

## Řádky z Kladna

David Prentis

### Umělé oplodnění

V našich kurzech STM musíme účastníky varovat nejen proti antikoncepci ve všech variacích ale také proti umělému oplodnění. Tato tzv. léčba neplodnosti, která byla považována před několika málo lety za podivnou, drahou a většinou neúspěšnou kuriozitu, se dnes stala běžnou cestou pro neplodné manžele. Společnost ji přijímá. Když mají manželé problém s plodností, posílá je lékař často hned do centra umělého oplodnění. Tam se lékaři nezabývají příčinami neplodnosti a nesnaží se nemoc léčit; manželé jsou po zásahu stejně neplodní a neschopni plodit dítě přirozeným způsobem, jako před ním. Přesto je umělé oplodnění rutinně prováděno jako moderní metoda pomoci neplodným manželům k vytouženému potomku. V ČR se rodí touto cestou už 4% dětí (v EU je to 7%, v Dánsku dokonce 18%)! Vždyť je to dobrý úmysl. Jistě, ale cesta je špatná.

Nemluví se o tom, jak je získání vajíček od ženy invazivní a nebezpečné, ani o tom, že za každé narozené dítě musí zemřít **až sto embryí**. Některá jsou vyřazena jako nekvalitní, tj. postižená, některá jsou přebytečná a použita na výzkum, při kterém zahynou, některá jsou zmrazena pro případ, že by byl první pokus neúspěšný, anebo by si manželé přáli další děti. Z těch zmrazených zůstanou mnohá embrya jako sirotci; ve světovém měřítku jsou jich sta tisíce až milióny. Co s nimi? Jediný způsob, jak jim zachránit život, je vložit je do dělohy ženy. I když je prenatální adopce podle instrukce *Dignitas personae* (2008) problematická, věřím, že máme jako křesťané povinnost navrhnout tuto cestu – s dodržováním určitých podmínek. Nečinně nechat celou tuto skupinu lidí zahynout, je pro mne nepředstavitelnou alternativou; bylo by to po prvé v dějinách církve – nebezpečné precedens. Tyto myšlenky jsem zkusil tlumočit ve svém příspěvku na IV. bioetických dnech v Brně letos v dubnu.

Když je umělé oplodnění tak problematické, proč je tak horlivě propagováno? Je nemálo případů, že manželé neúspěšně podstoupili umělé oplodnění a pak počali dítě s pomocí normálních symptotermálních záznamů. I klasický postup diagnózy příčin neplodnosti s následnou léčbou je úspěšnější. Když je dobře známo, že se hormony z antikoncepčních preparátů dostávají do spodních vod a působí snížení plodnosti mužů i ryb, proč najednou „zelení“ mlčí? I kdyby jim bylo působení jedů na lidi lhostejné, člověk by očekával, že budou chtít alespoň

chránit ryby! Zdá se, že důvody jsou ideologické. Jednak propaguje určitá elita snížení počtu obyvatelstva světa, a za druhé chce nejspíš mít přes lékaře kontrolu nad kvalitou reprodukce lidstva. Za ideální by zřejmě považovali, aby lidé plodili děti pouze umělým oplodněním. Hrají si na Boha, což nemůže dobře dopadnout.

### Kongres INER v Rakousku

Na začátku května jsme byli s manželkou ve Welsu v Rakousku na kongresu INER, který byl oslavou 90. narozenin Prof. Dr. Rötzera, otce STM v Evropě. Těšili jsme se, že se s ním zase setkáme, ale na poslední chvíli se rozhodl, že ze zdravotních důvodů nemůže cestovat.

Byl jsem potěšen, že se INER chystá vydat alespoň v omezeném nákladu můj anglický překlad učebnice Dr. Rötzera. Bude užitečný pro páry, z nich jen jeden je německy mluvící a druhý aspoň rozumí anglicky.

Měl jsem také možnost prezentovat naši brožurku pro děvčata *Stvořená pro plodnou lásku*. Byl vřelý zájem a setkali jsme se s autorkou příběhu, který jsme uveřejnili na poslední stránce brožurky. Tenkrát jí bylo 14, nyní je to mladá vdaná žena s prvním dítětem. Přítomná byla i její matka. Měl jsem určitou starost, jestli jim nebude vadit, že jsme jejich příběh publikovali, ale ta mladá žena (z bývalé NDR) reagovala nadšeně, a povzbuzovala nás k propagaci PPR mezi mladými děvčaty. Nechali jsme INER dva výtisky české brožurky a anglický překlad na počítači jako inspiraci pro vlastní tvorbu.

