jeśli nie pojawia się żadne krwawienie, a matka karmi wyłącznie piersią szanse na poczęcie są niewielkie i nie przekraczają 2 %.

Dokończenie na s. 15

Cykle bezowulacyjne

dr Ewa Ślizień - Kuczapska

Cykle bezowulacyjne, czyli takie, w których nie dochodzi do jajczkowania, mogą pojawiać nawet u zdrowych kobiet się raz lub dwa razy w ciągu roku. W większości przypadków, jeśli kobieta nie prowadzi obserwacji, przechodzi to zupełnie niezauważone. Cykle bezowulacyjne mogą stanowić 40 do 60 procent cykli w okresie pokwitania i pod koniec premenopauzy. Również pierwsze cykle po porodzie mogą przebiegać bez jajczkowania. Cykle takie są często przyczyną niepłodności, jeśli występują w okresie dojrzałości płciowej. W jaki sposób można rozpoznać cykl bezowulacyjny? Podstawowym wskaźnikiem braku owulacji jest pomiar podstawowej temperatury ciała, bowiem wtedy na wykresie nie obserwujemy typowego wzrostu, będącego następstwem jajczkowania, a jedynie wahania w jej przebiegu.

Cykle nieowulacyjne są często krótsze, trwają 21 do 24 dni, rzadziej wydłużone - powyżej 35 dni. Przyczyny ich występowania mogą być bardzo złożone. Omówmy je pokrótce, zaczynając od najwyższego piętra w organizmie:

1. Czynniki ośrodkowe - związane ze strukturą ośrodkowego układu nerwowego, a wśród nich:

a) podwzgórzowe, takie jak:

- stany stresu (depresja, wstrząs psychiczny)
- okresy nadmiernego obciążenia psychicznego
- jadłowstręt psychiczny (anoreksja)
- związane ze stanem poporodowym - na tle psychicznym
- po stosowaniu antykoncepcji hormonalnej, zwłaszcza u tych kobiet, u których późno wystąpiła pierwsza miesiączka oraz u których występuje niewydolność ciała żółtego

b) przysadkowe, np.:

- guzy przysadki i przebyte stany zapalne

- tzw. hiperprolaktynemia (PRL - hormon produkowany przez przysadkę mózgową, który wyzwała i podtrzymuje laktację)

- urazy poporodowe (związane z ciężkimi porodami zabiegowymi, obfitymi krwawieniami po porodzie)

2. Czynniki obwodowe:

a) jajnikowe, np.:

- zespół wielotorbielowatych jajników

- przewlekłe, rozległe stany zapalne jajników

- tzw. zespół przetrwałego pęcherzyka jajnikowego, kiedy po 10 - 14 dniach po terminie spodziewanego jajczkowania nie dochodzi do pęknięcia pęcherzyka

b) tarczycowe (związane głównie z niedoczynnością tarczycy). Według najnowszych badań pomiar podstawowej temperatury ciała i poziom przebiegu krzywej temperatury może być bardzo wiarygodnym objawem skrycie przebiegającej niedoczynności tarczycy

3. Inne wybrane przyczyny:

a) polekowe - występujące wskutek stosowania takich leków jak np.:

- leki przeciwhistaminowe (stosowane przy chorobie wrzodowej, np. *Cymetydyn*)

- leki przeciwwymiotne (np. *Torecan*)

- leki psychotropowe

b) hiperandrogenizm (nadmierna produkcja hormonów płciowych męskich pochodzenia jajnikowego albo nadnerczowego); zjawisko to może towarzyszyć hiperprolaktynemii lub niedoczynności tarczycy

W celu postawienia prawidłowej diagnozy należy wykonać szereg badań, wśród których najważniejsze są:

- pomiar podstawowej temperatury ciała

- ocena śluzu szyjkowego (często ską-

py, lepki, pozbawiony typowych cech śluzu bardziej płodnego)

- badanie hormonalne (w odpowiedniej korelacji z cyklem)

- badanie cytohormonalne (tzw. rozmazy pochwowe)

