

Malý pohled na přechod – premenopauzu

zkráceno podle Vicky Braunové

Myšlenka na dobu přechodu dělá mnoha párům velkou hlavu. Mají obavy ze zmatených příznaků plodnosti a neřešitelných záznamů cyklů. Budou se Vaše cykly měnit? Rozhodně! Bude možné rozumět tomu, co pozorujete a vyhodnotit své záznamy? Ano! Pomůže, když se na to spolu trochu podíváme.

Možné změny cyklů

V letech své normální plodnosti můžete obvykle zaznamenávat cykly s plynulým přechodem z I. do II. a do III. fáze plodnosti. Jak procházíte premenopauzální změnou, přechází rytmická pravidelnost v nepravidelnost a konečně budete zažívat dny, týdny a možná i měsíce, během kterých se budete pohybovat tam a zpátky mezi neplodností I. fáze a plodností II. fáze. V té době můžete, ale nemusíte, zaznamenat III. fázi. Je to podobné jako po porodu; klíčovým rozdílem je skutečnost, že se po porodu pohybujete od neplodnosti (amenorey) zpět k ovulačním cyklům (plodnosti). V době přechodu naopak začínáte v období snížené plodnosti (vzhledem k věku) a pohybujete se do neplodnosti (menopauzy).

Na konci této přechodné doby přestane docházet k ovulaci a k menstruaci. Do té doby byste však měly pečlivě pozorovat, zaznamenávat a hodnotit známky plodnosti. Záznamy nejsou důležité jen pro určení plodnosti, ale mohou upozornit i na závažné nutriční nebo zdravotní nedostatky.

Nezřídka se u ženy kolem čtyřicítky mohou projevit potíže související se štítnou žlázou nebo nadledvinami. Symptomy, které pozoruje, mohou pomoci lékaři při určení správné diagnózy.

Jak se mění hladiny hormonů, můžete očekávat jeden nebo více (případně všechny) následující projevy:

- neobvykle krátké cykly s velmi časnou ovulací
- dlouhé cykly s velmi opožděnou nebo žádnou ovulací
- cykly se slabým teplotním vzestupem
- suché cykly
- mimomenstruační krvácení
- trvalý výskyt sekrece (BIP – základní obraz neplodnosti).

Neobvykle krátké cykly

Podle již zesnulého výzkumníka plodnosti D. Jamese Browna: „byly pozorovány plně ovulační cykly krátké i jen 19 dnů. V těchto cyklech se hodnoty estrogenu zvyšovaly už od 1. dne cyklu a ukazovaly, že se v té době vyvíjel folikul a začala plodná doba.“¹ Ačkoliv se mohou krátké cykly vyskytovat i během plodných let, s extrémně krátkými cykly jsem se setkala jen v přechodu. [Jeden příklad velmi krátkého cyklu z doby přechodu – má pouze 17 dnů! – je uveden v *Novinách z rodiny LPP* č. 87 a 88, viz www.lpp.cz – klikněte na „Starší čísla.“] Standardní pravidla LPP pro I. fázi počítají s neplodností prvních tří dnů cyklu a doporučují začít pozorovat hlen, když skončí silné krvácení nebo nejpozději od 6. dne cyklu. To je pro většinu cyklů opatrný přístup. Podle toho, co víme o nepravidelnostech v období přechodu, budete však možná chtít zvážit následující:

Doporučení: Začněte pozorovat hlen – spíše pocity než vzhled (např. kluzký pocit) – během celé menstruace pro případ, že se začne objevovat nečekaně brzy a vyústí v časnou ovulaci.

Dlouhé cykly s opožděnou nebo žádnou ovulací

Žádná žena nemůže předem vědět, jestli bude konkrétní cyklus delší než obvykle. Popravdě řečeno, na délce cyklu až tolik nezáleží, co je důležité je pečlivé pozorování výskytu hlenu tak, aby když se začne objevovat nebo přichází a odchází bez ovulace, měli manželé dostatek informací pro své rozhodování. V delších cyklech může hlen přicházet a odcházet, může se vyskytovat trvale nebo naopak může být úplné sucho. V té době potřebují manželé znát pravidla vztahující se na hlen, který není provázen teplotním vzestupem.

