

ZPRÁVY

38.

ČÍSLO ČLENSKÉHO BULLETINU LIGY PÁR PÁRU, PROSINEC 2000

LIGA PÁR PÁRU - JILSOVOČOVÉ
PPR - PRO PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOV

Řádky z Kladna

David Prentis

Když se my křesťané chystáme slavit dvoutisící výročí narození našeho Pána Ježíše Krista, uvědomujeme si, že spousta lidí s námi chce slavit Vánoce nanejvýš jen povrchně. Někteří se dokonce těší na konec křesťanské éry. Snaží se odbourat morální normy, ke kterým se hlásí především Církev, a říkají tomu „svoboda“. Taková „svoboda“ od Boha vede ale k neštěstí jednotlivce a chaosu ve společnosti. Platí to i v otázkách manželské čistoty, předmětu našeho apoštolátu. Situace se viditelně stále zhoršuje a z naší bezmoci bychom si mohli zoufat.

Nezoufáme! Mohou přijít špatné časy, i pronásledování Církve na různých místech, ale násilí, lež a bezbožnost nemohou trvat věčně. Neodpovídají pravdě. Kristus se narodil jako bezmocné dítě, a když Otec poslal Ježíše do světa, udělal to s plným vědomím kříže, který musel následovat. Obraz chudého dítěte odsouzeného k smrti na kříži nevzbuzuje naději. Až po zmrtvýchvstání víme, že Ježíš zvítězil jako Syn Nejvyššího. Církev, tělo Kristovo na zemi, se také zdá bezmocná a také různě prožívá své ukřižování. Ale když bude ukřižována, bude i vzkříšena. Vláda Krista v Církvi nemůže skončit po dvou tisících let, když „jeho království nebude mít konce“. Tím si můžeme být jisti.

Jen nepřenechávejme práci na budování království jiným lidem. Snaději naší víry máme být našemu Pánu k dispozici. Spolupracovníci Ligy se o to snaží v apoštolátu budování manželské čistoty. Kdo by se chtěl připojit? Jsou ve vaší blízkosti kurzy PPR? Můžete kurz zorganizovat? Uvažujte o školení se na učitelský pár! Napište nám!

Bude veliký a bude nazván Synem Nejvyššího ... a jeho království nebude mít konce. Lukáš 1,32.33.

Hlasy zo Slovenska

Jozef Predáč

Nové letáky a plagát

V priebehu októbra a novembra sa nám podarilo vydať sadu ôsmich dvojfarebných letákov (Liga pár páru; PPR – zdravé, bezpečné spolhlivé; Antikoncepcia, prečo je zlá...; Vnútromaternicové telieska a hormonálna antikoncepcia...; Nevoľnosť v tehotenstve; Môže dojčiaci matka opäť otehotnieť?; Manželská sexualita – mravné aspekty; a plnofarebný plagát formátu A3. Väčšinu letákov už poznáte z kurzov, niektoré boli mierne upravené a dva letáky sú úplne nové.

Prvé skúsenosti s ich využitím sú povzbudivé. Pán dekan vo farnosti kde pôsobíme ich považuje za veľmi dobré pre snúbencov pripravujúcich sa na prijatie sviatosti manželstva a zakúpil si ich pre tento účel. Taktiež sme urobili pokus s umiestnením plagátu a vybraných letákov do gynekologickej ambulancie. Aj keď sa nedá povedať, že pán doktor je človek zaniatený pre PPR, plagát sa mu páčil a súhlasil s jeho vyvesením v čakárni ambulancie. Máme predstavu, že aj takýmto spôsobom – vyvesením letákov, plagátu v ambulanciách, lekárňach, resp. kníhkupectvách, alebo oslovením kňazov môžeme napomôcť zlepšiť informovanosť verejnosti o tom, že existuje PPR a vzbudiť ich záujem. Ak máte možnosť, alebo poznáte vo svojom okolí ľudí, ktorí by boli ochotní s nami takouto formou spolupracovať, ozvite sa nám, radi Vám zašleme materiály a bližšie informácie.

