

Konání Boží vůle

David Prentis

Blíží se znova Vánoce, radostná slavnost narození božského dítěte Ježíše. Pro některé to však možná tak jednoznačně radostná záležitost není. Myslím na ženy, kterým se jejich touha po dítěti nespěluje. Neplodnost působí manželům, především manželkám, zpravidla zklamání a zármutek, někdy i hořkost. V takové situaci je moudré poslouchat slova Pána Ježíše. Když mu bylo sděleno, že s ním jeho matka a příbuzní chtějí mluvit, ukázal na své učedníky a řekl: „To je moje matka a to jsou moji příbuzní. Každý totiž, kdo koná vůli mého nebeského Otce, je můj bratr i sestra i matka.“ (Mt 12, 46-50) Sv. Augustin na to komentuje: „Což Panna Maria nekonala Otcovu vůli? Vždyť vírou přijala svůj úkol, vírou počala, byla vyvolena, aby se z ní pro nás narodila na svět spása, a Kristus ji stvořil dřív, než byl stvořen v ní. Ano, zajisté konala svatá Maria Otcovu vůli, a proto znamená pro Marii víc, že byla Kristovou učednicí, než že byla Kristovou matkou. Bylo důležitější a blaženější být Kristovou učednicí než jeho matkou.“ (Kázání – Sermo 25, 7)

V žádném případě nechci snížit význam mateřství, zvláště dnes, kdy jím současná společnost pohrdá. Ale co když zůstává jen prázdnota a každá kolemjdoucí maminka s kočárkem působí bolest? Uvědomme si v té chvíli, že dítě je darem; nemůžeme je vymáhat jako právo. Nesmíme chtít dítě za každou cenu použitím nemorálních reprodukčních technik, jako je např. často nabízené početí ve zkumavce. Takové způsoby nerespektují důstojnost člověka a nakonec nepřinesou požehnání.

Panna Maria nese od 5. století vznešený titul Bohorodička, ale podle Augustinova výkladu Ježíšových slov jí náleží ještě vyšší titul Učednice Kristova. Nikdo z nás nemůže být Bohorodičkou, jen rodiči lidského dítěte, když Bůh dá; můžeme však být všichni učedníky Kristovými. Konkrétně: když je nám jasné, že nás Bůh neobdarí dítětem, máme stále povinnost hledat Jeho vůli. Možná, že Pán chce, abychom adoptovali děti, které nemají jinak vlastní rodinu. Nebo nás chce povolát k činnosti, kterou bychom jako rodina s dětmi nemohli konat. Můžeme najít pokoj a požehnání v přijetí kříže, který nám uděluje a v konání Jeho vůle. Ať nám dá Bůh milost k oslavení dítěte, které se narodilo proto, že Maria jako Učednice Kristova přijala Boží vůli, a tím ovšem i tu bolest kříže, než došla k radosti vzkříšení.

Cervikální hlen

připravili: P. Virgil, R. Riquelme, E. Pinto, F. Ceric

Poznatky o cervikálním hlenu byly prezentovány v rámci seminářů v Brně a Ostravě v červnu 2001 a na kongrese v Praze v říjnu 2002, jsou prezentovány ve skriptech Nejnovější poznatky z evropských kongresů o PPR, které vydalo sdružení CENAP; poznatky z kongresů v Miláně a Gemündenu zpracovala Zdislava Kratochvílová pod vedením MUDr. Lázníčkové ze sdružení CENAP.

Cervikální hlen je velmi důležitou součástí společné plodnosti páru. Hlen, který se tvoří v 700-1500 kryptách cervikálního kanálu má několik důležitých úkolů.