### Skúsenosť s Eva-testom

Cez internetové poradenstvo, ktoré LPP spustila pred vyše rokom, nám príležitostne prichádzajú otázky, či v dnešnej technicky zdatnej dobe plnej medicínskeho pokroku neexistuje niečo sofistikovanejšie aj v oblasti sledovania plodnosti, ako pozorovanie hlienu či meranie bazálnej teploty.

Rozhodli sme sa preto, že postupne budeme testovať prístroje, ktoré vyhodnocujú plodné a neplodné dni menštruačného cyklu ženy a deliť sa so skúsenosťami s nimi. Ako prvú sme predstavili PERSONU ([http://www.lpp.sk/index.php?option=com\\_content&task=view&id=163](http://www.lpp.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=163)), ktorá určuje plodné a neplodné dni cyklu na základe ženských hormónov vyplavených v moči. V tomto čísle prinášame skúsenosťou s používaním EVA-TESTU.

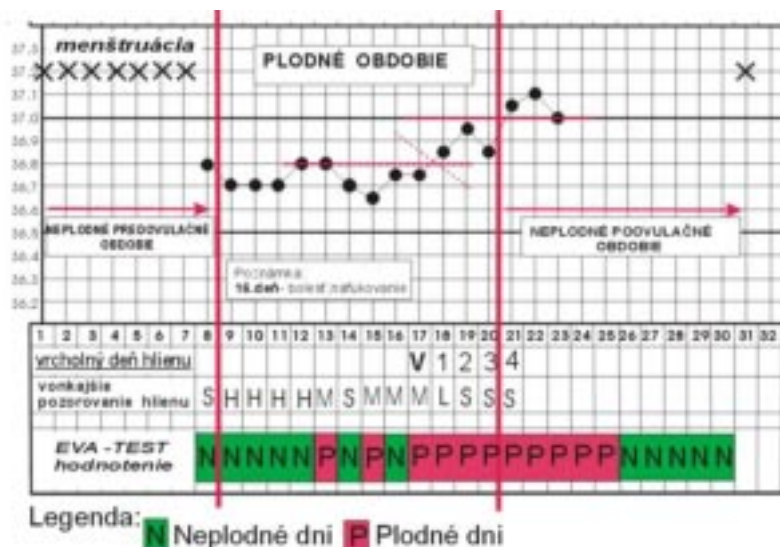
Eva-test je digitálny prístroj, ktorý na základe senzorom odmeranej koncentrácie draslíka z kvapky sliny vyhodnocuje plodné a neplodné dni. Výsledky signalizuje rozsvietením farebnej kontrolky – červenej alebo zelenej. Červená farba znamená, že ovulácia nastupuje alebo prebieha, zelená kontrolka znamená neplodné dni. Efektivitu pri predchádzaní počatiu má Eva-test prezentovaný ako 95 % (čo je nižšie číslo oproti správne používanej STM).

Tester, ktorého cena je 159 €, som mala požičaný od ženy, ktorá chcela tehotenstvu predchádzať. Bola čerstvou absolventkou kurzu STM a miatli ju výsledky Eva-testu, keď ich porovnala s výsledkami svojho symptotermálneho

pozorovania. Pretože mám so symptotermálnou metódou už 12 ročnú skúsenosť a viem sa spoľahlivo podľa nej orientovať vo vlastnej plodnosti, skúsila som súbežne sledovať, ako bude Eva-test „ladiť“ s vyhodnocovaním plodného a neplodného obdobia podľa STM.

Moje pozorovanie po troch mesiacoch bolo veľmi podobné skúsenosti ženy, od ktorej som Eva-test mala, aj keď, pochopiteľne, som si ho od začiatku testovania nastavila na vlastné hodnoty podľa návodu. Eva-test signalizoval na začiatku cyklu neplodné obdobie dlhšie ako bola dĺžka I. fázy podľa STM. Potom, keď už signalizoval „červené“ – plodné dni, niekedy na chvíľu signalizoval aj nejaké dni „zelené“ – tesne pred ovuláciou. A po nej zas oveľa dlhšie svietil na červeno, aj keď STM už dávno potvrdila na základe zmien bazálnej teploty a vysychania hlienu III. fázu, teda neplodné obdobie.