Lekarz wspólnie z pacjentką, w zależności od jej stanu ogólnego oraz planów co do posiadania dzieci podejmuje decyzję o leczeniu. W niektórych przypadkach lekarz może zastosować leki hormonalne, w tym między innymi działające antykoncepcyjnie. Leczenie takie powinno być prowadzone przy równoczesnej kontroli ogólnego dobrostanu pacjentki oraz po wykonaniu laboratoryjnych badań stanu wątroby i nerek. Terapia ta nie trwa z reguły dłużej niż sześć miesięcy. Antykoncepcja hormonalna to jak wiadomo syntetyczne hormony estrogenne (E) i progesteron (P). Na naszym rynku dostępnych jest wiele preparatów tego typu, które w zależności od składu i proporcji E do P mają różne właściwości. Częstość efektami ubocznymi mogą być nudności, wymioty, przybytek wagi, łojotok, trądzik. Leki te są metabolizowane (przetwarzane) w wątrobie i nerkach, stąd konieczność weryfikacji ich działania w trakcie stosowania i po leczeniu.

Warto podkreślić, że antykoncepcja zuboża organizm między innymi w witaminy z grupy B (B2, B6, B12), kwas foliowy, witaminę C i cynk. Po odstawieniu pigułek zaleca się więc suplementację witamin z grupy B oraz kwasu foliowego przez podawanie np.:

- *Essentiale forte* - preparat naturalny z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi i witaminami z grupy B
- *Zincas* i *Salfazin* (wzbogacony dodatkowo w witaminę A i selen)
- *Folic* (kwas foliowy)

Należy podkreślić, że duża grupa przyczyn występowania cykli nieowulacyjnych leży w sferze psychicznej, co z reguły jest jednoznaczne z odwracalnością tego stanu i możliwością odblokowania owulacji po ustąpieniu czynnika stresogennego, bez potrzeby stosowania leków. Warto również zwrócić uwagę, że cykle bezowulacyjne często wcześniej mogą być ↗

Zdrowe dziecko..., dokończenie ze s. 13

W drugim półroczu wraz z wprowadzaniem stałych, pozamlecznych posiłków możliwość poczęcia jest większa, ale jeśli matka nadal karmi i nie miesiączkuje nie przekracza 6%. Pomyślcie, czy nie warto?

To nie laktacja a ciąża wpływa na pojawianie się rozstępów na skórze i zmiany w tkankach gruczołu sutkowego, których nie lubicie. Ale są też matki, które wyczekują na laktację, bo tylko w tym okresie mają ładniejsze, pełniejsze piersi i czują się atrakcyjniejsze. Po ustaniu produkcji mleka biust wraca do stanu sprzed ciąży.

Na skutek przyspieszenia tempa przemiany materii, mamy karmiące łatwiej "zrzucają" nagromadzony w czasie ciąży "tłuszcz", co bardzo dobrze wpływa na samopoczucie każdej kobiety, a także na funkcjonowanie wielu układów organizmu.

Warto dodać, że niektóre choroby przewlekłe m.in. cukrzyca, padaczka,

astma w czasie laktacji nierzadko wyciszają się, co chorującym przynosi ulgę i pozwala ograniczyć leki.

Po latach

Badania wykazują, że przebyta długa laktacja zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór sutka o 50% (!) i nowotwór jajnika o 25%. Jeśli zdamy sobie sprawę, że choroby nowotworowe są najczęstszą przyczyną zgonów kobiet w średnim wieku, a wśród nich rak sutka zajmuje pierwszą a jajnika szóstą pozycję, jednocześnie rocznie w Polsce odnotowuje się ok. 9000 nowych zachorowań na raka sutka i ok. 3000 na raka jajnika to zaczynamy rozumieć wagę sprawy. Jeśli wszystkie matki w Polsce zechciałyby karmić dzieci długo i skutecznie piersią parę tysięcy kobiet rocznie nie zachorowałoby na chorobę nowotworową. To chyba warto?

Starsze panie najbardziej boją się osteoporozy, która powoduje bóle i złamania kości. Laktacja zmniejsza szansę na rozwój osteoporozy korzystnie wpływając na gospodarkę wapniowo-

fosforanową organizmu. Badania wykazują, że wśród pań po 65 roku życia, które karmiły, ryzyko złamań szyjki kości udowej z powodu osteoporozy jest niższe o połowę.