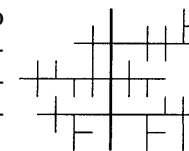
- 1) uzavřít cervikální kanál a chránit tak dělohu před infekcí; kanál je otevřený pouze v době menstruace, v nejpłodnější fázi cyklu a během porodu
- 2) má antibiotickou funkci
- 3) reguluje plodnost

pomáhá spermii překonat nebezpečné prostředí děložního hrdla
 pomáhá spermii udržet se v kryptách do nejpłodnějšího období
 vybírá spermie „vysoké kvality“ a pomáhá jim v pohybu; spermie nízké kvality jsou zachyceny hlenem vytvářeným ve spodní části děložního hrdla

Cervikální kanál je rozdělen do čtyřech částí. V každé z nich se tvoří specifický druh hlenu. Jednotlivé druhy se označují písmeny L, S, P, G. Struktura jednotlivých druhů hlenu a jeho množství v určitých fázích cyklu jsou zkoumány již od 60. let. Na výzkumu v této oblasti se největší měrou podílel prof. Erik Odeblad ze Švédska.

Pro výzkum struktury hlenu byla použita metoda krystalizace. Ta byla prováděna na klasickém podložním sklíčku pod krycím sklíčkem, aby bylo zajištěno pomalé vysrážení vody a byla jasně viditelná struktura krystalků. Ty byly potom pozorovány mikroskopem při cca 100násobném zvětšení.

L-hlen se tvoří v druhé čtvrtině cervikálního kanálu. Jeho produkce opisuje estrogenovou křivku. Krystaly jsou tvořeny centrálním kmenem, na kterém jsou v pravém úhlu navázány další pomocné větve. Vyskytuje se hlavně v předovulační fázi cyklu.



S-hlen se tvoří v třetí čtvrtině cervikálního kanálu. Krystaly tohoto hlenu jsou rozděleny do třech kategorií. Největší množství se ho tvoří v období před ovulací.

S1 – paralelně uspořádané krystaly jsou blízko u sebe, ale jeden druhého se nedotýkají

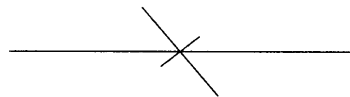
S2 – paralelně uspořádané krystaly, často spojené, bez vedlejších větví

S3 – paralelně uspořádané krystaly s krátkými větvemi

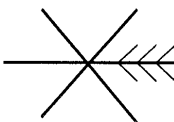


P-hlen se tvoří v horní čtvrtině cervikálního hleny a má několik podskupin. Všechny jeho druhy se vyskytují hlavně v období – 4 dny před až +1 den po ovulaci

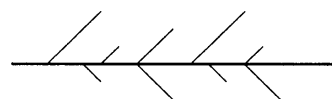
P a – krystal je kruhově souměrný bez hlavních větví, větve mezi sebou svírají úhel 60°



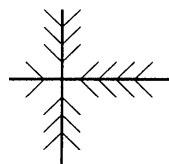
P 6 – krystal má vzhled hvězdy se šesti hlavními větvemi, které se protínají ve středu a řady menších větví; v největším množství se vyskytuje 2-3 dny před ovulací



P2 – krystal s centrálním kmenem s větvemi, které svírají úhel 60°, na obou stranách; v největším množství se vyskytuje 2-3 dny před ovulací

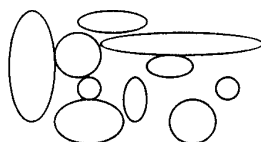


P4 – krystal má dva na sebe kolmé hlavní kmeny s větvemi, které jsou v úhlu 60°



P t – trojrozměrný, kruhově symetrický, krystal

G-hlen se tvoří v dolní čtvrtině cervikálního kanálu a vyskytuje se hlavně v neplodném období. Jeho výskyt je zrcadlově obrácený k L-hlenu. Krystaly nemají pevnou podobu, tvoří kruhovitě, nepravidelné shluky buněk s velkou pevností.