Kurzy

V Zlatých Moravciach a v Sučanoch pri Martine sme mali prvé prednášky kurzu PPR. Druhé prednášky budú:

- v Zlatých Moravciach v sobotu 13.1. o 16.00 hod. v priestoroch cirkevnej školy
- v Sučanoch v sobotu 20.1. o 9.30 hod. na miestnej rim.kat.fare

Na základe pozvania začíname v sobotu 6.1.2001 robiť prvú prednášku vo Zvolene. Ak by mal niekto záujem pripojiť sa ku kurzom, môže sa na nás telefonicky nakontaktovať.

Niečo o manželstve nielen na zasmiatie:

* Pri manželskej hádke rozčúlený muž kričí: „To som bol dobrý kôň, keď som si ťa vzal...“ Manželka na to: „No vidíš a ja som bola taká zamilovaná, že som si ani nevšimla, že som si brala koňa.“

* Muž zomiera. Žena stojí pri smrteľnej posteli a narieka: „Čo ja chudera budem robiť? ...“ Muž sa z posledných síl nadvihne a šepká: „Prečo mi dávaš takú ťažkú hádanku, nevidíš, že umieram?“

David a Michaela Prentisovi z Kladna a Jozef a Simonka Predáčovi zo Zlatých Moraviec prajú všetkým členom s rodinami radostné sviatky a Boží požehnaní do nového tisíciletí.



Manželé Jechovi doma
se synkem Jindřichem

Nový učitelský pár

Gratulujeme Davidovi a Haně Jechovým z Liberce za úspěšné ukončení školení na učitelský pár. V určitém smyslu se dá říci, že jsou první pár úplně vyškolený Ligou, protože všechny ostatní páry měly své zkušenosti s PPR dříve, než udělali náš základní kurz. Jechovi udělali kurz ve Slaném jako přípravu pro snoubence na manželství. Mají i další prvenství – první dobrovolný učitelský pár v Čechách. Ukazují už značné nadšení. Podporujte je prosíme svými modlitbami.

Bolestivá menstruace

Ženy, které trpí dysmenorrhoeou (bolestivá menstruace) mohou docílit podstatného zmírnění potíží užíváním omega-3 mastných kyselin a vitamínu B₁₂ podle zprávy dánských výzkumníků v *Nutrition Research* (Výzkum výživy) z dubna 2000 (pramen: Reuters Medical News online, 30.3.2000).

Doplňování výživy rybím tukem a vitamínem B₁₂ podstatně snížilo bolesti břicha a beder a jiné příznaky jako nadýmání, bolesti hlavy, nervozita a podrážděnost, jež patří k nejčastějším příznakům dysmenorrhoey, řekl Dr. Bente Deutch z univerzity v Aarhusu.

Mastné kyseliny omega-3 jsou v organizmu přeměňovány na prostaglandiny typu 3, látky podobné hormonům, které kontrolují bolest, stahy hladkých svalů, jako je např. pochva, smršťování a rozšiřování cév a srážlivost krve. „Proto také lze předpokládat, že omega-3 může ovlivňovat menstruační krvácení,“ řekl Dr. Deutch.

Studie byla provedena se 78 jinak zdravými mladými ženami trpícími dysmenorrhoeou, které všechny dostávaly denně 5 tobolek obsahujících buď rybí tuk, rybí tuk s vitamínem B₁₂, olej z tuleňů nebo placebo. Studie trvala asi 3-4 měsíce tak že pojala alespoň 3 menstruační cykly každé z účastnic. Asi po 3 měsících léčby došlo k značnému snížení hlášeného počtu menstruačních potíží a zásahů do normální každodenní aktivity ve všech třech skupinách, které dostávaly olej z mořských živočichů. Ženy užívající rybí olej s vitamínem B₁₂ hlásily velké snížení bolestí. Ty, které užívaly jen olej, menší.

„Nejsme zcela jistí, jakou roli hraje ve vztahu k dysmenorrhoeji vitamín B₁₂,“ řekl Dr. Deutch, „ale možná, že to nějak souvisí s jeho antioxydačními vlastnostmi.“

[CCL Family Foundations, Volume XXVI, Number 6, květen-červen 2000, str. 3.]

Recenze knihy *Kontracepce* (pokračování)

Michaela Prentisová

Téma nitroděložní tělísko – IUD (Intrauterine device) – zpracoval v 6. kapitole na 15 stranách Jiří Šráček. IUD používalo podle něj na začátku 90. let okolo 60 milionů žen, většina z nich v Číně.