Jeszcze o psychice

Mamy karmiące czerpią ogromną satysfakcję z macierzyństwa, czują się spełnione jako matki, mają lepszy kontakt z dzieckiem niż kobiety karmiące sztucznie. Hormony "laktacyjne" wpływają kojąco na matczyne usposobienie, pozwalają kobiecie łatwiej znosić niemowlęce krzyki i zarwane noce.

Gdy cała rodzina wybiera się na sobotnią wycieczkę mama karmiąca jest całkowicie dyspozycyjna. Nie musi martwić się o godzinę powrotu. Na "zielonej trawce" może spędzić cały dzień, bo jedzenie dla malucha jest "pod ręką". Czy jest coś zdrowszego dla młodej kobiety niż ruch na świeżym powietrzu?

Przyznacie, że laktacja to fenomen, który trudno jest podrobić. I "konsument" i "producent" chronią to, co najcenniejsze – własne zdrowie. □

Magdalena Nehring-Gugulska

↳ poprzedzone tzw. krótką fazą ciała żółtego (lutealna), to jest trwającym krócej niż 10 dni okresem skoku podstawowej temperatury ciała. Wskutek skrócenia fazy ciała żółtego błona śluzowa macicy nie jest w pełni gotowa do zagnieżdżenia zapłodnionej komórki jajowej, w wyniku czego częściej występują poronienia.

Istnieją też szczególne zalecenia dietetyczne dla tej grupy pacjentek. Korzystny wpływ ma stosowanie witaminy B6 i magnezu, zwłaszcza w przypadku współistniejącej hiperprolaktynemii, jak również dieta zalecana w zespole napięcia przedmiesiączkowego - a więc bogata w błonnik, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy oraz mikroelementy. □

Ewa Ślizień - Kuczapska

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.

W stepie szerokim ..., dokończenie ze s. 11

Ulica Lenina

Jak na ironię mieszkanie w Atyrau znaleźliśmy przy ulicy, która ciągle znana jest pod mianem wodza rewolucji, chociaż podobno w międzyczasie nazwa się zmieniła. Wcale nie polepsza nam humoru stwierdzenie, że wszystkie te budynki z pewnością wznosili sabotażyści i wrogowie komunizmu, bo nie można znaleźć nawet jednej prostej ściany. Nie możemy jednak narzekać, wręcz przeciwnie, szczęście się chyba trochę do nas z ks. Waldemarem uśmiechnęło. Jesteśmy blisko centrum miasta. Mieszkanie nie wymaga generalnego remontu, ot trochę kosmetyki. Rano, w południe i wieczorem jest woda. Nasz blok, jak podkreśla właściciel mieszkania, ma już ponad dwa lata, a piwnice jeszcze nie zostały zalane (wysoka woda w piwnicach jest nierozłącznie związana z tutejszymi rozwiązaniami konstrukcyjnymi centralnego ogrzewania oraz kanalizacji).

Na razie pod wskazanym adresem rozpoczęliśmy lekcje j. niemieckiego

i kultury religijnej. W soboty i niedziele przychodzi do nas około dziesięć osób. Ochrzczeni byli najczęściej w cerkwi prawosławnej. Większość mówi: jesteśmy luteranie. Religię znają jednak raczej tylko ze słyszenia, a i z niemieckim raczej kiepsko. Na kolejne spotkanie zawitała do nas pierwsza osoba, która przyznaje się do wyznania katolickiego. Od razu widać jej większe zaangażowanie w wiarę – umie ona "Ojciec nasz" po rosyjsku! Zdecydowała się przygotowywać do kolejnych sakramentów wtajemniczenia chrześcijańskiego: sakramentu pojednania, Eucharystii, bierzmowania. Po dłuższym czasie opowiada ona, że w Atyrau jest jeszcze kilka katolickich babuszek niemieckiego pochodzenia. Żyje jeszcze jedna z nich, która odprowadziła na miejsce wiecznego spoczynku wszystkich tutejszych katolików.