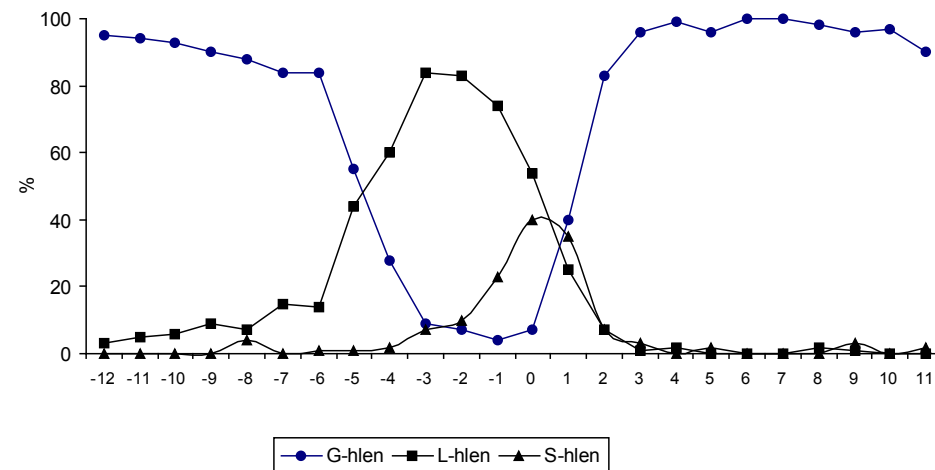
Vědci na základě znalostí o hlenu vytvořili studii, která měla zjistit množství, kvalitu a druh hlenu v různých fázích cyklu. V době, kdy byla studie prováděna, nebyl ještě zkoumán výskyt P-hlenu, proto byl zhodnocen pouze výskyt hlenu L, S a G.

Studie se účastnilo 218 žen, z nichž 19 kojilo, které dodaly 382 vzorků hlenu. Kvalita hlenu nesměla být ovlivněna spermatem, takže ženy před dodáním vzorku dodržovaly 48-72 hodin pohlavní abstinenci.

případy	1.	2.	3.	4.	5.	6.	kojení	7.	8.	9.
věk:	35	34	36	28	30	35	četnost denně	5-6x	5x	5x
počet dětí:	2	6	7	2	2	3	měsíce od porodu	2	6	7
den cyklu:	1	7	11	18	23*	29	dokrmování	ne	ano	ano
L-hlen (%):	0	5	46	10	0	0	L-hlen (%)	0	49	42
S-hlen (%):	3	0	52	18	0	0	S-hlen (%)	0	34	55
G-hlen (%):	97	95	2	72	100	100	G-hlen (%)	100	17	3

Poznámky: případ 3: ovulace 19. den, cyklus trval 31 dní, **4:** 1. den vzestupu 16, V=15, cyklus trval 27 dní, **5:** * = krvácení, ovulace 19. den, cyklus trval 31 dní, **6:** 1. den vzestupu 13, cyklus trval 29 dní, **8:** čípek otevřený, hlen čirý, tažný na 10 cm, **9:** hlen čirý, tažnost 8 cm.

Množství hlenu vzhledem k ovulaci



Stálý výskyt hlenu nebo výtok

David a Michaela Prentisovi

Většina žen má jasný hlenový příznak, který jim umožňuje hodnotit plodná a neplodná období cyklu. Je ale značná menšina žen, která má s hlenem potíže. Pokud jde o začátečnicki, může doufat, že se situace brzy vyjasní. Viděli jsme několik případů zmatených prvních záznamů; třetí a pozdější záznamy byly však o tolik lepší, že bylo těžko uvěřit, že jde o stejnou ženu. Ale jsou ženy, které mají buď zmatený hlenový příznak nebo stálý výskyt hlenu od menstruace až do vysychání po vrcholu nebo do konce cyklu.