Autor začíná nahlídnutím do historie od zavádění chirurgického hedvábí do dělohy na počátku 20. století přes různé materiály ve 20. letech k plastické hmotě začátku 60. let až k přidávání mědi a hormonů od konce 60. let. Popisuje vývoj prvního tělíska DANA v tehdejší Československu na začátku 60. let. Tehdy provedená studie 5 708 žen ve 33.373 cyklech ukázala: počet selhání 3,9%, spontánních expulzí z dělohy ven 4,1%, extrakce pro potíže, hlavně krvácení a bolesti 2,8%, zánětlivé komplikace 0,9%. Na podkladě této studie dostala DANA zelenou. Autor se pochlubí i svým podílem na jejím rychlém rozšíření. Na jeho návrh bylo prosazeno, aby „zdravotníci podílející se na zavádění IUD byli za tuto práci odměňováni podílem z 200,- Kčs“ placených ženami. IUD používalo v Československu 1967 přes půl milionu žen tj. 16-18% žen v plodném věku (15-44 let). „Slibný trend tohoto vývoje“ zastavila normalizace. Odměňování za zavedení IUD bylo 1970 zrušeno jako odporující principům socialistického zdravotnictví. Přesto byla na přelomu 60. a 70. let u nás na trhu celá řada různých typů DANA mezinárodně uznávané kvality, na jejichž vývoji se autor podílel. (Švédsko např. odebralo 3 miliony kusů.) Později vývoj stagnoval. DANA s přidavkem mědi nepřinesla očekávaný efekt a v současné době se u nás užívají IUD cizí výroby.

V popisu mechanismu IUD rád přijímá autor hypotézu, „že IUD nejsou abortivem, jak prý bývá zdůrazňováno zejména vysokým církevním klérem, ani nebrání nidaci.“ V dalším textu si však sám odporuje. Své tvrzení opírá o práci Sivina z r. 1989. Podle něj IUD vyvolá v děloze obrannou reakci, při níž do dělohy přijde obrovské množství makrofágů, které se snaží fagocytovat IUD – přitom negativně ovlivní množství spermií a jejich oplozovací schopnost. Současně dochází i ke změnám v endometriu. Přidaná měď má toxický účinek na spermie, přidání hormonu progesteronu nebo levonorgestrelu působí na zranění endometria, „které svou fází neodpovídá potřebám vejce k nidaci.“ Tak tedy přece ovlivňuje nidaci (!) i podle této hypotézy, která jak autor sám píše „jistě zcela nevysvětluje“ mechanismus komplexnější povahy.

Jako nepříznivé účinky, které u jedné ze 4-5 žen povedou k extrakci IUD, jmenuje autor:

1) Těhotenství s IUD na situ. Doporučuje se potrat ze zdravotní indikace nebo extrakce IUD (možno u tělísek s vláknem v pochvě). Jinak je riziko samovolného potratu nebo zánětlivých komplikací. Při porodu neočekává autor potíže, protože má IUD extraovulární uložení. Informace LPP jsou tady jiné.

2) Mimoděložní těhotenství – o tom má lékař ženu s IUD informovat, protože jeho příznaky mohou splývat a být zastřeny jinými vedlejšími účinky (špinění, krvácení a bolesti v podbřišku).

