



Krátce z Kamerunu

Ephraim a Theresia Lukongovi

Učit PPR v Kamerunu je jako bojovat s ďáblem. Je to proto, že je zde velmi rozšířena praxe antikoncepce, a to dokonce i v nejdlehljších vesnicích. Všude jsou státní kliniky (Zdravotní centra), které nabízejí všechny formy kontraceptiv.

Ale ďábel nikdy nevyhrál a nevyhraje. Největším problémem, s kterým se potýkáme my, kdo učíme PPR, jsou finance (nákup materiálů apod.). Od párů, které učíme, žádáme symbolický příspěvek 3.000 kamerunských franků (asi 110 Kč) za sešit tabulek a teploměr.

Máme 25 vyškolených učitelských párů, z toho 20 je aktivních. Od srpna 2006 do června 2007 prošlo našimi kurzy STM 122 párů a 52 párů se naučilo hlenovou metodu.

My dva, Ephraim a Theresia, vedeme Diecézní centrum pro rodinu v Kumbu a vyškolili jsme další pár, který vede druhé takové centrum pro arcidiecézi v Bamendě. Postupně rozšiřujeme činnost. Výdaje center jsou z 90% hrazeny dárci z ciziny. Děkujeme Bohu za podporu z LPP České republiky.

Naše diecéze je čistě venkovská bez jakéhokoli průmyslu. Z 85% je závislá na drobných rolnících (hospodářství jsou tu velká asi jako evropské zahrady). Kamerun má velké přírodní bohatství, které je nevyužité. Část, která je využitá, je exportována jako surovina a to přináší jen malý zisk.

Podpořili jsme Ephraima a Theresii letos částkou cca 37.000 Kč jako příspěvek na jejich plat. To nám umožnil dar 40.000 Kč od jednoho štědrého darce. Pro rok 2008 chceme tuto podporu opakovat. Poslali jsme jim anglický překlad naší učebnice, kterou chtějí přeložit do francouzštiny, úřední řeči větší části země. (CCLI nedovoluje překlad svých materiálů do cizích řečí kromě španělštiny.) Tisk učebnice si ovšem také nebudou moci zaplatit sami, takže potřeba naší štědrosti trvá.

14. konference LPP v Trenčianskej Teplej

Simona Predáčová

Čez víkend od 5. do 7. oktobra 2007 sa uskutočnila spoločná už 14. konferencia českej a slovenskej Ligy pár páru, tento rok opäť na Slovensku, v rekreačnom zariadení OLIVA neďaleko Trenčianskej Teplej. Zišlo sa nás 120-60 detí a 60 dospelých, učiteľov, zástupcov, kandidátov na učiteľov i sympatizantov, aby sme mohli dva dni spoločne pracovať i oddychovať, hodnotiť uplynulý rok i plánovať prácu pre nasledujúce obdobie. (Sumárny prehľad o aktivitách LPP za rok 2007 prinesieme v prvom čísle budúročných *Novín z rodiny LPP*.)

Služba Ligy je špecifická a predstavuje len jeden kameňok v rámci celého spektra aktivít, ktoré sa snažia byť nápomocné manželom a rodinám. V tejto súvislosti zaznelo, že by bolo potrebné zintenzívniť spoluprácu s organizáciami a hnutiami pracujúcimi pre rodinu a manželov, ako aj s kňazmi z pastorácie. Spätňá väzba od ľudí, s ktorými sa stretávame alebo komunikujeme inou formou ukazuje, že LPP a jej aktivity sú na verejnosti málo známe a propagované. Radi by sme preto zefektívnilí a zviditeľnilí našu prácu a tak sme všetci so záujmom sledovali prezentáciu Petry Jakubcovej o PR (public relations) a mediálnych vzťahoch. Popoludní bola diskusia s MUDr. Ivanom Wallenfelsom – gynekológom, ktorý trpezlivo odpovedal na naše otázky, ktoré sme počas roka „nazbierali“ na kurzoch, aby sme vám vedeli v budúcnosti dobre poradiť. Podvečer medzi nás zavítal vdp. Ján Viglaš, ktorý učí morálnu teológiu na teologickej fakulte v Badíne, spolu s vdp. Marekom Iskrom, riaditeľom Diecézneho centra pre rodinu v Banskej Bystrici. Mali prednášku spojenú s diskusiou (po jej spracovaní ju plánujeme zverejniť na našej web stránke), ktorá pomáhala odkrývať odpovede na rôzne špecifické situácie a problémy týkajúce sa morálnych postojov, s ktorými sme sa stretli počas uplynulého obdobia. David Prentis predstavil českú powerpointovú prezentáciu kurzu STM a anglickú verziu našej učebnice STM (s manželkou Miškou urobili jej preklad a trpezlivo zapracovali všetky pripomienky a poznámky od Johna Kippleyho). Učebnica vyšla v náklade 100 ks aj s *Cvičnou príručkou a Záznamovými tabuľkami*, je určená prioritne pre medzinárodnú prácu, ale je možné si ju objednať v ústredí LPP v Čechách aj na Slovensku (za 375 Kč alebo 445 Sk + poštovné).