Nejlepší předpovědi toho, jaký bude cyklus, je vývoj hlenového příznaku. Když žena pozoruje měnící se a rozvíjející se hlen, který vrcholí kluzkým nebo mokrým pocitem,² může očekávat ovulaci a aplikovat ST pravidla, pokud má normální teplotní vzestup, nebo použije čistě hlenové pravidlo, je-li teplotní vzestup slabý. Když nepozoruje měnící se a postupující vzorek hlenu, je to známkou, že ovulace není bezprostředně blízko, bez ohledu na to, jak „plodný“ se může hlen jevit. [Příklad takového cyklu najdete v tomto čísle *Novin*.]

Doporučení: Nespolehejte se na svou paměť. Zapisujte hned do tabulky stručný popis hlenu (případně i na další papír). Označte pocity a jejich intenzitu i vzhled hlenu. Když je třeba, obraťte se s hodnocením na instruktory LPP.

Suché cykly

Suché cykly jsou velmi výjimečné. Podle teplot se zdají být ovulační, protože vykazují jasný vzestup, ale není pozorovatelný vůbec žádný hlen. Jde o pravý opak typických ovulačních cyklů, na jaké jsme zvyklé. „Jak se blíží menopauza,“ vysvětluje Dr. Brown, „stárnoucí čípek může ztrácet svou schopnost

1. Brown, James B., M.Sc, PhD, D.Sci., F.R.A.C.O.G. *Studies on Human Reproduction*. Ovulation Method research and Reference Centre of Australia, Melbourne, červenec 2000, str. 17.

2. V době přechodu se mohou počet dní hlenu, množství hlenu a intenzita pocitů snížit, ale měnící se postupující vzorek by měl nadále vést k ovulaci, i když se vzorec objeví jen na krátký čas.

reakce na estrogenový signál tak, že není pozorovatelný žádný hlen, přestože dochází k ovulaci. Tyto ženy jsou neplodné, protože cervikální hlen plodného typu je sám o sobě důležitý pro plodnost tím, že udržuje oplodněnischopnost spermií a jejich schopnost pohybu z pochvy čípkem do vejcovodů.³

Jak postupovat v hodnocení takového cyklu? Přesně tak, že hodnotíme známky plodnosti den po dni, jak jsme se naučili. Když žena pečlivě pozoruje možné známky hlenu a je jista, že necítí ani nevidí žádný hlen, je neplodná a zůstává v I. fázi po všechny suché dny. Jak reagovat na případný vzestup teploty? V té situaci by manželé mohli čekat na hodnocení podle teplotního pravidla, ale to je na nich. Dr. Brown označuje tyto cykly jako *neplodné*, ale upozorňuje ženy na nutnost pečlivého pozorování hlenu pro případ, že by se přece krátkodobě vyskytl hlen navozující krátké období plodnosti.⁴

Doporučení: Buďte zvláště pečlivé v pozorování hlenu, aby vám neuniklo ani krátké období jeho výskytu. Když při zachování opatrnosti nepozorujete žádný hlen a dojde k vzestupu teploty, můžete to považovat za „suchý“ neboli „neplodný“ ovulační cyklus.