- 3) Špinění, krvácení a prodloužené a silné měsíčky. Autor doporučuje pomocnou léčbu vitamínem C, flavonoidy a železem, jinak IUD extrahovat (u 2-10% žen).
- 4) Bolest až křečovitě stahy. Autor doporučuje léčbu běžnými analgetiky nebo prostaglandiny, jinak IUD extrahovat (2-10% žen).
- 5) Pánevní zánětlivé onemocnění (PID – pelvic inflammatory disease) může začínat páchnoucím výtokem, bolestivostí při styku, celkovou nevolností. Neléčen může způsobit tuboovariální absces nebo pelvoperitonitidu až septický šok. Při abscesu je nutný chirurgický zásah. Jeho výskyt je dáván do souvislosti s promiskuitním chováním. IUD se tedy doporučuje pouze čistě monogamním dvojicím. Poněvadž PID mohou vést k neplodnosti z příčin tubárního faktoru, nedoporučuje se IUD ženám, které dosud nerodily.
- 6) Vyskytují se alergie na plastickou hmotu nebo na měď. K perforace dělohy dochází (0,4-1,1 na 1000 inzercí) nejčastěji při zavádění ale může se projevit až později.
- 7) Spontánní expulze. Děloha se snaží svými stahy vypudit IUD. Podaří se jí to (podle typu IUD) nejčastěji při menstruaci.
- Kancerogenní působení IUD podle autora nemá, teratogenní je velmi malé. Jako příznivý účinek jmenuje autor kontracepční efekt a tím vyloučení rizik provázejících gestací. Vzhledem k shora jmenovaným rizikům IUD může být tento „příznivý účinek“ draze zaplacený.
- Pro uživatelky je výhodné, že není třeba zavádět je přímo před každým pohlavním stykem (srov. kondom, pesar) ani na ně denně myslet (pilulka). Nečiní-li IUD potíže, může být zaveden po celá léta, medikované IUD 1-3 (nebo 3-5) let; kontrola u gynekologa jednou za rok.
- Autor připomíná, že je při zavádění kromě gynekologické a sexuologické anamnézy nutno provést pečlivá vyšetření a „nezapomenout dát si podepsat informovaný souhlas.“
- Při zavádění se dnes většinou používá tzv. „pull“ technika. Zavaděč s IUD je děložním hrdlem zaveden až k fundu děložní dutiny a pak jeho vytáhnutím IUD uvolněno. Kontrola správného uložení se provádí ultrazvukem nejlépe vaginální sondou. U některých žen při zavádění dojde k vagovazálním příznakům (pokles tlaku, bledost, pocení až synkopa srdeční).
- Ke kontraindikacím patří: poruchy srážlivosti, nepravidelnosti tvaru dělohy, předchozí mimoděložní těhotenství, srdeční vady, imunosupresivní a kortikosteroidní terapie, alergie na plast nebo měď a inkompetence děložního hrdla, gravidita, maligní nebo zánětlivé onemocnění rodidel nebo sexuálně přenosná choroba, nevyjasněné krvácení a anemie.
- Autor jmenuje také několik případů speciálních potíží v děloze, u kterých může podle něj sloužit IUD jako terapie.

Anekdota ze života

Marie Kolčavová

O prázdninách jsme cestovali ještě s kamarádkou, která má tři dcery. Vystoupili jsme všichni z našeho mikrobusu. Já jsem z otevřeného kufru

chystala nějaké věci a Láda zatím rozdělával ostatním čokoládu.

Šla kolem paní, zastavila se, zaostřila zrak, přistoupila blíž a ptá se: „Prosím vás, co tady prodáváte?“ Já no to, že nic. „Tak promiňte,“ omluvila se, „já jsem myslela, že tady stojí fronta.“

Všichni jsme se tomu zasmáli, ale uvědomila jsem si, že to až tak k smíchu není, že to přesně ukazuje, jak už nikdo v České republice nepočítá, že by někdo chtěl mít více dětí a měl je. Za to se každý stará, kde, co a jak levně koupit.

Konference

David Prentis

Konference Ligy 10.-12. 11. ve Fryštáku byla úspěšná. Byla ta veselá skupina učitelů, zástupců a zájemců s rodinami. První večer jsme hned oslavili registraci LPP na Slovensku a Slováci uskutečnili první schůzi Rady LPP SR podle nových stanov, přitom byli manželé Predáčovi zvoleni na prezidentský pár na prvních 5 let oficiální existence organizace. V sobotu jsme všichni referovali o svých aktivitách za uplynulý rok a vyměňovali si zkušenosti. Také jsme cvičili hodnocení záznamů dvou žen, které jako zdravotní sestry pracují na směny, a zjistili, že se záznamy dají hodnotit, i když někdy obtížně.

Referoval jsem s manželkou o konferenci Sdružení křesťanských zdravotníků (povětšinou evangelických) v Praze v září, kde jsme měli za Ligu stánek. Nejzajímavější příspěvek byl referát k tématu „Homosexualita“, který jsme dostali jako brožurku. Rozdali jsme text všem přítomným ve Fryštáku.

