

Řádky z Kladna

David Prentis

Výroční konference české a slovenské Ligy se bude konat tentokrát v Biskupském gymnáziu v Kroměříži, Pilařova 3 od pátku do neděle, 1.-3. října 2010. Je určena pro učitelské páry, zástupce a kandidáty, a všechny, kdo mají zájem o aktivní spolupráci v apoštolátu Ligy. Během konference se budou konat výroční schůze Rady LPP ČR a LPP v SR

v sobotu, 2. října 2010 ve 14 hodin

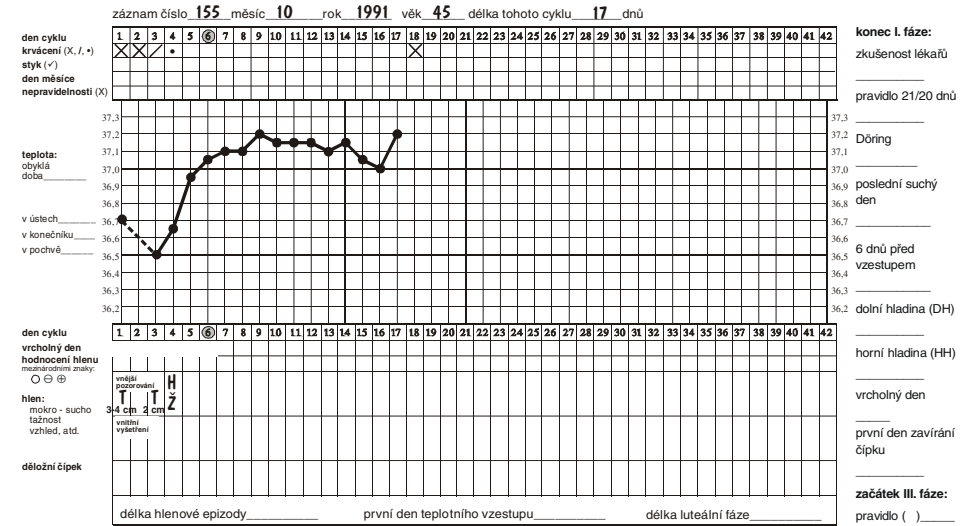
K účasti na nich jsou srdečně zváni všichni členové Ligy.

Nedávno začal jeden člen Ligy posílat převodem na účet pravidelné měsíční platby na podporu práce Ligy. Omlouval se, že nemůže posílat víc než „symbolickou“ částku 100 Kč. Odpověděl jsem s poděkováním, že nepovažuji tuto částku za symbolickou, protože to činí za celý rok 1.200 Kč, což je osminásobek současného ročního příspěvku 150 Kč! Kdyby chtěli jiní členové podporovat Ligu podobným způsobem a posílat měsíčně 100 Kč nebo třeba jen 50 Kč, byli bychom velmi vděční. Příjem z členských příspěvků kryje výdaje související s vydáváním a rozesíláním *Novin z rodiny LPP*. Provoz Ligy hradíme z příspěvků za materiály a darů. Na plat pracovníka na plný, nebo i jen poloviční úvazek nelze ani pomyslet. Tuto úlohu zastávám teď já díky tomu, že pobírám důchod. Je to ale jen dočasné řešení.

Za skutečnost, že můžeme podporovat Ligu v Gruzii a Kamerunu, vděčíme velkému daru, který jsme dostali na konci roku 2004. Někdy pomáhají dary z ciziny, ale tento pramen přece postupně vysychá.

V současné době pracuji na anglické verzi učebnice pro Kamerun. Bylo nutno upravit původní anglickou verzi podle nové slovenské příručky. Kvůli omezení výdajů za tisk jsem zkrátil text na 144 stran, což je méně než 160 stran 2. slovenského vydání a víc než 128 stran českého a původního anglického vydání. Kamerun je chudá africká země, kde např. elektřina někdy je a někdy není, nemají promítačky na prezentace a proto používají spíš kreslené papírové plakáty (flip-charts). Je to jiný svět. Ale na rozdíl od bohaté Evropy, tam mají lidé zájem o PPR! Tisk učebnice budeme platit my. Pokud můžeme, pomůžeme!

Na všechny tyto úkoly jsou vaše dary velmi užitečné. Na požádání rád vystavím potvrzení pro Finanční úřad. Uveďte laskavě jméno a trvalé bydliště.