Základní obraz neplodnosti (BIP)

Stejně jako v období po porodu se může nečekaně vyskytnout obraz neplodnosti v různých formách. Jistotu, že jde o BIP, můžeme však mít jen tehdy, *jestliže tentýž stručně popsaný typ hlenu je každý den zapsán a pozorujeme ho beze změny po dobu nejméně 14 dnů*. Jedna žena např. popisuje „mírně kluzký pocit s několika čirými vlákny denně“. Pro ženu v přechodu není neobvyklé pozorovat trochu víceplodného typu hlenu, který se vyskytuje stále. Podle Dr. Browna se v takových cyklech zvýší hladina FSH nad určitý limit a pak se zastaví (zůstane v udržovacím stavu) a folikul zůstane ve stavu chronické stimulace. Hladina sekrece estradiolu (typ estrogenu) se stabilizuje na úrovni nižší než je hladina předovulačního vrcholu. Vaginální sekrece vykazuje určité známky plodnosti odpovídající zvýšené hladině estradiolu, ale ta nevede k ovulaci. Když tato situace trvá, stimulovaná výstelka dělohy – endometrium – se může rozpadnout v podobě mimomenstruačního estrogenového krvácení.⁵

Jednoduše řečeno to znamená, že se hladiny estrogenů zvýší dostatečně na to, ab způsobily produkci víceplodného typu hlenu, ale ne dost vysoko na to, aby vyprovokovaly ovulaci. Folikuly, které produkují estrogen, se pak „zaseknou“ v udržovacím stavu a zůstanou tak po předem neurčitelnou dobu. Když se konečně rozpadá endometrium, dojde k mimomenstruačnímu krvácení. Protože takové krvácení představuje změnu, bude považováno za začátek II. fáze. Pečlivě vedený podrobný záznam typu hlenu může potvrdit BIP po 14 dnech, umožnit určení I. fáze a zkrátit dobu nutné zdrženlivosti

Doporučení: Pište stručný popis pozorovaného hlenu a neváhejte žádat instryktory LPP o pomoc v určení BIP. Změny v BIP signalizují začátek II. fáze.

Když jsme po tolik let byly zvyklé mít cykly pravidelné jako hodiny a naše praxe STM je nám skoro druhou přirozeností, mohou nás frustrovat cykly, kte-

3. Brown, James, *op. cit.* str. 12. 4. *ibid.*, str. 12. 5. *ibid.*, str. 18.

ré začnou vypadat tak podivně. Když to začne, je potřeba se přizpůsobit a začít od základu s pečlivým denním „čtením“ a zapisováním příznaků. Dobrá zpráva je, že vás vaše zkušenost s STM může přechodem k menopauze úspěšně provést a máte k dispozici pravidla a směrnice.

A konečně je důležité, abyste když potřebujete pomoc, žádali o ni dříve, než vás přemůže frustrace.

[Family Foundations, Volume 38, Number 5, březen-duben 2012, str. 32-37 (zkráceno).]

Další neobvyklé změny v období přechodu

Krátká luteální fáze

Cykly s krátkou luteální fází představuje sníženou produkci progesteronu, ale může být vyhodnocen stejně jako normální cykly. V důsledku krátké luteální fáze bude zkrácena III. fáze cyklu.

Slabá luteální fáze – slabý vzestup

Někdy se teplotní vzestup, který žena zaznamená v souvislosti s vrcholem hlenu, zdá dost nízký nebo slabý. Navíc mohou být ostatní teploty luteální fáze tohoto cyklu nižší, než bývaly v mladším věku téže ženy, nebo se luteální fáze zkrátí. Obvykle lze aplikovat ST pravidla, ale někdy je teplotní příznak nedostatečný, což působí potíže v hodnocení. V takovém případě je lepší spoléhat spíše na kombinaci příznaků hlenu a čípku. Pevný, nízký a zavřený čípek potvrzuje interpretaci pro neplodnost. Měkký, výše položený a otevřený signalizuje plodnost.