Nedeľné dopoludnie bolo vyčlenené problematike práce s mládežou a študentami SŠ, nakoľko učiteľia LPP dostávajú stále častejšie ponuky zo strany katechetov a učiteľov etiky chodiť na školy prednášať, svedčiť a besedovať o budovaní vzťahov a predmanželskej čistote.

Naša konferencia bola znova naozaj radostným stretnutím členov rodiny LPP, nových i tých starších. Mnohí sa už takto stretávame roky a tak môžeme pozorovať, ako nám rastú deti, ako sa aj ony tešia na vzájomné stretnutie s priateľmi a plánujú, čo budú robiť o rok na ďalšej konferencii. Hoci sme každý iný s inými darmi a schopnosťami, spája nás nadšenie pre rovnakú vec. Môžeme sa navzájom obohacovať, povzbudzovať i vzdelávať, jednoducho čerpať pre to, aby sme mali silu a aj čo rozdávať ďalej. Konferencia zachytená fotoobjektívom je na www.lpp.sk.

Ďakujeme všetkým vám, ktorí síce nestojíte v prvej línii, ale svojimi prostriedkami materiálными či duchovnými nám robíte podporu a tak sa služba, ktorú LPP ponúka, z roka na rok rozvíja nielen do množstva, ale aj do kvality. **Budúcoročná konferencia Ligy sa uskutoční na Morave, na sv. Hostýne v termíne 3.-5.októbra 2008.** Ste srdečne pozvaní a veríme, že tak ako každý rok doposiaľ, aj ten budúci na toto stretnutie prídu okrem stabilných (služobne starších) párov aj ďalšie nové tváre s nadšenými srdcami pre službu šírenia predmanželskej a manželskej čistoty.

Když plodnost přichází a odchází

Vicki Braunová, pracovnice ústředí CCLI v USA

Nezřídka k nám volají starostlivé matky, protože jejich dcery mají nepravidelné cykly. Často vyhledá taková matka s dcerou lékaře a dostane se jim obvyklého doporučení, aby dcera brala na „regulaci cyklu“ hormonální pilulku. Také dostáváme početné telefonáty od žen, které prožívají cyklické nepravidelnosti v přechodu a mají starost, zda je to normální. Dospívající dívky a ženy v přechodu mají mnoho společného přesto, že představují různé věkové skupiny a stavy plodnosti. Podívejme se, co se v těchto obdobích děje, abychom mohli posoudit, co je „normální“ jak v prvních letech po menarche (první menstruace), tak v přechodu, v letech předcházejících úplnému zastavení cyklů.

V době menarche má každá mladá žena ve vaječnicích definitivní množství nedozrálých folikulů obsahujících vajíčka. Když začne nový cyklus, několik folikulů nastoupí proces dozrávání, ale většinou jen jeden z nich dosáhne zralosti a praskne stěnou vaječniku při ovulaci. Zbývající folikuly, které začaly dozrávat ve stejném cyklu, ale ještě nevypustily vajíčko, podstoupí po ovulaci proces zvaný folikulární atrezie. To je degenerace a zánik vaječnickového folikulu před dosažením zralosti a vypuštěním vajíčka. S postupujícími lety mnoho dalších folikulů dozraje k ovulaci nebo zanikne v procesu atrezie. Na konci plodných let ženy zbývá již jen málo folikulů, což celkově snižuje její plodnost.