Zvláštní situaci má po porodu kojící žena před první menstruací. Když má dlouhý, přerušovaný výskyt hlenu, může podle pravidel vysvětlených v učebnici *Umění PPR* (str. 219) považovat suché dny mezi hlenovými epizodami za I. fázi. Stejný přístup může volit, když má stálý výskyt méně plodného typu hlenu, který se střídá s epizodami více plodného typu. Podobný přístup platí pro ženu v přechodu (str. 180n.). Když jsem se na to jednou zeptal Prof. Odeblada, řekl, že jde o poševní a ne o cervikální hlen. Nevysvětlil však, jakou má funkci.

Rötzerův test se sklenicí vody

Ve své učebnici o STM píše Dr. Rötzer, že žena po porodu může zjistit rozdíl mezi výtokem a cervikálním hlenem, když trochu hlenu opláchně do sklenice svodou. Cervikální hlen zůstává ve své struktuře tažný a vláknitý a nerozpustí se. Poševní výtok se rozpustí a voda je pak kalná.

K tomu můžeme dodat, že se výtok vsaje do toaletního papíru, kdežto cervikální hlen zůstává na povrchu. Výtok zmizí hned při mytí rukou, kdežto

hlen na nich ulpívá. Větší jistotu má žena, která současně pozoruje pevný, zavřený čípek.

Osobní hygiena (podle Rötzera, *Natürliche Empfängnisregelung*, str. 114-116)

Dr. Rötzer velmi zdůrazňuje správný přístup k otázce osobní hygieny, kterým lze předcházet výtokům. Jeden důvod výtoku může být plísňová nebo jiná infekce (většinou svědí). Je potřeba léčba, u obou manželů. Vznik výtoku podporuje:

1) Spodní prádlo z umělých vláken. Doporučuje se výhradně bavlna. Problém punčochových kalhot řeší některé ženy rozparkem v rozkroku.

2) Trvalé používání slipových vložek – často právě z důvodu výtoku(!) – uzavírá poševní otvor. Vytváří se vlhké teplo, které přispívá k růstu bakterií, které výtok vyvolávají. Lepším řešením je častá výměna bavlněných kalhotek. Při výtoku v žádném případě nepoužívat tampony.

3) Kalhoty, zvláště těsné, protože stahují pánevní oblast a tlakem uzavírají poševní otvor. I pyžamové kalhoty mohou mít negativní dopad. Lepší jsou volné, vzdušné sukně a noční košile.

4) Používání tamponů při menstruaci. Při jejich zavádění vniká do pochvy vzduch, který podporuje růst bakterií. Současně se tamponem vysouší přirozená vlhkost poševní stěny a odstraňují zdravé bakterie, které pečují o čistotu pochvy. Tampony mohou také působit drobná poranění poševní stěny a umožnit vstup infekce.

5) Dráždivé mýdlo. Doporučuje se intimní oblast mýt jen vodou nebo jemným dětským mýdlem. Nepoužívat parfémovaná mýdla, spreje apod. Žádné výplachy pochvy, žádné pěny do koupele, žádné avivážní prostředky na spodní prádlo.

6) Nesprávné utírání po stolici. Je potřeba utírat zepředu dozadu, aby se nepřenesly bakterie z řitního otvoru do pochvy. Nepoužívat parfémovaný toaletní papír.

Samotná změna oblečení a osobní hygieny může vést během několika měsíců k odstranění výtoku; dokonce i plíseň může odejít sama. Vyskytuje se také výtok z nervového přetížení. Ten je možno odstranit dostatkem spánku a zdravou výživou.

Zdravá výživa

Některé nepravidelnosti ve výskytu hlenu je možno odstranit správnou životosprávou nebo doplněním chybějících prvků. Tímto tématem se podrobně zabývá kniha Marilyn Shannonové *Plodnost, cykly a výživa*. Její slovenský překlad vyjde do konce roku.

Určení I. fáze při trvalém výtoku

Když přes aplikaci všech shora popsanych rad přetrvává stálý pomenstruační výskyt hlenu, je v některých případech přesto možno určit I. fázi. Doporučujeme však individuální konzultaci s instruktory PPR.