Dlouhá luteální fáze

Během premenopauzálních změn je možno (i když velmi zřídka) zaznamenat cyklus s dlouhou luteální fází. V normálních cyklech je luteální fáze delší než 21 dnů známkou těhotenství. Pokud však nedošlo k otěhotnění, může jít o neobvyklý fenomén, známý jako neprasklý luteinizovaný folikul, kdy se vyvíjející se folikul začne chovat jako *corpus luteum* a produkovat progesteron, aniž by vypudil vajíčko. Množství produkovaného progesteronu je obvykle pod úrovní optima a působí slabší ale nezvykle dlouhou luteální fází. Takový cyklus je pochopitelně neplodný, ale to nelze předem odhadnout a proto jej hodnotíme jako standardní cyklus. III. fáze bude delší než obvykle. Tento typ cyklu většinou, ale ne vždycky, končí menstruací. Když se takový případ vyskytne, žena začne psát nový záznam od prvního dne krvácení; nedojde-li ke krvácení, začne nový záznam, když teploty klesnou na předovulační úroveň.

[podle knihy *The Art of Natural Family Planning Premenopause Student Guide*, CCL Int., Inc., 2009.]

Podakovanie za pomoc

Ako začať? V septembri 2008 sme sa vzali. Po svadbe sme deti neriešili, nechávali sme to na náhodu. No vo februári 2009 som podstúpila operáciu ovariálnej cysty, pri ktorej som prišla o ľavý vaječník. Bolo to pre mňa veľmi ťažké, bolo to krátko po svadbe, mala som len 21 rokov a strach z toho, či budem môcť mať deti. No veľká vďaka patrí môjmu manželovi, ktorý po celý čas stál pri mne. Po operácii nám lekár povedal, že by bolo dobré, keby sme mali dieťa čím skôr, aby sme to neodkladali, pretože s jedným

vaječníkom je len polovičná šanca otehotnieť. Problémy začali hneď po operácii. Najskôr tým, že mi neprišiel cyklus ani do 3 mesiacov, ani do 5 mesiacov od operácie. Vtedy som začala užívať hormonálne lieky, a dosť dlhú dobu som užívala aj kombináciu hormonálnych liekov. V decembri 2009 sme sa dostali na kurz STM ktorý viedli manželka Schindlerovci. Počas určitej doby pri STM sme s pani Schindlerovou zistili, že moje cykly sú anovulačné. Brala som podporné lieky Sarapis, Femibion a hormonálne lieky, bez ktorých som žiaden cyklus nemala. A to nehovorím o tom, koľko som za tú dobu užívania hormónov pribrala. Od môjho gynekológa som chodila s horšími závermi od znižovania vaječníka, až po odosielanie na umelé oplodnenie. To sme s manželom hneď zamietli. V roku 2011 mi gynekológ povedal, že nevidí žiadnu šancu otehotnieť prirodzenou cestou. Vtedy som sa obrátila na MUDr. Ivana Wallenfelsa, na ktorého som mala kontakt od pani Schindlerovej. No ako naschvál, dovtedy bol v Trenčíne, no od pondelka začal pracovať v ambulancii Gianna v Žiline. Boli sme odhodlaní ísť aj do Žiliny, no povedal nám aby sme sa objednali v Trenčíne v centre Cegys, že sa môžeme odvolať na neho. Tam sa nás v novembri 2011 ujal MUDr. Martin Hlaváčik. Prešli sme kompletnými vyšetreniami, a dal nám maličkú nádej. Po liečbe Clostilbegytom sme v januári 2012 zistili, že sme počali a koncom septembra sa nám narodí, keď Pán Boh dá, vymodlené bábätko.

Pán Boh nech odplatí všetkým, čo nám už akýmkoľvek spôsobom pomohli.

Manželia Naďovi

Z Vašich otázok: Môžu sa veriaci inšpirovať kamasútrou?

Existujú nejaké obmedzenia pri spolunažívaní v kresťanskom manželstve (pri zachovaní prirodzených metód plánovania rodičovstva)? Môžu sa manželka inšpirovať aj nejakými pomôckami, obrázkami z kamasútry ap., teda je dovolené všetko, čo im dvom vyhovuje a pomôže im oživiť intímne spolužitie?