Prikladám aj tabuľku, ako vyzeral typický záznam v praxi:



Záver mojej skúsenosti je preto taký, že tento prístroj je skôr pomôckou pre tie páry, ktoré sa pokúšajú dosiahnuť tehotenstvo, než pre tie, ktoré predchádzajú tehotenstvu, hoci webstránka [www.eva-test.sk](http://www.eva-test.sk) tento prístroj ponúka aj ako: „novú metódu antikoncepcie“.

Pri určení začiatku III. fázy sa nám videlo zbytočné kvôli Eva-testu voliť zdržanlivosť, keďže kombinácia príznaku hlienu a bazálnej teploty spoľahlivo ukázala začiatok neplodného obdobia.

Je určite na zvážení manželov, nakoľko majú opodstatnený dôvod a motiváciu tehotenstvu predchádzať, ale neodporúčame použiť na tento účel samotný Eva-test.

Mária, certifikovaná lektorka STM

## Morální zkouška v nejtěžší nouzi

Theresa A. Thomasová

V dubnu 2005 mi diagnostikovali rakovinu. Bylo to 2 týdny po narození mého devátého dítěte a jen několik dnů po tom, co můj nejmladší bratr zahynul při autonehodě.

Naráz jsem přestala kojit, protože bylo nutno podstoupit řadu testů, včetně MRI (magnetické rezonance) a CT (počítačové tomografie), který vyžadoval podání radioaktivního materiálu. Navíc měla po nich následovat chemoterapie. Matka prostě nemůže kojit, když jí tělem prochází tolik jedů.

Hned se mi naplnily prsy, dostala jsem mastitis a pak těžké plísňové onemocnění po antibiotikách. Byla jsem také neklidná a nešťastná z toho, že nemohu živit své dítě a přirozeně s ním vytvářít vazbu tak, jak jsem to dělala s ostatními osmi. Byla jsem vyčerpaná z porodu a péče o novorozence a zpracovávala smutek ze ztráty bratra.

Ale posledním stéblem, které zlomí hřbet osla bylo, když jsme s manželem seděli v ordinaci onkologa, hlavu plnou různých možností léčby. Onkolog zakončil svou část diskuze o mé budoucnosti konstatováním: „než začneme s léčbou, musíme vám nasadit antikoncepci, protože absolutně nesmíte otěhotnět.“ Vysvětlil pak, že by těhotenství brzdilo postup léčby a prognózu i konečný výsledek, což byl elegantní způsob jak vyjádřit, že na zábraně těhotenství závisel můj život.

„My praktikujeme přirozené plánování rodičovství,“ pípala jsem nesměle.

Lékař nám vysvětlil, že chemoterapie úplně rozhází můj systém. Čekalo mě nejméně 6 měsíců nepříjemné léčby. Řekl, že není možno spoléhat na symptomy ovulace. Chemoterapie někdy způsobí u ženy časnou menopauzu, jindy jsou její cykly kolísavé. Nemůžeme si dovolit žádnou chybu v interpretaci příznaků plodnosti. Lidé, kteří praktikují PPR používají při léčbě rakoviny ještě nějakou „pojistku“.

Bylo jasné, že v jedné z nejvíce fyzicky a emocionálně zatížených situacích mého života, přichází na mne i morální zátěž. Máme se teď s Davidem rozhodnout být poctivými katolíky a odmítnout antikoncepci, nebo si pro sebe uděláme výjimku?

Jak jsme seděli vedl onkologa, oba jsme se současně tiše rozhodli proti jeho návrhu. Myslím, že ho to překvapilo, ale respektoval nás. Hádám, že předpokládal, že se stejně brzy vrátíme pro recept.

Někteří katolíci nám radili, že je naše situace „jiná“. Říkali: „Vy máte k předcházení těhotenství vážný důvod.“ Jeden pracovník ve zdravotnictví mi dokonce řekl: „Kněží nemohou rozumět tlakům manželského života. Pán Bůh pochopí.“

Oceňovala jsem v těch slovech upřímnou snahu pomoci, ale mé srdce říkalo, že nemohu následovat radu, o které vím, že není správná. Kdyby byla teď umělá regulace početí pro mne přijatelná, byla by přijatelná i v jiné výjimečné situaci a pak v dalších a pak samozřejmě kdykoliv. Tak jsme se rozhodli: vydržíme!