Cyklus

David Prentis

V době klimakteria se mohou vyskytnout velmi krátké i dlouhé cykly. Tento cyklus je 155. záznamem ženy ve věku 45 let. Ač je krátký, jde přece o pravý dvoufázový cyklus o délce 17 dnů. Podle délky luteální fáze jde o potenciálně plodný cyklus. Předcházející a následující cykly byly normální dvoufázové cykly. Novým jevem je v tomto cyklu výskyt tažného hleny během menstruačního krvácení. I když je takový cyklus překvapující, je přece možné ho bez problémů hodnotit. Nejde ani o patologický jev a nevyžaduje žádnou léčbu. Během přechodu se mohou vyskytnout i cykly s krátkou luteální fází nebo slabým teplotním vzestupem a velmi dlouhé cykly.

Po tomto cyklu následoval 23-denní cyklus s luteální fází 13 dnů a po něm 77-denní cyklus s mimomenstruačním (ovulačním) krvácením ve dnech 58 až 63.

Nepřekládám tentokrát hodnocení, aby mohli čtenáři hodnotit záznam sami: najdete poslední den I. fáze a první den III. fáze a případně další údaje. Nezabere vám to víc času než křížovka nebo sudoku, a pro vaši praxi PPR to bude užitečnější. Moje řešení bude v příštím čísle *Novin z rodiny LPP*.

[Cyklus z knihy: Prof. MUDr. Josef Rötzer, Elisabeth Rötzerová, Die Frau und ihr persönlicher Zyklus – Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre (Žena a její osobní cyklus – od předmenarche až ke klimakteriu), 2. vydání, Islikon, 2010, str. 158n.]

Právo na sex? (O manželskej sexuálnej etike)

Mária Schindlerová

Kto má právo na sex? Manželia áno, slobodní nie – takto zjednodušene to chápu mnohí. Niekdy si mladí (a nielen oni) myslia, že manželstvo je jedna veľká deliaca čiara, za ktorou je nápis: LEGÁLNY SEX.

U veriacich snúbencov tento postoj prináša netrzeplivosť, kedy už nebudú musieť „strážiť“ hranice v prejavoch spolupatričnosti. U manželov zas spočiatku opojenie a naplnenie z intímneho života – ale nie vždy. U niektorých skôr, u iných neskôr dôjde k situáciám, kedy nepocitujú rovnakú sexuálnu túžbu. Spravidla je to muž, ktorý máva silnejšiu sexuálnu túžbu a pre ktorého je aj zdržanlivosť od pohlavného styku náročnejšia.

Svedčia o tom aj usmernenia pre manželov, ktoré sa takmer vždy týkajú viac ženy, než muža. Napr.: „žena nemá odmietnuť manželovi manželské právo“, „žena nehreší, ak nevyhovie mužovi, ktorý je pod vplyvom alkoholu alebo sa nestará o rodinu“, „žena, ktorá odmieta manželovi sex, vystavuje ho nezdržanlivosti“.

Myslím, že tieto formulácie sú veľmi nešťastnými vyjadreniami pre oblasť manželskej čistoty. Tí, ktorí ich podávajú, myslia možno na tradičné vyjadrenie tzv. „manželskej povinnosti“ (*debitum matrimoniale*) – a iste chcú byť verní učeniu Cirkvi. Snúbenci sa možno stretnú s týmito informáciami niekde pri príprave, niektorí na misiách a stavovských kázňach pre ženy, iní zas nepočuli od kňaza nikdy nič na túto tému, len sú konfrontovaní s vlastnou skúsenosťou.

Muž napr. vyjadrí svoje prežívanie takto: *dlhšie trvajúca abstinencia ma frustruje a jednoducho trpím žiadostivosťou po sexe, ktorý aj v legálnom manželstve nemôžem mať.*

Žena sa zas pýta: *Keď nie je dovolená antikoncepcia, ako neodmietat manžela a pritom neotehotnieť?* Nehovoriac o tom, že niečo sa v ženách prirodzene búri, ak počujú, žeby mali mužom vždy vyhovieť, byť k dispozícii a možnosť, že vznikne nový život, majú nechať na Boha. „Hlavne, aby nehrešili tým, že vystavia muža nezdržanlivosti“. Potom sa neraz ženy cítia ako medzi dvomi kameňmi – nechcú ísť proti manželskej čistote, ale nechcú si ani rozbiť vzťah s manželom...