V neděli jsme měli hosty, MUDr. Pavla Turčana s manželkou. Pan Doktor, který pracuje jako gynekolog v Krnově a je členem Českobratrské církve evangelické, vysvětlil možnosti vyrovnání nepravidelností cyklů pomocí přírodních produktů, včetně mateří kašičky včel. Následující článek vysvětlí k tomu trochu víc. Bylo povzbuzující slyšet od českého lékaře potvrzení, že hormonální antikoncepce *neléčí* nepravidelné cykly.

Na konci září jsem byl se zástupci Hnutí pro život a ostatních organizací pro PPR v ČR ve Salcburku na konferenci *Humanae vitae a lékaři*, kterou zorganizoval a vedl Mons. Andreas Laun, světící biskup salcburský. Bylo to naprosto úžasné zažít takového vzácného člověka, bývalého profesora morální teologie ve Vídni, nyní biskupa, který se s takovou jistotou a nadšením angažuje v propagaci tak kritizovaného dokumentu, jakým je *Humanae vitae*. Je nejspíše jediným takovým biskup v Evropě. Nechtěl bych samozřejmě tvrdit, že by jiní biskupové nesouhlasili s učením *Humanae vitae*, ale pro ně ta encyklika nebývá důležitým tématem, a proto spíše mlčí. Najít najednou biskupa, který přímo propaguje stejné hodnoty jako Liga, je velmi potěšující a nesmírně nás to povzbuzuje. Byli jsme velmi vděční za to, že se nám biskup Laun osobně věnoval celé dva dny.

Zpátky v Praze nás v Hnutí pro život napadlo pozvat biskupa Launa na 1. výročí Deklarace práv počatého dítěte v Poslanecké sněmovně Parlamentu.

Aby se jeho cesta vyplatila, požádali jsme ho také o přednášku. Pozvání ihned přijal a přednášel u Dominikánů na téma *Humanae vitae – omyl nebo prorocství?* Jeho řeč k výročí Deklarace bude možno číst v prosincovém čísle Reportu a přednáška také časem v církevním tisku. Měli jsme čest a radost pana biskupa přivítat k nám v Kladně a blíže ho poznat.

Včelí produkty a jejich využití v medicíně

MUDr. Pavel Turčan

Kdybychom se podívali do lidské historie, zjistíme, že mateří kašička a med jsou již od pradávna využívány v lidovém léčitelství. Jsou to produkty čistě přírodní, proto by snad měly mít i dnes, v době, kdy spousta lidí hlásá tzv. „návrát k přírodě“, velkou popularitu a žádné odpůrce. Pravdou je, že popularitu si opět získávají, a to čím dál tím větší, ale bohužel mají i své odpůrce, a to i přímo z řad lékařů. I když spoustou zahraničních a ojediněle i našich tuzemských studií byl prokázán skutečný účinek těchto produktů, přesto mnoho lékařů a jiných odborníků hledí na ně s nedůvěrou a jejich účinek zpochybňují. Přiznám se, že i já jsem měl zpočátku určitou nedůvěru, než jsem si jejich účinnost ověřil ve vlastní lékařské praxi.

Pracuji jako gynekolog, a proto jsem využíval především jejich účinek v tomto oboru. Konkrétně, v gynekologii se preparátů s obsahem mateří kašičky a pylu využívá při léčbě tzv. přechodových potíží. Velice dobře zabírají na tzv. vegetativní klimakterický syndrom, který mimo jiné zahrnuje zvýšenou únavu, bolesti hlavy, podrážděnost, návaly horka a potu, poruchy menstruace, závratě, vypadávání vlasů, zvýšenou lomivost nehtů, zhoršení zraku, pálení a svědění v pochvě, suchost kůže, nespavost ... a spoustu dalších příznaků.

V loňském roce proběhla malá informační studie na našich vlastních pacientkách a výrazný ústup těchto potíží byl po měsíční léčbě u 84% žen. Jsou to výsledky přibližně stejné jako v zahraničních studiích podobného typu, lišící se pouze o 1,5 až 4%. Každopádně tato čísla jsou dostatečným důkazem, že se nejedná pouze o tzv. placebo efekt (neboli „víra tvá tě uzdravila“), protože lidí, kteří jsou tzv. placebo-reaktoři, je v naší populaci asi kolem 30-35%, což je podstatně méně.