Kto jeszcze trafi do nas na ulicę Lenina? Kogo uda się nam odnaleźć dla Boga i dla Kościoła? Na razie Mszę św. odprawiamy bez udziału wiernych, modląc się, by jak najszybciej ta sytuacja uległa zmianie. □

Ks. Janusz Kaleta



Czy katolik powinien wspierać katolika?

Czy kupować benzynę na stacji człowieka, którego widuję w kościele, czy na stacji firmy XYZ, która sprzedaje co prawda o trzy grosze taniej, ale dotuje igrzyska homoseksualistów?

Czy zamówić usługę u fachowca katolika, który, wykona ją na wtorek czy u drugiego, który przesiedzi nad robotą całą niedzielę, ale w poniedziałek rano, tak jak potrzebuję – odda mi gotowe?

Czy kupować w sklepiku po drodze z pracy chleb, koło którego leży NIE, czy tracić dodatkowo czas na kupowanie w innym sklepie?

Na te pytania albo odpowiadamy z przekonaniem, albo odpowiadając inaczej, czujemy się nieco zakłopotani. Ale przedstawione powyżej przykłady są raczej proste. Trudności pojawiają się, gdy zapytamy: „Czy jako katolik powinienem powierzyć swoje oszczędności bankowi katolickiemu?”, albo: „Czy jako katolik powinienem wybrać katolicki fundusz emerytalny?”

Moja osobista odpowiedź na obydwa pytania brzmi: tak - nawet jeśli miałyby to oznaczać, że te lokaty mogą mi przynieść mniejsze korzyści niż lokaty w innych tego typu instytucjach, które są nastawione na bezwzględną maksymalizację zysku i lokują moje pieniądze tam, gdzie spodziewają się największej stopy zwrotu, nie zaprzatając sobie głowy dylematami moralnymi. Może to być choćby pożyczka na budowę kolejnego zespołu hotele - kasyna w Las Vegas; może to być sfinansowanie sprzedaży broni dla plemienia Hutu w walkach przeciw Tutsi, albo na odwrót – jakie to ma

znaczenie. Może to być też inwestycja w nową sieć telewizji satelitarnej, podsuwającej moim dzieciom kolejną porcję filmów z serii: „6 trupów na godzinę – 24 godzin na dobę”.

Czy jestem odpowiedzialny za to rozszerzanie się zła?

Tak – poprzez moje pieniądze, które krążą w różnych strukturach zła. A tymczasem Pismo Święte mówi: «Bo cóż za korzyść ma człowiek, choćby cały świat zyskał, a na swej duszy szkodę poniósł?». Zestawienie radykalne: cały świat na jednej szali i jakaś nieokreślona szkoda na drugiej.

Czy lokata moich pieniędzy w instytucji katolickiej gwarantuje mi czyste ręce? W bardzo dużym stopniu zmniejsza prawdopodobieństwo „pobrudzenia”, choć oczywiście nie eliminuje go zupełnie. Nawet za swoje przyszłe zachowanie nie mogę ręczyć, a cóż dopiero za czyjeś. Dlatego jeśli w przyszłości dowiem się, że dzieje się coś złego, odejdę z katolickiego funduszu, który razem z żoną wybraliśmy. Ale na razie powodów do obaw nie mam.

Inna przyczyna, dla której wspieram te instytucje, to ich statutowa pomoc dla Kościoła lub dzieł Kościoła. Nie wiem, czy wiesz, Czytelniku Drogi, że Katechizm Kościoła Katolickiego, mówiąc o Przykazaniach Kościelnych, wymienia jeszcze jedno, które brzmi: „Wierni są zobowiązani dbać o potrzeby materialne Kościoła, każdy według swoich możliwości.”. Jest to jeden z wyrazów wdzięczności stworzenia za wszelkie dary otrzymane od Stwórcy. Wydaje mi się, że nasza świadomość tej powinności jest

niewielka. Dlatego, jeśli mogę ją wypełnić choćby w ten sposób, to nie żał mi tych ewentualnych paru procent mniejszego zysku.