Preto sa mnohí rozhodnú pre kondómy alebo prerušovaný styk či petting, s tým, že to nie je až také zlo ako hormonálna antikoncepcia, dokonca to niektorí aj prestanú považovať za zlo a ospravedlnia si svoje počínanie dobrými úmyslami – zodpovednosťou za rodinu, túžbou zachrániť manželstvo, atď.

V tejto ďalšej sérii zamyslení by sme sa preto zamysleli postupne nad tým, čo znamená manželská povinnosť, resp. „právo na telo“ a zdržanlivosť od manželského aktu (abstinencia).

Manželská povinnosť

Tzv. manželská povinnosť je tradične vyjadrená takouto formuláciou:

„Manželstvo je spoločenstvom lásky. Špecifickým vyjadrením tejto lásky je pohlavný styk. Preto za určitých okolností existuje povinnosť tento styk žiadať a tejto žiadosti vyhovieť. Povinnosť nastáva vtedy, ak to vyžaduje zákon lásky. Je ťažkým hriechom odmietnuť manželskú povinnosť partnerovi, ktorý naliehavo žiada dlhšiu dobu. Odmietnutie styku v jednotlivých prípadoch, keď žiadosť nie je naliehavá, sa hodnotí ako ľahký hriech. Je možné legitímne odmietnuť povinnosť partnerovi, ktorý o ňu žiada nespravodlivo alebo nerozumne.“

Žiaľ, niekedy sa táto interpretácia nepodáva úplná a vytrháva sa len „povinnosť neodmietnuť pohlavný styk“. Ale ak má byť pohlavný styk vyjadrením lásky, potom je **podstatným prvkom „povinnosti“ práve láska**. Potom by sme mohli preformulovať manželskú povinnosť do ľahšie pochopiteľnej reči takto:

Manželskou povinnosťou je milovať. Špecifickým prejavom tejto lásky je manželský akt so svojimi významami jednoty (symbol jednoty srdca) a plodnosti (neantikoncepcný akt). Len manželia majú právo vyjadriť svoju jednotu manželským aktom, keď sa dávajú ako dar. Majú právo darovať sa a majú právo dar prijať. Nikdy nie vynucovať si ho. Je hriechom proti manželskej povinnosti milovať vynucovanie si tohto daru a je hriechom, keď manželský partner používa druhého ako predmet. **Manželstvo nikomu nedalo právo legalizovať uspokojovanie svojich potrieb manželským partnerom sexom na požiadanie.**

Preto „právo na manželský akt“ je niečo iné ako „právo na pohlavný styk“. Právo na manželský akt znamená právo ponúknuť sa ako dar a právo očakávať odpoveď lásky na tento dar. Znamená právo zjednotiť sa s manželským partnerom na duchovnej úrovni a vyjadriť to symbolicky rečou tela v manželskom spojení. Tento význam jednoty by bol automaticky zrušený akoukoľvek antikoncepciou. Takto by už telá manželov nehlásali vzájomný dar a odovzdanosť. Preto aj akékoľvek praktizovanie antikoncepcie ruší manželský akt a degraduje ho na na prejav sexualitu, ktorý sa však nemá právo nazývať „milovaním“ ani manželským aktom.

John Kippley, spoluzakladateľ Ligy pár páru, to vyjadril slovami: *„...v manželstve sú muž a žena povolani k tomu, aby živili vieru a lásku – starostlivú lásku, ktorú si slúbili pri uzatváraní manželstva, ...manželské práva zahŕňajú širšiu oblasť než len pohlavný styk. Manželvia majú tiež právo na láskavé chovanie zo strany svojho partnera a prinaajmenšom majú právo, aby sa s nimi nezaobchádzalo bezohľadne. Keď jeden z manželov koná proti týmto právam, jeho alebo jej právo vyžadovať pohlavný styk sa zodpovedajúcim spôsobom redukuje. ...manželvia, či už samostatne alebo spolu, nesmú konať proti sebadarujúcej láske, ktorú si do manželstva slúbili.“*

Viac o „práve na telo“ bude v najbližšom zamyslení.

Menopauza

MUDr. Tatjana Barras-Kubski

www.weiblicherzyklus.ch, www.cyclefeminin.ch

Menopauza znamená recky totéž jako „prestávka mesíců“. Jiné označení pro menopauzu je „klimakterium“, což znamená „vrchol života“. Jaká je to radost, když člověk konečně dosáhne moudrosti!