Ďakujeme za Vašu úprimnosť i dôveru voči LPP. Na orientáciu v tom, čo je a čo nie je dobré – morálne a správne – nestačí to, že dvaja sa na niečom dohodnú a vyhovuje im to. Najmä v oblasti sexu nie. Sex je totiž svojou povahou „progresívny“, čo znamená, že vždy bude mať človek pocit, že je ešte niečo, čo nevyskúšal a mohol by, jednoducho, nikdy nemá dosť. Vystihujúco o tom píše napr. Joshua Harris v knihe *Ani ň*, kde rozlišuje medzi sexuálnou túžbou – ktorá je sama o sebe dobrá – a sexuálnou žiadostivosťou, ktorá je zbavená miery a kontroly – čeština má pre ňu výraz „chtič“.

Orientáciou je potom to, či dané konanie zohľadňuje úctu a lásku obsiahnutú v manželstvom sľube. V manželstve sa tí dvaja jeden druhému navzájom „vydávajú“ – totálne, úplne a vtedy sú najzraniteľnejší. Už viac nemajú čo dať. Prijatť dar druhého človeka – manželského partnera – znamená aj veľkú zodpovednosť mať jeho telo v úcte a láske. Ale to isté sme povinní zachovať aj voči druhým – a tu sa už dostávam k tej kamasútre. Aj keď niektorí ľudia dajú svoje telo k dispozícii druhým prostredníctvom fotografií či videí, my nemáme právo na ich telo, ani v takej forme, aby sme z ich tela robili pre seba objekt. Preto je zlá akákoľvek pornografia, preto nie je dobré a mravné pozeratť zobrazenia sexu druhých a pod. Kamasútra je síce pojem, ktorý má predstavovať umenie milovania, ale v podstate dnes všade narazíte na fotky

nahých ľudí, ako „to spolu robia“ – a mám dojem, že viac by to vzbudzovalo práve ten „chtič“, než podporovalo skutočnú lásku medzi manželmi. Tvorivý manželský pár nájde aj bez zobrazení iných dvojíc to, čo mu vyhovuje. A práve tu ide o ďalšiu veľmi dôležitú skutočnosť: každá manželská dvojica potrebuje budovať vlastnú intimitu. To sa nedá napodobniť od žiadnej inej dvojice. Pri kamasútre, aj keby to neboli fotografie, ale nejaké schematické obrázky, stále je vzťah zameraný len na tú fyzickú stránku aktu. Nijako sa ňou nedá naučiť skutočné umenie milovať. Milovanie nemôžeme zredukovať len na prejav vy tela. Človek je bytosť, ktorá zjednocuje telo a dušu – cez telo prejavujeme svoje celé ja.

Umeniu milovať sa treba učiť, je to vlastne stály proces. Keď sa manželka usilujú budovať tento vzťah intimity, učia sa zdieľať, úprimne vyjadrovať, čo koho teší, čo je tomu konkrétnemu manželskému partnerovi príjemné alebo naopak, zraňujúce. Iste takýto postoj ide do hĺbky vzťahu a vyžaduje si námahu.

Zároveň však súhlasím s tým, že je veľa spôsobov a možností, ako aj z tej vonkajšej stránky urobiť manželský akt krásnym a nevšedným. Ženy sú napríklad veľmi vnímavé na všetko, čo tvorí akoby „kulisu“ pre manželské stretnutie. Či už je to tlmené osvetlenie, sviečky, hudba, pekná bielizeň, masáž, vôňa, kúpeľ... to všetko vplýva na zmysly, môže spríjemniť intímne spojenie a nie je na tom nič zlé. V knihe *Sex, ako ho nepoznáte*, ktorú sme už v skorších číslach našich *Novín* spomínali, autor P. Knotz píše aj o tejto oblasti. Niekedy si veriaci myslia, že sex musí byť zbavený radosti, milostných hier, fantázie a atraktívnych polôh, že v manželskej spálni sa treba správať ako v kostole. Ale Bohu záleží na šťastnom pohlavnom živote manželov, veď je to čas, v ktorom ich obdarováva. Autor je katolícky kňaz, ktorý pracuje ako manželský poradca, vedie duchovné cvičenia pre manželov a stretáva sa s manželmi. Túto jeho knihu má aj LPP v ponuke a je k dispozícii v kresťanských kníhkupectvách.