Když je člověku diagnostikována život ohrožující nemoc, touží po lásce, ujištění a intimně manželského objetí. Jak jsem postupně při léčbě otékala a vypadaly mi vlasy, připadala jsem si ošklivá a cítila se deprimovaná. Bude mě David stále milovat, zůstane při mně? Nezmění názor?

Byla jsem unavená, podrážděná, bylo mi špatně. Cítila jsem, že nemám manželovi co nabídnout. Stýskalo se mi po blízkosti, kterou jsme dříve zažívali. Byla jsem v pokušení všechno vzdát a vzít své rozhodnutí zpátky.

David byl ale pevně rozhodnutý. Projdeme tou léčbou rakoviny a vším, co obnáší a budeme se pak zas radovat z normálního vztahu.

Po několika týdnech nového režimu jsem se obrátila na Institut Pavla VI. S pomocí trpělivé ošetřovatelky jsem se naučila rozeznávat jemné rozdíly v interpretaci příznaků v situacích jako byla moje. Nakonec jsme se ale s manželem rozhodli, že nechceme nic svěřovat náhodě. „Šest měsíců uteče, ani se nenaděješ,“ ujišťoval mě.

Vzdala jsem se. Oba jsme přijali naprostou zdrženlivost. Nemohu říci, že to od té chvíle bylo úplně jednoduché. Často jsem byla v pokušení beznaděje.

Jednoho odpoledne jsem se zastavila v kapli adorace a se slzami poklekla. Pak jsem tam prostě seděla nešťastná, bezmocná a v pochybnostech. V duchu jsem opakovala: „Prosím, pomoz mi.“

Náhle jsem cítila v hloubi duše teplo. Jakoby Ježíš mluvil přímo k mému srdci. „Nejsi sama, jsem s tebou.“ A pochopila jsem, že Ježíš je se mnou nejen v této zoufalé chvíli, ale že ochotně bere na sebe všechno trápení, které zakouším – od injekcí a infuzí, přes žaludeční potíže až po hluboké osamění. Je ochoten trpět se mnou a pro mne. V hloubi duše jsem cítila, že moje utrpení – a vlastně každé utrpení – bylo pozváním k účasti na spáse kříže. Žádal mne o důvěru. Opustila jsem kapli v úžasu a bázni.

Po šesti měsících a 12 vyčerpávajících léčebných procedurách jsem byla prohlášena za dravou. David mne vzal do nádherných lázní v Rancho Mirage v Kalifornii. Štědře mi poskytl bahenní koupele a lymfatické masáže. Spali jsme, koupali se a dobře jedli a přijeli domů odpočinutí s obnoveným intimním vztahem. Náš život se pomalu vrátil do normálních kolejí a teď se na mou rakovinu díváme zpátky jako na krátkodobou poruchu na obrazovce. Jsme rádi, že jsme udělali správné rozhodnutí.

Jsem přesvědčená, že nám Pán Bůh daroval ten čas jako příležitost k růstu hlubokého duchovního spojení. Nabídl nám možnost definitivně se pro něj rozhodnout; dozrávat a sílit prostřednictvím mnoha různých bolestí, které utrpení přináší.

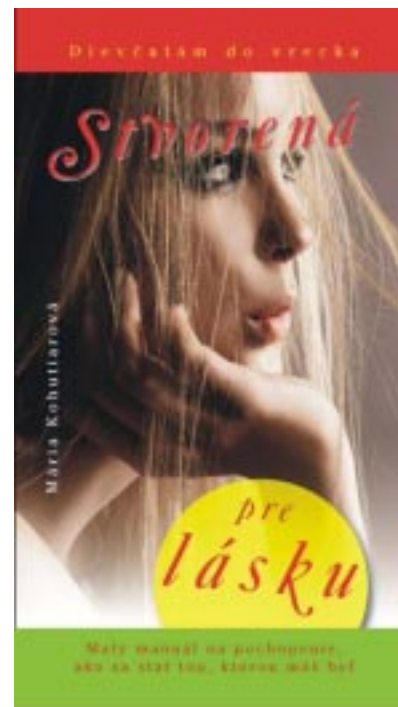
Dnes se dívám na katolické manželské páry, které zápasí s učením církve o řízení početí a jsou v pokušení užívat antikoncepci. Chtěla bych jim dodat odvalu: buďte silní, zůstaňte věrni své víře. Dokážete to!