Mužská neplodnost

Jozef Predáč

V minulom čísle *Zprav* sme uverejnili článok o poklese plodnosti žien. Dnes by sme ho chceli doplniť o informáciu o poklese plodnosti mužov. Informácie sú prevzaté z článku Tomáša Galisa, ktorý bol uverejnený v *Hospodárskych novinách* 7. 11. 2002.

Ešte v 50. tých rokoch minulého storočia bol za normálny považovaný stav 100 miliónov spermii v 1 ml ejakulátu. Švédsky výskumníci nedávno potvrdili, že na prelome storočí klesol na 40-20 miliónov. Podľa ich zistení klesá plodnosť mužov ročne o 2%. Nedávny strašiak preľudnenia sa môže postupne zmeniť na hrozbu vymretia.

Človek mieni, Pán Boh mení ...

V čase, keď sme sa pred 15-timi rokmi chceli s manželom zobrať, veľa sa o prirodzených metódach PPR nehovorilo ani nevedelo. O to menej na predmanželskej náuke. Našťastie, môj manžel aj ja sme vedeli, že len to môže byť najnormálnejšia cesta k prežívaniu spoločného života s Bohom. Od začiatku nášho manželstva sme nepochybovali o tom, že Boh všetko zariadi. Veď on nás o tom presvedčil hneď po svadbe. Bola som v 3. ročníku na vysokej škole, keď sa narodil najstarší syn. S Božou pomocou a pomocou rodiny som skončila školu a aj vychovala dieťa. Po štyroch rokoch nám Pán požehnal dcérku. Stále sme používali PPR s tým, že sme ochotní kedykoľvek prijať každé dieťa, ktoré nám Pán Boh požehná. A to je na tom najkrajšie. Dcéra trochu odrástla a ja som akosi prirodzene začala túžiť po ďalšom dieťati. Ešte som to ani nestihla vysloviť a Pán opäť zasiahol – narodil sa nám druhý syn. Boh vie čo robí, kde nás chce mať. Keď sa opäť po čase začala ohlasovať túžba po materstve, narastali problémy s mojou chrbticou. Neprešlo ani 1/2 roka od jej operácie a na rade bola ďalšia – vaječníky. Vysoké tumorové markery v krvi nevestili nič dobré. Lekári chceli zobrať hneď všetky vnútorné pohlavné orgány. Prehovárala som ich, ak to nie je nevyhnutné, nech to ešte nerobia. Táto nová skutočnosť manželom aj mnou poriadne otriasla. Namiesto toho, aby sme sa viac zblížili, manžel zostal z novej situácie nervózny, plus do toho prišla duchovná prázdnota. Vedeli sme, že jediný, kto môže zasiahnuť je Boh, len sme sa mu nechceli odovzdať. Až keď sme poprosili o pomoc kňaza, získali sme pokoj a začali sa úpenlivo modliť. Pred odchodom do nemocnice sme deťom všetko vysvetlili a všetci sme sa intenzívne modlili. Našťastie histologické výsledky boli negatívne, „odniesol“ si to len vaječník. Pol roka som chodila na pravidelné kontroly k lekárovi. Po tomto čase môj organizmus začal reagovať opäť ako pred operáciou, začali sa tvoriť cysty. Bolo to obdobie skúšok, trápenia, pokory a dôvery v Boha. Keď mi dcéra povedala, že na Vianoce nechce nič len sestričku, tak mi bolo všelijako. Ale verdikt lekárov znel: „všetko preč!“

Termín operácie bol o mesiac, za ten čas sa bolo treba vyrovať s novou situáciou – nebudeme mať ďalšie vlastné dieťa, možné zdravotné problémy bez vlastných hormónov ... Ako bude vyzeráť náš ďalší intímny život? Pri PPR bolo pre nás príjemné aj to čakanie, „kedy budeme môcť ...?“ Manželia sa tak učia spoluzodpovednosti a disciplíny. Operácia a všetky výsledky dopadli dobre, len my sa teraz musíme učiť žiť s úplne opačnou skutočnosťou.