V roce 1900 byl očekávaný věk ženy 48 let. Dnes je asi 83 let. Těm 30 letům, které ženě zbývají po oplakání plodnosti, je třeba dát jiný smysl. Období menopauzy nabude smyslu, když se stane cestou růstu v hledání jiných způsobů vyjádření plodnosti.

Premenopauza – přechod začíná většinou mezi 42. a 44. rokem života. Asi 2% žen mají dnes časnou menopauzu před 40. rokem. Faktory jako tabák a HA mohou tento proces asi o 2-3 roky urychlit.

O menopauze mluvíme, když před 50. rokem života vynechá menstruace na 2 roky nebo když vynechá na 1 rok po 50. roku života. To zůstává stále nejlepší definicí a je dokonce lepší než měření FSH nebo estradiolu, která mohou značně kolísat. Ve Švýcarsku se průměrný věk menopauzy pohybuje kolem 51 let, maximum je 57 let.

Jsou nějaké příznaky, podle kterých je možno rozeznat začátek přechodu?

Při všech oficiálních kolokviích v nemocnici jsem dostala na tuto otázku jen negativní odpovědi. Avšak ti, kdo praktikují PPR, mají díky MUDr. Rudolfovi Vollmannovi, který, než na konci 90. let zemřel, léta pracoval s ženskými cykly v USA, velkou výhodu. Mají příznaky.

Dr. Vollmann už v roce 1977 (na základě 30.000 cyklů) popsal známku, podle které žena může poznat, že se blíží menopauza: asi 8 let před menopauzou se objeví několik cyklů kratších než je u ní zvykem, a to bez ohledu na věk, kdy má k menopauze dojít!

Fáze přechodu s nestabilními měsíčními cykly se týká především těch 54 posledních cyklů s tím, že přibývá velmi krátkých a velmi dlouhých cyklů. Délka se významně prodlužuje zejména u posledních 20 cyklů. V průběhu klimakteria nehraje prakticky žádnou roli, jestli počítáme stáří chronologicky nebo gynekologicky (věk nebo počet let od první menstruace).

Zkrácení cyklu je způsobeno **malým zkrácením předovulační fáze**. To je způsobeno zvýšením FSH s předčasnou ovulací (kolem 9. dne cyklu). Žena v tom případě může pozorovat velké množství vláknitého průsvitného hlenu, jaký dříve možná nikdy u sebe nepozorovala. To je hyperestrogenová fáze klimakteria s relativně nízkým (ne absolutně) podílem progesteronu, který vyvolává nebo zesiluje začátek předmenstruačního syndromu.

Přesto zůstává **poovulační fáze teplotního vzestupu** ku podivu ještě řadu let „**stabilní**“. Proto je také tak cenné modifikované Döringovo pravidlo, podle kterého lze určit neplodné období na začátku cyklu. Řídí se totiž podle fyziologie cyklu v přechodu a je velmi spolehlivé: od nejdříve zjištěného prvního dne vzestupu z nejméně 12 cyklů odečteme 8 dnů. Např. 1. den vzestupu 14: 14-8 = večer 6. dne je poslední neplodný den, pokud je suchý.

Asi od 40. roku mohou tedy být cykly méně pravidelné a může se množství a kvalita hlenu zvyšovat (je to takový labutí zpěv) a pak postupně ubývat, tak že je někdy obtížné ho na zevních rodidlech pozorovat. Pocit při utření rodidel toaletním papírem (je-li hlen, je kluzko) může být dokonce spolehlivější (Dr. Hilgers, USA) než optické pozorování.

V té době nabývá na významu vyšetření děložního čípku. Dr. J. Rötzer z Rakouska navrhuje dvakrát jemně sevřít děložní čípek mezi ukazovákem a prostředníkem, pak oba prsty vyjmout z pochvy a před očima rozevřít. Takto „u pramene“ získaný hlen je v době přechodu velmi cenným příznakem zejména ve velmi dlouhých cyklech.

Často cítí žena ve věku **45-48 let**, že její cykly kolísají a že dochází k nějakému zásadnímu hormonálnímu posunu. V době kolem ovulace může pozorovat peri-ovulační krvácení, které je způsobeno poklesem hladiny estrogenů bezprostředně před ovulací. (Tento pokles vyvolává vysokou hladinu luteinizujícího hormonu, který během 24-36 hodin vyvolá ovulaci.) Je to jakoby se organizmus ženy stal v reakci vůči tomuto fyziologickému poklesu estrogenů citlivějším. (To vysvětluje, proč mohou někdy i velmi mladé ženy krátce zažít perioovulační depresi.) Tento pokles hladiny estrogenů se může projevit stálým krvácením během cyklu, nebo i krvácením, které je skoro tak silné jako „pravá menstruace“. To je původ „pohádky o otěhotnění během (nepravé) menstruace“.