Rozhodujte se správně, i když je to těžké. Pán Bůh je s vámi na každém kroku, víc než si dokážete představit. Důvěřujte mu, a požehnání přijde.

[Family Foundations, Volume 36, Number 6, květen-červen 2010, str. 30n.]

## Stvorená pre lásku

– malý manuál pre pochopenie, ako sa stať tou, ktorou máš byť



Jeden sen v sebe nosíš možno hlboko v tajnej skrýši svojho srdca: sen o tom, ako príde úžasný deň „D“, kedy povieš niekomu, kto bude pre teba najdôležitejší na svete, „ÁNO“ .

Ak sa máš cítiť šťastná ty a ľudia okolo teba, potrebuješ dávať a žiť naplno.

Aj takýmito slovami sa dievčatám vo veku od 11 rokov vyššie prihovára v brožúrke s názvom *Stvorená pre lásku* jej autorka Mária Kohutiarová. *Stvorená pre lásku* je, ako už naznačuje aj samotný názov, o láske, zamilovanosti, tajomstvách ženskosti a okrem zaujímavého čítania ponúka odpovede na otázky, ktoré sa dospievajúce dievčatá často zdráhajú pýtať dospelých.

Tridsaťstranová plnofarebná brožúrka neštandardného formátu, ktorú v týchto dňoch vydáva Liga pár v spolupráci s vydavateľstvom Don Bosco, bola inšpirovaná českým titulom *Stvořena pro plodnou lásku*, ktorú vydala LPP ČR pred dvoma

rokmí a dopĺňa veľmi úspešnú brožúrku pre teenagerov *Sex, šľahačka na torte*.

Brožúrku je možné objednať priamo cez sekciu *Ponúkame* na stránke [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk) alebo v saleziánskych kníhkupectvách, či kníhkupectvách napojených na distribúciu vydavateľstva Don Bosco. Cena brožúrky je 2,50 €.

Príjemné čítanie počas blížiacich sa letných prázdninových dní Vám želajú všetci, ktorí sa na vytvorení a vydaní brožúrky podieľali.

### Zasielanie záznamových tabuliek.

Pri uhradení registračného príspevku na účet LPP v rámci obnovy registrácie na rok 2010 ste viacerí mali záujem o zaslanie záznamových tabuliek. Nie všetci ste ich ale dostali, pretože z bankového výpisu sme nevedeli zistiť vašu adresu a pracovníčka banky nám túto informáciu odmietla poskytnúť, nakoľko je to predmetom bankového tajomstva. Chceme vás preto poprosiť, ak *Noviny z rodiny* dostávate len cez mailing list a chcete, aby sme vám zaslali záznamové tabuľky, aby ste do správy pre prijímateľa uviedli aj vašu adresu, alebo nám pošlite krátky E-mail s požiadavkou na záznamové tabuľky a uvedením vašej poštovej adresy. Ďakujeme za pochopenie.

Jozef Predáč

## Vy sa pýtate, my odpovedáme.

(z otázok zaslaných do internetovej poradne [etika@lpp.sk](mailto:etika@lpp.sk))

Schindlerová Mária, lektor STM, etická poradňa LPP

*Je povolené používať prezervatív, ak je žena po liečbe na kandidózu? Lekár odporučil jeho používanie do kontroly, ktorá bude o dva mesiace. Ale Cirkev používanie prezervatívov nekompromisne zakazuje. Platí tento zákaz aj v takomto prípade?*

Teší nás, že sa zaujímate o to, ako zladíť snahu o čistú manželskú lásku s problémom, o ktorom píšete. Stručná odpoveď na Vašu otázku je: „kondóm nie“.

Pokúsím sa vysvetliť, prečo. Píšete o nekompromisnom zákaze zo strany Cirkvi a na prvý pohľad sa to tak naozaj javí. Cirkev však v skutočnosti **„nezakazuje“**, **nie je totiž zákonodarcom**, autorom prirodzeného zákona v tejto oblasti, ktorá sa týka manželského intímneho života. Cirkev však tento zákon vysvetľuje, hovorí, čo je dobré a čo nie. Sloboda v tomto prípade neznamena robí si, čo chcem, ale znamená **slobodne si vybrať, čo je dobré**, byť slobodný od deformovaných túžob či názorov.