E.L., Slovensko

Případ léčení neplodnosti – z naší pošty

Paní, která prodělala náš kurz nám pověděla, že brala hormonální antikoncepční pilulku 12 let na upravení cyklu. Pak se vdala, chtěla dítě a zjistila, že nemá ovulaci. Nedávno nám psala: „Rok jsem se léčila v centru pro léčbu neplodnosti, vyzkoušela jsem všechny léky, které pojišťovna hradí (od pilulek až po koňské dávky injekcí), ale všechno bylo zbytečné. Nakonec mi lékař řekl, že mám poslední dvě možnosti – buď laparoskopická operace, kde se podívají, kde je chyba a nebo rovnou umělé oplodnění. Tomu jsem se z etických důvodů bránila, a tak jsem raději šla na tu operaci. Když by operace nevyšla, neměla bych už jinou možnost. Modlila jsem se, abych nemusela být postavena před volbu: IVF ano, či ne? No, a týden po operaci mi poprvé v životě začalo tělo fungovat, měla jsem normální průběh cyklu a svoji historicky první ovulaci. A aby zážrakům nebyl konec, další menstruaci už jsem nedostala. Teď končím čtvrtý týden těhotenství a jsem hrozně šťastná.“ *Zeptali jsme se, o jakou operaci šlo. Odpověděla: „Problém byl v tom, že normální vaječník má být vrásčitý, ale já je mám hladké, vypadají jako z porcelánu. Tak mi do nich udělali 10 vpichů elektrickou jehlou, tím je narušili a vaječníky začaly normálně fungovat. Efekt operace je bohužel krátkodobý (jen asi půl roku), ale tím spíš jsem obrovsky vděčná za to, že jsem otěhotněla hned v prvním možném termínu. Až budu chtít mít další dítě, uvidím, jestli se tělo vzpa-matovalo a vaječníky se rozběhly natrvalo, a nebo zda musím znovu na operaci. Ale raději bych, aby už bylo všechno v pořádku, protože je to zásah do organismu a navíc lze tuto operaci opakovat maximálně jednou – vaječníky nemají tak velkou plochu, aby snesly příliš mnoho vpichů a mohlo by to pak udělat víc škody než užítku.“*

Příspěvek na konferenci LPP

MUDr. Olga Těšpílová

Děkuji na tomto místě manželům Prentisovým, že mě pozvali do Fryštáku na setkání instruktorských párů. Zase jsem se mohla já, starý člověk, zahrát ohněm Ducha svatého, který nosí ti mladí v srdci. Tento oheň nejen zahřívá, ale i svítí na cestu a zároveň těší, to je zcela očividné. Na Davidovo naléhání jsem jim pověděla pár slov. Tady je máte, neupravené a neučesané.

Mladí přátelé!

1) Nepřestávejte děkovat Bohu, že vám ukázal cestu k manželskému životu, který je ve shodě se Stvořitelovým záměrem. A nepřestávejte děkovat Duchu svatému, že svou milostí posiluje váš rozum a svobodnou vůli ke zdolávání všech potíží na cestě k pravé důstojnosti člověka jako obrazu Božího. Jsem jista, že podle žalmistových slov zůstanete ve svém duchu až do stáří „šťavnatí a svěží“ i třeba přes revmatismus anebo vysoký krevní tlak.