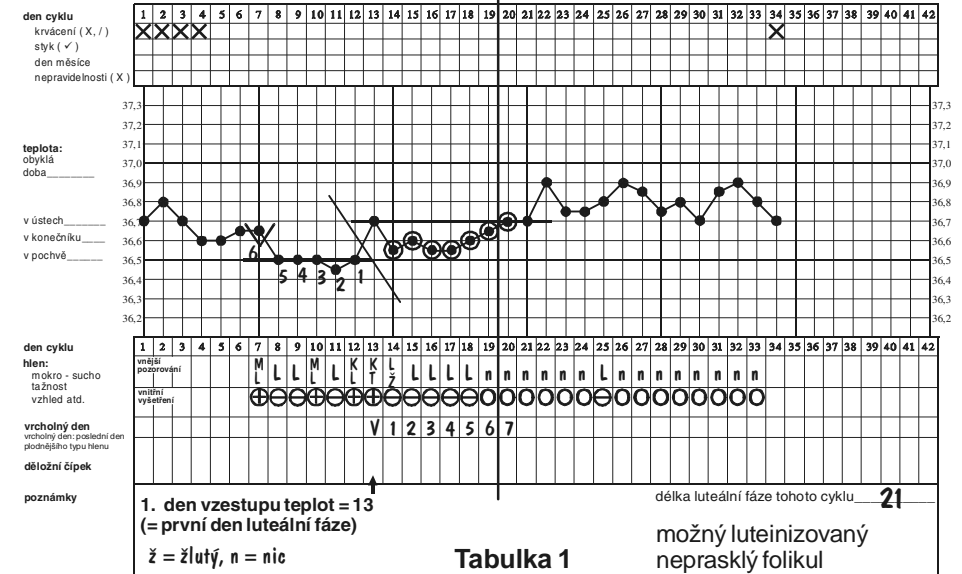
Klíčovou roli v procesu zrání folikulů hraje folikulostimulační hormon (FSH). Podvěsek mozkový signalizuje tímto hormonem vaječniku, aby zahájil proces dozrávání několika folikulů. V prvních plodných letech může trvat delší dobu, než se vaječniky plně „probudí“ a proces se zreguluje. S přibližující se menopauzou, když pak zbývá jen málo folikulů, je reakce vaječníků na FSH pomalejší nebo příležitostně nereagují vůbec. Podvěsek mozkový to interpretuje jako známku, že je potřeba zvýšit sekreci FSH. Tak je produkováno stále více FSH „v naději“, že přece dojde k ovulaci, což se ale stává v letech ubývajících plodnosti jen zřídka a nakonec už vůbec ne. Výsledkem je trvale vysoká hladina FSH při dosažení menopauzy.

Co je normální?

Když děvčata dosáhnou puberty a začnou menstruovat, je běžné, že mívají krvácení ve velmi nepravidelných intervalech. Může to být každé dva nebo tři



denní záznam číslo _____ měsíc _____ rok _____ dřívější cykly: nejkratší _____ nejdelší _____ na základě _____ záznamů
jméno _____ věk **21** nejdlivější první den vzestupu nad DH _____ na základě _____ záznamů
adresa _____ nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů
PŠČ _____ telefon _____ e-mail _____ trvání tohoto cyklu dnů: _____ výška _____ cm; váha _____ kg



Tabulka 1

týdny nebo i víc než tři měsíce. Samotné krvácení může být různě dlouhé a silné. Když mladá žena zaznamenává příznaky své plodnosti, může pozorovat krátké luteální fáze nebo také výjimečně se vyskytující dlouhou luteální fází.