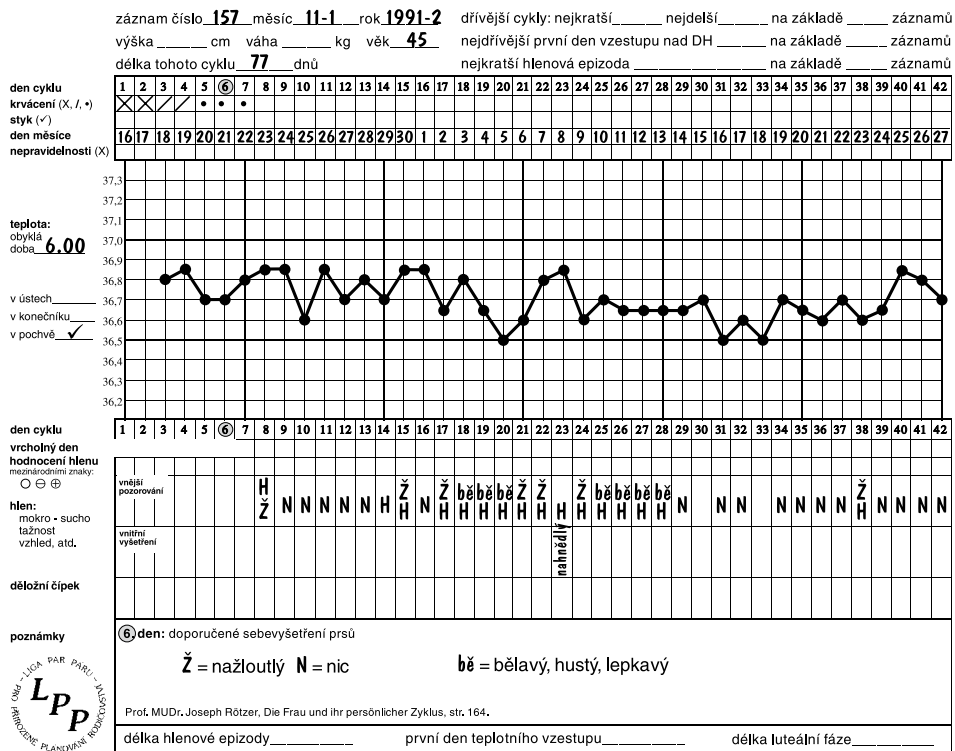
Mária Schindlerová

Kardinál Dolan řekl, že církev zanedbala učení proti antikoncepci

Kardinál Timothy Dolan, arcibiskup New Yorku a predseda Konferencie katolíckych biskupů USA, v interview pro Wall Street Journal, jenž byl otištěn 31. března (viz online.wsj.com/article/SB10001...) řekl, že církev zanedbala učení věřící o katolickém učení týkajícím se antikoncepce. Tak přišla o možnost být jasným hlasem, když dojde na tento palčivý problém současnosti. Celkově církev zklamala ve sdělování svého morálního učení v oblasti sexuality; vina spočívá na vedení církve. „Nebojím se připustit, že máme interní katechetický úkol – obrovský – v přesvědčování našich lidí o morální kráse jednotné s tím, co učíme. Stali jsme se vystrašenými, když hovoříme s jistou mírou pádnosti o zdrženlivosti a sexuální morálce.“ Podle kardinála celý problém vyvstal v šedesátých letech, kdy katolíci běžně získali dojem, že Druhý vatikánský koncil učil, že máme být kamarádi se světem a že nejlepší věc, co církev může dělat, je snažit se stále více být jako kdokoli jiný... [20. dubna, <http://prolife.cz/?a=71&id=1909>]