2) Smysl svého života jste obohatili zaměřením na službu druhým. Jste šťastní a chcete, aby i druzí toho dosáhli. Tak jste se stali instruktory PPR. Je to pěkné. A teď je potřeba, abyste byli v tomto podnikání také úspěšní. To budete tehdy, když na své „klienty“ nebudete hledět z pozice učitele na žáka, který si při úspěchu připíše na své konto další čárku, ale nabídnete jim svou nefalšovanou lásku. Chcete-li, aby oni přijali vaše poselství srdcem a nejen rozumem, musíte i vy jim otevřít své srdce. Proto je podmínkou LPP, že „zacvičuje“ učitelský **pár** a ne samotného muže nebo ženu. Manželé předávají nejen teorii, ale i své vlastní zkušenosti. Buďte k posluchačům důvěrně otevření a když vycítíte toho potřebu, promluvte zvlášť muž s mužem nebo žena se ženou.

3) V té důvěrnosti je určitý práh, který byste neměli překročit. A to je otázka morálního hodnocení. Nebuďte nekompromisní soudci a ve věci svědomí odkávejte na zpovědníka. Abyste někoho, kdo měl dobrou vůli – už tím, že projevil snahu se nechat poučit – nezahnali do slepé uličky skepse: „Toto já nedokážu. To není nic pro nás. To je nesmysl ... apod.“ Zvláště u manželských párů, které už léta praktikovaly chráněný styk, je přechod obtížný. Pamatujte na to, že naše cesta k Bohu je putování a jedinou podmínkou je neztratit směr; všechno klopýtání a odbočky svěřte Božímu milosrdenství. Bůh vám zehnej!

Slovo na závěr

Jozef Predáč

V poslednom období sa dosť často stretávam aj s manželmi, na ktorých doliehajú rôzne bolesti a trápenia. Jedna žena to vyjadrila: „mám pocit, že Pán Boh na mňa zabudol, nič nezvládam, mám strach, strácam vieru...“ Preto na záver týchto *Zprav* uvádzam povzbudenie, ktoré brnenský biskup Mons. Vojtěch Cíkrle adresoval všetkým manželom počas národnej púti venovanej rodinám 5. 7. 2002 na Velehrade:

Blahoslavení ste vy, manželia, ktorí ste svoj život postavili na Bohu a svoje manželstvo prijali ako dar i službu sebe navzájom a v tomto postoji vytvárate prostredie lásky, v ktorom môžu vyrastať vaše deti.

Blahoslavení ste vy, ktorí ste neodmietli deti a v dôvere ste v nich prijali Boží dar. Rovnako tak aj vy, ktorí ste prijali cudzie deti a staráte sa o ne ako o vlastné.

Blahoslavení ste vy, ktorí ste starost' o váš vzájomný vzťah, o vašu rodinu a výchovu detí neodsunuli až za svoje zamestnanie a záľuby.

Blahoslavení ste vy, ktorí dokážete odpúšťať aj ťažké previnenia a dokážete začínať znova, pretože práve tým ste znamením milosrdného Boha.

Blahoslavení ste vy, ktorí ste lásku neoddelili od zodpovednosti a zostávate si verní, pretože práve tým svedčíte o absolútnej vernosti Boha.

Blahoslavení ste vy, ktorí ako najjednoduchšie východisko z ťažkostí a kríz, ktoré ku každému manželstvu patria, nevidíte v rozchode.

Blahoslavení ste vy, ktorí ste sa neuzavreli sami do seba, ale ste zdravo otvorení voči svetu okolo vás.

Blahoslavení ste, keď sa vám kvôli zachovávaniu vášho manželského sľubu budú ostatní posmievať a považovať vás za hlupákov. Nebojte sa. Vašu odmenu vám nikdo nevezme.

Keď prídu starosti, sklamanie a boje, práve vtedy sa rozhodni stáť na Božom slove. „**Proste a dostanete!**“ (Mt.7;7). „**Ako mňa miluje Otec, tak ja milujem Vás. Ostaňte v mojej láske!**“ (Jn15;9) **Boh je verný.**

ZPRÁVY LPP vydáva pětikrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312-686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100 Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovného. Platte složenkou typu C. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.