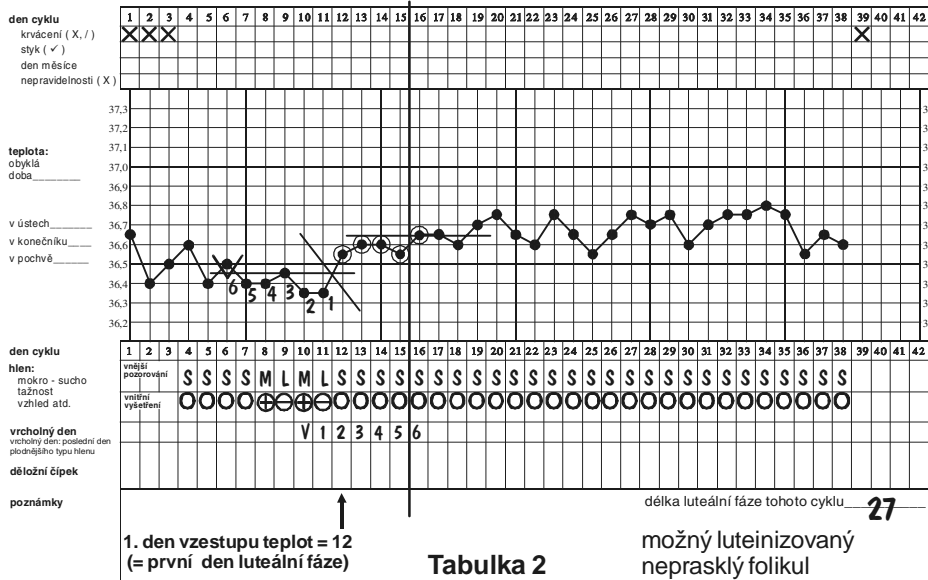
Hormonální souhra v době přechodu působí podobně nepravidelnosti cyklů. Délka cyklů může být kratší nebo delší než obvykle a také menstruace může být delší nebo kratší a charakterizovaná těžším nebo lehčím krvácením. Další pro tuto dobu „normální“ charakteristikou mohou být kratší nebo delší luteální fáze, a teplotní křivky, které nedosahují obvyklé výšky nebo potřebují k dosažení horní hladiny více dní. V hlenovém příznaku je pak možné skoro všechno – může se vyvíjet úplně normálně jako v plodných letech, ale může také docela zmizet nebo se vyskytovat v různých dlouhých epizodách, může být trvalý po několik týdnů atd. Obvykle se množství i kvalita hlenu snižuje.

Všechny tyto příznaky jsou charakteristické pro tuto hormonálně nestálá období. Ženy, které v těchto letech vedou o své plodnosti záznamy, budou nejspíš pozorovat různé „neobvyklé“ jevy, které však nejsou neobvyklé pro toto životní období. Podívejme se např. na dvě zde uvedené tabulky.

Záznam č. 1 je od mladé (21 let) ženy, která nebyla sexuálně aktivní. Záznam č. 2 je od ženy v přechodu (52 let), která nebyla těhotná. Ta mladá žena věděla, že nemůže být těhotná, ale takto prodloužená luteální fáze může vzbudit značné obavy u staršího sexuálně aktivního páru, který se snaží předcházet početí. Oba záznamy mohou být příkladem nezvyklého jevu, který je v odborné literatuře označován jako luteinizovaný neprasklý folikul (LUF), zrající folikul,



denní záznam číslo _____ mesiac _____ rok _____
 jméno _____ věk **52**
 adresa _____ nejkratší prvný den vzestupu nad DH _____ na základě _____ záznamů
 PSC _____ telefon _____ e-mail _____ nejkratší hlenová epizoda _____ na základě _____ záznamů
 trvání tohoto cyklu **38** dnů; výška _____ cm; váha _____ kg



kteřý začíná vylučovat malé množství progesteronu, aniž by vypudil vajíčko. V důsledku toho žena obvykle pozoruje méně výrazný, ale trvalý vzestup teploty, který někdy trvá déle než normální luteální fáze. CCLI dostala i další záznamy, na kterých jsou luteální fáze od 16 do 28 dnů. Na předložených záznamech vidíte luteální fáze 21 a 27 dnů.