Ostatnim powodem solidarności z innymi katolikami jest uczucie zawodu i przykrości, jakiego doznaję za granicą na widok wsparcia, jakiego udzielają sobie na przykład wierni wyznania mojżeszowego. To wsparcie budzi we mnie najwyższe uznanie i podziw, a obojętność wzajemna nas, katolików – zawód.

Dlatego właśnie zdecydowaliśmy się zarekomendować Wam, Drodzy Czytelnicy, na łamach „Fundamentów Rodziny” fundusz emerytalny „Arka - Invesco”. Jeśli przekonuje Was przedstawione tu rozumowanie, możecie zwrócić się po bardziej szczegółowe informacje do współpracującego z Ligą oddziału funduszu, którego adres znajdziecie obok. □

Roman Strus

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

List prezesa PTE „Arka - Invesco”

Warszawa 3 listopad 1999r.

Drodzy Przyjaciele i Sympatycy Ligi Małżeństwo Małżeństwu!

Czuję się zaszczycony, że dzięki uprzejmości władz Ligi Małżeństwo Małżeństwu mogę przedstawić Państwu ARKA-INVESCO OTWARTY FUNDUSZ EMERYTALNY.

ARKA-INVESCO OFE powstał dzięki inicjatywie KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI i AMVESCAP PLC (INVESCO) – **jednej z największych na świecie firm, która specjalizuje się w zarządzaniu funduszami emerytalnymi.**

Wszyscy polscy kardynałowie, arcybiskupi i biskupi na 297 Zebraniu Plenarnym Konferencji Episkopatu Polski mając na uwadze wezwanie Ojca Świętego zachęcające do respektowania zasad etycznych w życiu gospodarczym, a także chcąc zapewnić wiernym godziwą i wysoką emeryturę zdecydowali się współtworzyć ARKA-INVESCO Powszechne Towarzystwo Emerytalne.

Udział Konferencji Episkopatu Polski w Funduszu Emerytalnym to dowód troski i odpowiedzialności myślenia o przyszłości Polaków, którzy teraz z ARKA-INVESCO mają możliwość etycznego inwestowania swoich składek - harmonijnego połączenia aspektów materialnych z etycznymi.

Ostatnim, również ważnym argumentem za powołaniem Powszechnego Towarzystwa Emerytalnego była potrzeba finansowania dobroczynnej i charytatywnej działalności Kościoła w Polsce i związanych z nim ruchów oraz stowarzyszeń (oczywiście finansowanie będzie z zysku osiągniętego przez Towarzystwo, a nie Fundusz, w którym zyski przypadają tylko członkom).

Wybierając AMVESCAP PLC (INVESCO), partnera współtworzącego ARKA-INVESCO biskupi polscy kierowali się jego doświadczeniem na całym świecie zarówno w prowadzeniu funduszy emerytalnych jak i w moralnym inwestowaniu. Firma ta zarządza zarówno pieniędzmi wielkich firm (min. SONY, IBM SI-MIENS, BENING), funduszy emerytalnych (min. Pracowników Rządu Japonii, Nauczycieli Stanu Nowy Jork), jak i diecezji oraz instytucji Kościoła Katolickiego (min. Archidiecezja Miami, Jezuici Prowincji Missouri).

ARKA-INVESCO OFE jest jedynym funduszem w Polsce, którego podstawą istnienia jest zapis o etycznym inwestowaniu. Oznacza to, że nie będziemy inwestowali kapitału naszych członków w takie działania gospodarcze, które budzą wątpliwości etyczne. Pieniądze członków ARKA-INVESCO OFE nigdy nie będą użyte do wspierania handlu bronią, produkcji i propagowania środków antykoncepcyjnych, produkcji i handlu narkotykami, eksperymentów na embrionach ludzkich, działań zmierzających do niszczenia środowiska naturalnego człowieka. Etyczność oznacza również, że będziemy inwestowali zgodnie z prawem zarówno lokalnym jak i międzynarodowym.

Oferta ARKA-INVESCO OFE jest skierowana do tych wszystkich, którzy owoce swojej pracy chcieliby pomnażać w taki sposób, aby mogli czerpać z nich z czystym sumieniem w późniejszym wieku.