Cykly bývají postupně delší s několika pokusy o ovulaci, které se projeví opakovanými epizodami hlenu. Menstruační krvácení jsou různě silná a po dlouhém období růstu děložní tkáně budou silnější. Silné krvácení může být také způsobeno anovulačními cykly (není žluté tělísko a proto chybí progesteron, který jinak působí proti přerůstání děložní výstelky ovlivněným estrogeny. Takové přebujelé menstruace se vyskytují i během dospívání, kdy lze předpokládat stejný důvod.

Postupně se předovulační fáze prodlužuje a poovulační bývá kratší a 3 nebo více dní před menstruací se může vyskytovat špinění (hnědé skvrny), které jsou příznakem nedostatečné funkce žlutého tělísko a s ní související snížení hladiny progesteronu (1 nebo 2 dny hnědého krvácení nemají žádnou hormonální příčinu). Projevuje se ve zvýšené míře předmenstruační syndrom s poruchami spánku, napětí v prsou, nadýmání, chuť na sladké, zadržování vody a s ním spojené náhlé přibývání na váze, podrážděnost nebo smutek.

Někdy přijdou v těch posledních letech před menopauzou slabá krvácení, která mohou trvat několik týdnů. Začíná úplně vynechávat progesteron. Folikuly produkují už jen estrogeny.

Teprve až skončí jejich produkce, bude žena pozorovat následující **symptomy**:

- návaly horka a pocení, zejména v noci
- bušení srdce (zvýšením FSH a snížením estrogenů)
- sucho v pochvě někdy doprovázené svěděním
- smutek, slábnutí paměti, zhoršují se poruchy spánku
- často ubývá libido, u některých žen se ale může zvýšit vlivem zvýšeného testosteronu (ten působí růst ochlupení v obličeji, někdy prohloubení hlasu a vypadávání vlasů)
- bolesti kloubů a svalů (které mají hormonální původ, ne revmatický!)
- ruce a nohy jsou většinou studenější, někdy naopak teplejší
- potíže se zadržením moči – inkontinence – nebo zvýšené močení.

Asi 70% žen má návaly horka, třetina z nich má lehčí příznaky, třetina středně těžké a u jedné třetiny mohou vést až k pracovní neschopnosti. Náhradní hormonální terapie potlačuje příznaky jako návaly horka, které se ale po vysazení hormonální léčby opět projeví – vede tedy jen k odsunutí! Návaly horka znatelně zesiluje příjem kávy, černého čaje, ostré koření (černý pepř, kari atd.) a zázvor a především stres.

Některá doporučení k léčení symptomů **menopauzy**:

Předmenstruační syndrom: bylina *Agnus castus* – tinktura nebo tablety. Pomáhá jak proti psychickým tak proti fyzickým příznakům. (Účinky podobné progesteronu.) Pravý zázrak pro každý věk!

Deprese: Olej z pupalky nebo brutnáku lékařského (3 tobolky denně), třezalka (*hypericum*).

Poruchy spánku: meduňka, chmel, mučenka a kozlík lékařský (baldrián) jako čaj nebo tablety.

Návaly horka nebo pocení: Fytosoja, ploštičník hroznatý (*Cimicifuga racemosa*) (tablety) nebo Isoflavon (25-40mg 1-2krát denně). Měsíčně jednu týdenní pauzu, aby se předešlo možným krvácením vyvolaným fytoestrogeny. Tofu.

Bušení srdce: Hloh (*crataegus*).

Sucho v pochvě a na rodidlech: nanést olej z měsíčku nebo třezalky střídavě s krémem z rostlin podobných estrogenům: šalvěj, chmel, atd.

Inkontinence: S pomocí porodní asistentky obnovení perinea – hráze (prostor mezi análním otvorem a spojením stydkých pysků). V případě, že dochází k infekci, tinktura z lichořejšnice větší (*tropaeolum majus*).

Osteoporóza: přeslička rolní (*equisetum arvense*) (třeba špetku jemně nasekané sušené na salát) a kopřiva (*urtica dioica*) – čerstvá nebo sušená. Dvě rostliny s obdivuhodným mineralizujícím účinkem. Doporučuje se užívat jednu nebo druhou střídavě po dobu jednoho měsíce několik měsíců v roce. Hořčík.