To jsou skutečně neobvyklé jevy, ale neobvyklé se stane „normálním“ v dobách začínající a odcházející plodnosti. Na začátku plodných let ženy stimuluje podvěsek mozkový vaječníky způsobem, na který reagují postupným „uváděním do provozu“ v přípravě na mnoho dalších let. Zatímco v posledních letech před menopauzou reagují vaječníky pomalu nebo vůbec ne a tak postupně ukončují svou činnost. Vnější známky těchto pochodů však mohou být nápadně podobné.

Žena, která rozumí svému tělu, je zkušená v pozorování své plodnosti a chápe zvláštnosti, k nimž může dojít, se nemusí bát ani přicházející ani odcházející plodnosti. [V nejistotě konzultujte učitele LPP, nebo přímo ústředí.] [Family Foundations, Volume 34, No. 1, červenec-srpen 2007, str. 30n.]

Podle pravidel bychom měli u tabulky 1 určit $DH = 36,55^\circ$, aby byla ještě nad průměrem šesti před vzestupem. V tom případě by byl 1. dnem vzestupu teprve 18. den, který je 5. dnem po vrcholu(!) a III. fáze by začala až 22. den (9. den po vrcholu). Vzestup ale začíná zjevně podle oka již 13. den. Když určíme DH na $36,5^\circ$, což je kvůli teplotě 7. dne velmi mírně pod průměrem, zjistíme, že máme 20. den už 7. den vysychání a jasný, i když pomalý, teplotní vzestup. Není představitelné, že by byl tento den ještě plodný. Slabý vzestup svědčí pro situaci LUF, a tím úplnou neplodnost cyklu, ale nedá se s tím počítat. Tabulka 2 se dá hodnotit normálně: $B = 16$.

Obnova členstva v LPP po novom.

Josef a Simi Predáčovi

Milí priatelia, sme veľmi radi, že Liga na Slovensku má stále viac práce. Pribúdajú kandidáti na učiteľské páry, pozvania na kurzy a rôzne stretnutia či už s mladými alebo manželmi, rastie objem našej poradenskej komunikácie i objednávok materiálov. Snažíme sa aktualizovať naše prezentácie a zviditeľňovať našu prácu. Všetky tieto činnosti sú veľmi náročné hlavne na čas. Po dôkladnom zvážení vedenie LPP na poslednej konferencii rozhodlo o zmene systému obnovy registrácie členov a sympatizantov LPP z 12 mesačného na ročné, teda na kalendárny rok. Podľa starého systému vaša registrácia začala dňom prihlásenia a zaplacením členského príspevku 150 Sk na pár resp. jednotlivca a trvala od tohto dňa 12 mesiacov (napr. od 15. júna 2006 do 15. júna 2007). Je náročné sledovať komu s ktorým číslom *Novín z rodiny LPP* máme poslať prosbu na obnovenie registrácie a potom priebežne kontrolovať, kto registráciu obnovil a kedy, nakoľko *Noviny z rodiny* už distribuujeme na viac ako 800 adries. Prechod na ročnú registráciu zjednoduší a sprehľadní vedenie našej členskej databázy a pomôže pri finančnom plánovaní.

Výzvu na obnovu registrácie budeme zasielať vždy na začiatku nového kalendárneho roka s prvým číslom *Novín*, nezávisle na tom, kedy ste registráciu v predchádzajúcom období urobili. (Tí z vás, ktorí ste obnovovali registráciu v LPP v druhom polroku tohto roka, samozrejme nemusíte opäť siahnuť do peňaženky, výzvu na obnovu registrácie dostanete až v roku 2009.) Registračný príspevok zostáva nezmenený 150 Sk na rok.

Ďakujeme všetkým, ktorí aktivity LPP obnovou registrácie podporujete a veríme, že uvedenú zmenu prijmete s pochopením. Naša služba je určená pre každého, ale vaša registrácia je pre nás istou formou spätnej väzby, ktorá nám signalizuje, že okrem nás aj niekto druhý vidí zmysel práce ktorú robíme a je ochotní ju podporovať, aby sa mohla šíriť ďalej.