Wierzę, że Członkowie i Sympatycy LMM są właśnie takimi ludźmi, dla których wysoki zysk ma nie mniejsze znaczenie niż godziwość jego zdobywania.

Jeżeli powyższe założenia są dla Państwa ważne i chcieliby Państwo uzyskać więcej informacji na temat naszego Funduszu, i wierzę że wkrótce Waszego, to proszę o kontakt z Biurem Regionalnym w Lublinie (koordynującym współpracę z LMM) czy to listowny, czy też telefoniczny (081 534 95 81). Tam udzielimy Państwu wszelkich informacji i skontaktujemy z najbliższym naszym przedstawicielem.

Szczęść Boże
Rafał Andrzejewski
Prezes Zarządu

PTE ARKA - INVESCO - formularz zgłoszenia

JESTEŚMY ZAINTERESOWANI:

1) TAK NIE uzyskaniem informacji nt. ARKA-INVESCO OFE

Proszę o przesłanie materiałów dot. ARKA-INVESCO OFE na adres

Imię _____ nazwisko _____

Kod pocztowy ____ - ____ Miejscowość _____

Ulica _____ Nr domu _____ Nr mieszkania ____ Tel. _____

2) TAK NIE przystąpieniem do ARKA-INVESCO OFE

A) prosimy o kontakt przedstawiciela ARKA-INVESCO OFE pod nr tel. _____

B) prosimy o przesłanie druku przystąpienia do ARKA-INVESCO OFE zgodnie z poniższymi danymi:

imię 1 _____ imię 2 _____

nazwisko _____

data urodzenia ____/____/____ .PESEL _____

dowód lub paszport nr ____ seria _____

związek małżeński TAK NIE ustawowa wspólność majątkowa TAK NIE

rozdzielność majątkowa TAK NIE umowna wspólność majątkowa TAK NIE

STAŁY ADRES ZAMIESZKANIA

Województwo _____

Kod pocztowy ____ - ____ Poczta _____

Miejscowość _____

Ulica _____ Nr domu _____ Nr mieszkania _____

ADRES DO KORESPONDENCJI

Województwo _____

Kod pocztowy ____ - ____ Poczta _____

Miejscowość _____

Ulica _____ Nr domu _____ Nr mieszkania _____

Chcę uposażyć w częściach równych mojego małżonka i dzieci, a w przypadku ich braku rodziców i wnuki TAK NIE

Chcę uposażyć jedną lub inne obce osoby TAK NIE

Telefon kontaktowy (____-____) _____

Zgadzam się na wykorzystanie moich danych zamieszczonych powyżej wyłącznie dla celów ARKA-INVESCO OFE. Jestem świadomy prawa kontroli i zmiany powyższych danych oraz prawa zażądania zaprzestania ich wykorzystywania.

.....

Po wypełnieniu formularza proszę wyciąć tę stronę i przesłać na adres:

ARKA-INVESCO PTE S.A BIURO REGIONALNE W LUBLINIE

ul. Królewska 8/1

20-109 Lublin

tel/fax (081) 534 95 81; 532 16 84 kom. (0603) 683 025

Już czas pomyśleć o prezencie pod choinkę

Aby umożliwić nauczenie się naturalnego planowania rodziny tym, którzy z jakichś względów nie mają dostępu do bezpośredniego szkolenia, przygotowaliśmy pakiet materiałów zatytułowany „**DOMOWY KURS NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY**”, pozwalający na samodzielną naukę metody objawowo - termicznej pod opieką doświadczonych instruktorów.

Komplet materiałów zawiera:

- książkę Johna i Sheili Kippleyów: *Sztuka naturalnego planowania rodziny*
- zeszyt do prowadzenia własnych obserwacji: trzynaście estetycznych i przejrzystych kart w wygodnym małym formacie;
- trzy dodatkowe karty obserwacji dla korespondencyjnego skonsultowania własnych obserwacji pierwszych trzech cykli;
- zeszyt ćwiczeń: dwadzieścia zapisanych kart z obserwacjami, wraz z ich szczegółowym omówieniem, do samodzielnego zinterpretowania w ramach "pracy domowej";
- ulotki rozwijające wybrane zagadnienia
- a dodatkowo także wliczoną w cenę zestawu roczną prenumeratę dwumiesięcznika "Fundamenty Rodziny"

Wybrane tematy kursu:

Jak obserwować i interpretować objawy płodności? Nieregularne cykle; Praca na zmiany; Powrót płodności po porodzie; Poronienia i trudności z poczęciem dziecka; Premenopauza; Wpływ leków na objawy płodności; Ekologiczne karmienie piersią; Antykoncepcja - kwestie moralne i zdrowotne

Dlaczego warto zamówić DOMOWY KURS NPR?