Zmíněné preparáty ale nemají uplatnění pouze v klimakteriu. Mimo jiné lze dobře využít i jejich účinek protibakteriální, protivirový a celkový účinek na posílení imunity. Proto se dají dobře použít i při chronických zánětech jak v gynekologii, tak i v jiných medicínských oborech. Pro gynekologii je dále důležitý účinek na činnost vaječnicků. Posiluje jejich funkci a tím se podílí na normalizaci hormonálních hladin v krvi, a toho se využívá jak k úpravě poruch menstruačního cyklu, tak i k léčbě některých druhů neplodnosti. Dříve jsem o léčbě neplodnosti tímto preparátem jenom četl, ale dnes, v průběhu dvou let, mám již i vlastní zkušenosti – v mé ambulanci po léčbě Sarapisem (to je jeden z těchto preparátů) otěhotněly tři ženy, které byly léčeny pro neplodnost již několik let u jiných lékařů. Někdy stačí jen tak málo.

Samozřejmě, ani preparáty s včelími produkty nejsou zázračným lékem. Mám ale dojem, že dříve, než spustíme palbu drahými léky, často různými chemickými a hormonálními přípravky, by nebylo na škodu vyzkoušet starodávnou moudrost našich předků a využít Boží dar přímo z přírody.

Vďači Ti Bože za všetko chcem, za nový život ...

Keď malo naše tretie dieťa – chlapec, 6 mesiacov, zostala som opäť v druhom stave (okrem neho sme mali už dve dievčatá vo veku 4 a 5 rokov). Pri znám sa, že spočiatku som ostala trochu zaskočená, lebo PPR sme aj s manželom už tri roky poznali a praktizovali a ďalšie štvrté dieťa sme plánovali až za dva roky. Ale práve toto neplánovane počaté dieťa sme časom stále viac a viac chápali ako veľký Boží dar, s ktorým má Boh svoje plány.

Počas tehotnosti som chlapčeka aj napriek nesúhlasu môjho gynekológa naďalej kojila až do 11 mesiacov, kedy sa sám odstabil. Vtedy už jedol všetko a prešiel z kojenja priamo na hrnček.

Mária sa narodila koncom mája v deň Márie Pomocnice kresťanov a mala vrodenu urologickú chybu. Nasledovali rôzne vyšetrenia v Bratislave. Ako trojmesačnej jej pod narkózou robili v jeden deň cystoskopiu a potom o dva dni operáciu. Keď sme zvládali kojenie počas týchto dní, nastali problémy s teplotou do 40°C, ktorú sme nemohli dva dni a dve noci zraziť. Opäť prišli na rad infúzie, injekcie, zábal, neprespané noci a nepohodlné kojenie počas infúzií. Bola som veľmi vyčerpaná a mlieka ubúdalo. Napriek tomu som sa stále a stále pokúšala koiť ďalej. Vtedy mi veľmi pomohli modlitby, podpora a vzácne informácie mnohých mojich známych z LPP.

Mária sa zotavila a ja už veselo kojím ďalej a urobím všetko preto, aby som kojila čo najdlhšie. Ďalšie mesiace budem s Máriou chodiť na kontroly, aby sa uvidelo, či je všetko v poriadku, alebo bude nutná ďalšia operácia. Ale s Božou pomocou a ochrannou rukou Panny Márie verím, že to zvládneme. Veď práve v deň Máriiných menín jej hneď po polnoci po 32 hodinách nachvíľu klesla teplota pod 38°C a potom sa to už zlepšovalo.

Mnohí by sa spýtali, že za čo vlastne chcem Bohu ďakovať? Cez malú Máriu, tento veľký Boží dar, ma Boh naučil pokore, obeti, trpezlivosti a ukázal mi svoju veľkú lásku k nám. Ukázal mi, že mu môžem vždy dôverovať a spoľahnúť sa naňho aj keď nie vždy chápem prečo práve ja mám niesť kríž. Keď sme boli v nemocnici, videli a zažili sme veľa bolesti a chorých detí. O čo ľahšie sa toto bremeno môže niesť, keby sme viac dôverovali Bohu a otvorili mu svoje srdcia.

Z.K., Bánovce n/Bebr.

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