Skúsenosť s Premenstruálom

Práve mi končí menštruácia a bola to prvá menštruácia, pri ktorej som už nemala *Premenstrual*, a keď mám pravdu povedať taká nervózna som už dávno nebola.

Užívanie *Premenstrualu* môžem zhodnotiť ako pozitívum, aj keď jeden cyklus bol lepší, druhý horší. Takže bol cyklus kedy som poctivo vybrala všetkých 5 tabletiiek, lebo príznaky nervozity som mala už pred menštruáciou a niekedy som vybrala len 2, lebo som si na to spomenula tesne pred menštruáciou.

A uvedomila som si aj ďalší prínos, v tomto poslednom cykle, keď som už nemala *Premenstrual*, oveľa horšie som znášala milovanie a v dňoch tesne pred menštruáciou som bola rada keď manžel zaspal s deťmi alebo pozeral telku.

Zároveň si objednávam ďalšie balenie a ďakujem za vybavenie. PS: Stihla som si prečítať aj *Noviny z LPP* a vyslovujem Vám veľký obdiv a uznanie za Vašu prácu a prajem Vám veľa Božích milostí a požehnaní vo vašej práci aj v osobnom živote.

A. Ch.

Domáci test plodnosti

Britská spoločnosť uvedla na trh testovací súpravu, ktorá umožňuje párom vyhodnotiť vlastnú plodnosť v súkromí jejich domova. Výrobek pod názvom *Fertell* je k dispozícii buď ako dvoudielny test pre oba – muža a ženu, alebo len pre ženu.

Test mužskej plodnosti vyžaduje vzorek spermatu a merí motilitu (pohyblivosť) spermií. Ženský test sa provádza ponožením testovacej tyčinky v moči tretieho dňa cyklu a merí hladinu folikulo stimulujúceho hormónu. V USA je tento výrobek voľne v predaji od júna 2007.

Muži, ktorí chcú využiť tohoto testu, by mali získať vzorek spermatu morálne prijateľne spôsobom.

Jako takový lze prakticky doporučit pouze použití perforovaného kondomu, který při styku propustí část spermatu do pochvy a část zadrží pro test. Protože jsou všechny kondomy na našem trhu napuštěny spermicidy nebo lubrikačními látkami, které by negativně ovlivnily test, je vhodnější použít místo kondomu návlek na ultrazvukové sondy, který má stejný tvar a velikost bez rušivých přísad. Prodávají se jen ve velkém. Jednotlivě jsou k dispozici na ústředí na Kladně nebo ve Zlatých Moravcích.

U nás domácí test ještě na trhu není, ale nejspíše bude brzy na prodej přes internet, viz: www.fertell.co.uk. Test pro pár stojí v přepočtu více než 2.000 Kč a pro ženu samotnou skoro 1.000 Kč.

[CCL Family Foundations, Volume 34, No. 1, červenec-srpen 2007, str. 36.]

Röntgen, anestéza.... a tehotenstvo.

Osobné svedectvo

Vyštudovala som medicínu a dnes, keď píšem toto svoje svedectvo som šťastnou mamou dvoch živých chlapcov. V júli 2005 som mala problémy so slepým črevom. Zistili mi chronický zápal a bola som dohodnutá na operáciu koncom augusta. Absolvovala som predoperačné vyšetrenie, a samozrejme aj röntgen. Večer pred operáciou ma prijali do nemocnice a ráno keď ma viezli na sálu mala som divný pocit a strach. Bol totiž 30. deň menštruačného cyklu a ja som mávala 27-32 dňové cykly. Aj tehotenský test som si spravila, ale bol negatívny. Tak ma zoperovali a po troch dňoch som bola opäť doma. Avšak ani po týždni menštruácia nedošla a moja predtucha sa splnila. Čakali sme bábätko. Pri návšteve môjho gynekológa som povedala že som absolvovala operáciu a pýtala som sa na možné následky. Jedinou odpoveďou mi bola otázka, či je tehotenstvo chcené. Samozrejme, že bolo chcené, aj keď neplánované. Najprv som mala strach, obavy, myšlienky čo všetko sa mohlo stať nášmu bábätku – RTG žiarenie, mohlo poškodiť embryo akýmkoľvek spôsobom, anestéza, lieky od bolesti, antibiotiká, ktoré dávajú preventívne každému, to všetko mohlo negatívne zasiahnuť do vývoja nášho drobca... No, bolo toho veľa čo mi napadalo. Každý deň sme sa modlili za naše bábätko a s nami všetci, ktorých sme stretli. 5.5.2006 sa nám narodil náš Filip. Je to zdravý chlapec a veľký