- ponieważ jest to jedyny w Polsce zestaw materiałów do nauki korespondencyjnej,
- zawierający aktualną wiedzę o naturalnym planowaniu rodziny
- ponieważ zyskał on pozytywną opinię fachowców, jak również korzystających z niego małżonków
- ponieważ opracowały go małżeństwa, które dzielą się nie tylko fachową wiedzą, ale także własnymi doświadczeniami

Zamówienia prosimy kierować na adres: Liga Małżeństwo Małżeństwo, Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz, tel. (0-14) 685 69 61 (wieczorem).

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: „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł		
7	ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
8	NOWOŚĆ! La Leche League: „Sztuka karmienia piersią” - znany na całym świecie poradnik największej organizacji promującej karmienie ekologiczne - wspaniała lektura nie tylko dla karmiących mam	22,00 zł		
9	NOWOŚĆ! Magdalena Nehring - Gugulska: „Warto karmić piersią” - nowe - poprawione i poszerzone wydanie tej bardzo praktycznej książki	12,00 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”	15,00 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

Profesor Włodzimierz Fijałkowski napisał o naszym DOMOWYM KURSIE NPR

„Obserwując narastanie wrażliwości ekologicznej w ochronie środowiska nas otaczającego: gleby, powietrza i wody, czyli środowiska życia, trudno nie zauważyć naglącej potrzeby objęcia tą wrażliwością również wewnętrznego środowiska człowieka. NPR trafia jednak na ogromne opory wobec pozornej łatwości stosowania różnych form antykoncepcji Aby je przełamać, trzeba opracować prosty, przejrzysty i atrakcyjnie przedstawiony system nauczania, który przyciągnie uwagę szerokich kręgów osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Wymogi takie spełnia w sposób - chciałbym powiedzieć - doskonały metoda stosowana przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu, sprawdzona w kursach radiowych. Zestaw materiałów "Kursu domowego NPR" składa się z przewodnika, z książki pt. "Sztuka naturalnego planowania rodziny" J. i S. Kippleyów, z ćwiczeń, z zeszytu obserwacji codziennych, z ulotek i trzech dodatkowych kart obserwacji służących do skonsultowania własnych zapisów z ośrodkiem upowszechniania NPR w Piasecznie. Kurs umożliwia małżonkom nauczenie się w sposób bardzo konkretny podstaw metody objawowo - termicznej, uwzględnia okres karmienia piersią, obejmuje sytuacje szczególne, jak powrót płodności po porodzie, po odstawieniu tabletki hormonalnej, w przypadku nieregularności cykli, gdy kobieta pracuje na zmiany itp. Komplet materiałów został wyceniony jak najtaniej, jak to możliwe, przy czym wydatek jest jednorazowy, służy na całe lata.”



OJCIEC ŚWIĘTY O HARMONII STWORZENIA

«Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana» (Łk 1, 45). Na szlaku naszego pielgrzymowania po polskiej ziemi spotykamy się znów z Maryją. Jest to szczególny dar Bożej łaski, że właśnie w Zamościu, gdzie w katedralnym sanktuarium od pokoleń Maryja doznaje czci jako Matka Bożej Opieki, przychodzi nam obchodzić niejako drugą stację Uroczystości Jej Niepokalanego Serca. W dzisiejszej liturgii spotykamy się z Maryją nawiedzającą. Dobrze znana jest ta Jej droga po zwiastowaniu — z Nazaretu w górzyste okolice Judei, gdzie mieszkała Jej krewna Elżbieta. Maryja idzie, ażeby pomóc swojej krewnej w tych dniach przygotowania do macierzyństwa. Idzie drogami swojej ziemi, niosąc w sobie największą tajemnicę(...)