Konferencia katolíckych biskupov USA (KKB USA) nezostala, len pri slovách, ktoré vyriekol jej predseda. Pred rokom vypísala granty na finančnú podporu projektov pre krajiny strednej a východnej Európy. Povzbudení Johnom Kipleym sme sa uchádzali o podporu z tohto grantu projektom **Manželská čistota – prostriedok novej evanjelizácie**. Po niekoľkých mesiacoch čakania, sme sa na začiatku roku 2012 dozvedeli, že americká konferencia biskupov podporila náš projekt sumou 16 000 USD (čo je cca 12 000€). Finančná podpora sa použije na vytvorenie prehľadnej, modernej a bezpečnej webstránky, tlač propagáčnych publikácií týkajúcich sa PPR, manželskej i predmanželskej čistoty a vytvorenie internetového kurzu STM.

Jozef Predáč



Záznam z přechodu

David Prentis

Záznam ukazuje první část cyklu z přechodu ze sbírky Dr. Rötzer. Bez předchozího teplotního vzestupu začíná 58. den krvácení, které pokračuje do 64. dne. Tento den, bezprostředně po ukončení krvácení, pozoruje žena víceplodný hlen a potom vysychání. 67. den začal plný teplotní vzestup, a 69. den byl prvním dnem III. fáze. Mimomenstruační krvácení tedy bylo možno označit jako ovulační. Po 11. dnech zvýšených teplot začal nový cyklus menstruačním krvácením 78. den. Je možné, i pravděpodobné, že ovulační krvácení přikrylo

hlen, takže se jednalo o skutečně plodnou dobu. Styk při tomto ovulačním krácení by býval mohl způsobit početí.

Tato žena mívala krátké cykly, a tento cyklus byl prvním z jejích přechodových, takže nemohla na začátku cyklu tušit, že se hlásí přechod. To může předpokládat, až bude mít rozdíl mezi nejkratším a nejdelším cyklem o nejméně 7 dnů větší než mívala v minulosti. Pro účely cvičení však považujte cyklus za přechodový a aplikujte pravidla pro určení plodných a neplodných dnů: při výskytu 1 nebo 2 dnů hleny se obnovuje neplodnost I. fáze večer druhého dne bez výskytu hleny; při výskytu 3 nebo více dnů hleny se obnovuje neplodnost I. fáze večer 4. dne bez hleny. Správná odpověď bude v příštím čísle *Novin*.

Gruzie

S lítostí oznamujeme, že 15. března 2012 zemřela po dlouhé nemoci ředitelka Ligy pár páru v Gruzii, MUDr. Chatuna Meurmishvili. Zanechala manžela a dva dospělé syny. Pro nemoc byla větší část roku 2011 upoutána na lůžku a nemohla pracovat, takže se zastavila i aktivita LPP. Její odchod je velkou ztrátou. Horlivě se angažovala a zasloužila se o vydání gruzijské verze učebnice STM.

Nyní se snažíme navázat kontakt s ostatními učitelskými páry v Gruzii, abychom zajistili pokračování práce tamní Ligy.

Dopis z Kamerunu

Milí přátelé,

Vrátili jsme se z nádherné konference Africké federace pro rodinný životv Cotonou v Beninu. Tato konference byla oslavou 10. výročí federace založené v Cotonou. Zdržuje organizace a diecéze, které propagují PPR a rodinné hodnoty.

Byla to nádherná konference: zúčastnili se jí dva kardinálové, jeden arcibiskup a 4 biskupové, několik lékařů, řeholnic a zdravotníků. Zažili jsme výborné prezentace; všechny se týkaly biblických, věroučných, antropologických, vědeckých a sociálních otázek, kterým čelí dnešní africké rodiny. Největší výzvou je sekularismus a globalizace. Přednášelo šest manželských párů, včetně nás. Naše jednoduchá a praktická prezentace měla velký ohlas. S vděčností Bohu si uvědomujeme, že jsme na správné cestě.

Ephraim Lukong

Ředitel Centra pro rodinu, Kumbo

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně 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 / 12,- € 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.