Nejdůležitějším prostředkem proti osteoporóze však zůstává zdravá výživa: petržel, hlávkový salát, rajčata, česnek, cibule a fenykl remineralizují, a potraviny bohaté na Ca⁺⁺: mandle, bazalka, sezam, sardinky, hrášek, brokolice a některé minerální vody. Přitom rostlinné oleje (především řepkový a slunečnicový, lisované za studena) zvyšují vstřebávání vápníku.

Je důležité omezit kyselinotvorné rafinované potraviny a upřednostnit základní potraviny, aby se udržela dobrá kyselino-zásaditá rovnováha¹.

Upřednostnit: celozrnné produkty, brambory, rýže, různé druhy obilnin, proso, sóju, méně kyselé ovoce, banány, hrušky, hrozny, zeleninu, pokud možno syrovou, jogurt, čerstvé sýry, zeleninové vývary, ryby, drůbež.

Omezit: bílý cukr, produkty z bílé mouky, rafinované oleje, ztužené tuky, černý čaj, kávu, alkohol, čokoládu, tučné vývary, červené maso, ostré sýry, kolu, perlivé nápoje a nikotin.

A co muž, unikne procesu snižování hladin hormonů, tj. andropauze? Kolem 45 věku se u něj začíná snižovat plodnost, projevuje se tělesná únava a tendence zčervenání na přímém slunci – pokožka se hůře opaluje do hněda! Kolem 50 zesílí snížení plodnosti. Po 60. roce může mít muž potíže při pohlavním styku.

Vydejme se spolu jako pár vstříc zlatému věku moudrosti!

1) Upraveno podle výňatku z knihy: Dr. Philippe-Gaston Besson, *Acide-base: une dynamique vitale – Pour une qualité de vie équilibrée*, éd. Jouvence/3 Fontaines, Copyright 1991/2003, www.Kousmine.ch. [NFP - Bulletin, 26. Jahrgang, Nr. 55, červenec 2010, str. 9-13.]

Nový učitelský pár



Václav a Dagmar
Burgetovi
s dětmi:
Kateřina (17),
Veronika (14)
a Honzík
(skoro 3)

Máme radost z nového učitelského páru. Václav a Dagmar Burgetovi ukončili školení v rekordní době, asi půl roku. Václav je konstruktérem, pracuje v Prostějově, Dagmar je momentálně v domácnosti, ale jinak pracuje jako skladnice. Žijí na úpatí Dražanské vrchoviny v Žárovicích asi 12 km západně od Prostějova. Ohlásili první kurz v Prostějově, který začíná v úterý 21. září 2010 v 17:30 v Centru pro rodinu nám. J. V. Sládka 2, Prostějov-Krasice.

S vdácností spomínáme



„Pred tvárou Pána budem kráčať v krajine žijúcich.“ Ž 116,9

16. júla vo veku 64 rokov, posilnený sviatosťami, odišiel do večnosti vzácny človek – Ing. Ladislav Fülöp, aktívny podporovateľ Kultúry života, člen Donum Vitae, neúnavný šíriteľ prirodzených metód plánovania rodičovstva, lektor Billingsovej ovulačnej metódy (BOM). Aktívne podporoval aj LPP a v symptotermálnej metóde nevidel konkurenciu BOM, ale ďalší prostriedok pre žitie čistého manželstva a budovania manželskej lásky. Vďaka jeho ponuke sme mali možnosť vstúpiť na akademickú pôdu a študentom magisterského štúdia *Nauky o rodine* na Inštitúte rodiny Jána Pavla II. v Bratislave pred-nášať základy STM. Jemu a jeho manželke Marianke vďačíme aj za to, že existuje v slovenčine kniha M. M. Shannonovej: *Plodnosť, cykly a výživa*, ktorú preložili a dali zadarmo k dispozícii na vydanie. Lacko bol a zostáva stelesnením skromnosti, služby, obety a vernosti.

Ďakujeme Bohu za dar, ktorý nám dal v Lackovi, za ovocie služby, ktorej sa venoval a pomoc, ktorú nezištne rozdával. Spomeňme si na tohto vzácneho muža v modlitbe a vyprosujeme nášmu zosnulému priateľovi všetky potrebné milosti pre vstup do nebeskej radosti.

J. P.

NOVINY Z RODINY LPP vydáva päťkrát ročne jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč / 5,- € ročně. 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, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.