Opatrznościowe umieszczenie sceny nawiedzenia Maryi w wyjątkowej oprawie piękna tego miasta i tej ziemi, przywodzi na myśl biblijny zapis stworzenia, który otrzymuje swoje wyjaśnienie i niejako dopełnienie w tajemnicy Wcielenia. Według tego biblijnego zapisu, Bóg w kolejnych dniach stworzenia, patrzył niejako na dzieło swojego zamysłu i widział, że wszystko, co uczynił było dobre. Nie mogło być inaczej. Harmonia stworzenia odzwierciedlała bowiem wewnętrzną doskonałość Stwórcy. Na końcu uczynił Bóg człowieka. Uczynił go na obraz i podobieństwo swoje. Jemu zawierzył całą wspaniałość

świata, aby ciesząc się nim i korzystając z jego dóbr, w sposób wolny i rozumny twórczo współpracował w doskonaleniu Bożego dzieła. I mówi Pismo, że wtedy «Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre» (Rdz 1, 31). Jednakże po pierwotnym upadku człowieka, świat, jako jego szczególna własność, podzielił niejako jego los. Grzech nie tylko zerwał więź miłości pomiędzy człowiekiem i Bogiem, zburzył jedność pomiędzy ludźmi, ale również zakłócił harmonię całego stworzenia. Cień śmierci padł nie tylko na rodzaj ludzki, ale także na wszystko, co z woli Bożej miało istnieć niejako dla człowieka. (...)

Jeżeli mówimy o odpowiedzialności przed Bogiem, to mamy świadomość, że tu już nie chodzi tylko o to, co we współczesnym języku zwykło się nazywać ekologią. Nie wystarczy upatrywać przyczyny niszczenia świata jedynie w nadmiernym uprzemysłowieniu, bezkrytycznym stosowaniu w przemyśle i rolnictwie zdobyczy naukowych i technologicznych, czy w pogoni za bogactwem bez liczenia się ze skutkami działań w przyszłości. Chociaż nie można zaprzeczyć, że takie działania przynoszą wielkie szkody, to jednak łatwo dostrzec, że ich źródło leży głębiej, w samej postawie człowieka. Wydaje się, że to, co najbardziej zagraża stworzeniu i człowiekowi, to brak poszanowania dla praw natury i zanik poczucia wartości życia. Prawo, które zostało przez Boga

wpisane w naturę i które można odczytać za pomocą rozumu, skłania do poszanowania zamysłu Stwórcy — zamysłu, który ma na celu dobro człowieka. To prawo wyznacza pewien wewnętrzny porządek, który człowiek zastaje i który powinien zachować. Wszelkie działanie, które sprzeciwia się temu porządkowi, nieuchronnie uderza w samego człowieka.

Tak też dzieje się, gdy zanika poczucie wartości życia jako takiego, a w szczególności życia ludzkiego. Jak można skutecznie stawać w obronie przyrody, jeśli usprawiedliwane są działania bezpośrednio godzące w samo serce stworzenia, jakim jest istnienie człowieka? Czy można przeciwstawiać się niszczeniu świata, jeśli w imię dobrobytu i wygody dopuszcza się zagładę nie narodzonych, prowokowaną śmierć starców i chorych, a w imię postępu prowadzone są niedopuszczalne zabiegi i manipulacje już u początków życia ludzkiego? Gdy dobro nauki albo interesy ekonomiczne biorą górę nad dobrem osoby, a nawet całych społeczności, wówczas zniszczenia powodowane w środowisku są znakiem prawdziwej pogardy dla człowieka. Trzeba, aby wszyscy, którym leży na sercu dobro człowieka na tym świecie, stale dawali świadectwo, że «szacunek dla życia, a przede wszystkim dla ludzkiej godności, jest podstawową zasadą zdrowego postępu ekonomicznego, przemysłowego i naukowego.» □ (Zamość, 12 VI 1999)

FUNDAMENTY RODZINY dwumiesięcznik **LIGI 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