huncút. Ďakujem Bohu za to, že nám ho dal a aj všetkým, ktorí pri nás stáli, keď sme to veľmi potrebovali.

Chcem povzbudiť všetky maminky, ktoré prišli na to, že čakajú bábätko po podobnom zákroku, nebojte sa. Bohu nič nie je nemožné a dá vám silu na to aby ste to zvládli. Tešte sa z každého počatého bábätko. J.O.

Slovo k Adventu

David Prentis

Advent je doba čakania, očakávania a prípravy na slavnosť narodenia Páně. Slysíme v kostele texty o konci sveta, o Janu Křtiteli, předchůdci Krista a o zvěstování Páně. Připravujeme se pokáním, abychom se mohli radovat z toho, že přišel k nám lidem tenkrát v Betlémě sám Bůh jako novorozené dítě. Tehdejší svět neměl o ně nejmenší zájem. Židovský národ měl jiné představy o spáse; očekával násilné, vojenské osvobození od těžkého římského jha. Narozen jako chudé dítě; pak jako dospělý jen kázal, udělal pár zázraků, ale nakonec „ztroskotal“ na kříži. Nesplnil očekávání lidu.

V našem dnešním světě, ve kterém se nám daří hmotně poněkud lépe, jsme v pokušení si užít a ponořit se do zábavy s předpokladem, že je ve světě všechno víceméně v pořádku a že takový pohodlný způsob života bude do nekonečna pokračovat. Taková naivní představa není moudrá. Když se díváme trochu hlouběji, vidíme, že mohutné síly (vlády, média, boháči ...) neúnavně ve světovém měřítku cílevědomě pracují na zničení manželství, rodiny a víry, a tím celé společnosti. V takové vážné situaci musíme zachovat klid, avšak ne klid nic nevnímajícího opilce, ani klid králíka omámeného pohledem na hada, který ho za chvíli sežere, ale pokojně aktivní čekání na řešení našeho Pána, který ke svým cílům rád používá slabé a nemohoucí a snad i naši malou organizaci. Totiž, bez toho, o co se my (a silně doufám i další lidé) snažíme – obnovení předmanželské a manželské čistoty – je obnovení naší shnilé společnosti nemyslitelné.

Chceme vás povzbudit, abyste se na našem snažení podíleli. Máte ve své rodině nebo u svých známých mladé páry – snoubence nebo mladé manžele? Dejte jim k vánocům nekonvenční dárek – naše materiály. Nabízíme následující **balíčky s vánoční slevou:**

1. *Stručná učebnice s Cvičnou příručkou + Záznamové tabulky + Manželství je natrvalo* (knížka určena na přípravu na manželství) + sada *letáků*. Normální cena včetně poštovného je 316 Kč. Nabízíme je se slevou za **250 Kč**.
2. Stejný balíček + *digitální teploměr JARES HS*, místo 476 Kč, se slevou za **400 Kč**
3. *Manželství je natrvalo* + sada *letáků*. Normální cena včetně poštovného je 107 Kč. Nabízíme je se slevou za **80 Kč**.
4. *Donum vitae* (vatikánská instrukce o asistované reprodukci) + sada *letáků*. Normální cena včetně poštovného je 39 Kč. Nabízíme ji se slevou za **30 Kč**. (Stačí poslat v obálce 4 známky v hodnotě 7,50 Kč.)

Nabídka platí do **20. 12.** Vánoční nabídka slovenského ústředí je na zvláštní příloze.

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů 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 130 Kč/150 Sk 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. Kurzovní: v ČR 300 Kč, v SR 400 Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.