Pripodobním to napr. takejto situácii: Nieкто sa ocitne bez finančných prostriedkov, je hladný – a tak v najbližšej pekárni ukradne chlieb. Ak ho pristihnú, musí chlieb vrátiť, bude potrestaný, alebo mu aspoň dohovoria. A ten človek by povedal: „Ale ja som hladný, ja predsa nemám peniaze, ako si mám kúpiť chlieb? Prečo mi nekompromisne zakazujete kradnúť?“

Riešenie situácie tohto človeka nie je v tom, že vzhľadom na jeho situáciu mu kradnúť dovoľia. Možno v jeho situácii bude dobré zistiť, prečo zostal bez prostriedkov, môže požiadať o prídely pre núdznych...a pod. Ale ani jeho ťažká situácia ho neopravňuje kradnúť.

Podobne vo Vašej situácii: kondóm by tu síce nebol používaný s úmyslom antikoncepcným, ale ochranným. Bežne sa nazýva kondóm „ochranou“ aj vtedy, keď má slúžiť antikoncepcnému úmyslu – zneplodneniu pohlavného styku. Pozrime sa najprv na slovo „ochrana“ - je nutné sa chrániť pred niečím, čomu sa nedá vyhnúť inak. V prípadoch, keď je kondóm používaný ako „ochrana“ pred neželaným tehotenstvom, si môžeme dať otázku: Musím sa chrániť pred láskou druhého človeka? Je styk „ochranou“, s bariérou, pravým vyjadrením lásky?

Vo Vašom prípade sa opýtame: Pred čím sa musí chrániť manžel? Aby ho kondóm chránil pred nákazou kvasinkami Candida? A je nutné, aby sa nakazil? Musíme mať pohlavný styk? Ovládajú sexuálne túžby nás alebo my ovládame ich? Nie je nakoniec kondóm v skutočnosti „ochranou“ pred zdržanlivosťou? (Iné by bolo, keby kondóm bol terapiou, účinným liečebným prostriedkom – ale tým nie je).

Druhou, oveľa dôležitejšou skutočnosťou je objasniť, čo znamená pohlavný život v manželstve. **Pohlavný akt v manželstve má byť vyjadrením a potvrdením manželských sľubov.**

Manželia v manželskom sľube sľubujú vzájomnú odovzdanosť a prijatie jeden druhého – teda totálne sebadarovanie. Toto sebadarovanie, ktoré vyjadrili v deň svadby svojou vôľou, srdcom, ústami, sú povolaní potvrdzovať aj svojim telom pri pohlavnom styku. Preto má byť každý pohlavný styk v manželstve prejavom a potvrdením sebadarujúcej lásky, obnovovaním tejto manželskej zmluvy. To, že pohlavný život je spojený s možnosťou odovzdávania života, je logické – manželstvo je pre rodinu. Pritom Cirkev nehovorí, že každý manželský akt musí viesť k splodeniu dieťaťa, ani nehovorí to, žeby mali manželia mať „akože“ úmysel plodiť. Ale je podstatné, aby si každý **manželský akt zachoval svoj význam: a to je význam zjednocujúci a význam otvorenosti životu.** Vtedy, keď si pohlavný styk zachová tieto oba významy – teda zjednotenie telesné je vyjadrením jednoty manželov na duchovnej rovine a zároveň toto spojenie nie je ničím zámene zneplodnené, vtedy je skutočným manželským aktom. Manželia vtedy prijímajú jeden druhého v úplnosti, ako dar.

Tieto dva významy sú tak nerozlučne spojené, že ak zrušíme jeden, automaticky sa zruší aj význam druhý.

Ak by ste mali styk s kondómom, z akéhokoľvek dôvodu, už je medzi vami bariéra, ktorá spôsobuje jednak neplodnosť daného aktu a jednak je vyjadrením toho, že partneri sa navzájom sebe neodovzdávajú a neprijímajú.

Pri antikoncepcnom úmysle neprijímajú vlastnú plodnosť. Pri probléme, ako je Váš, ide o neprijatie daného stavu a situácie. Niekedy toto celkové prijatie znamená obeť – ale láska je živá práve ňou. Koľkokrát manželia stoja pred oveľa závažnejšími dôvodmi, pre ktoré sa z lásky zriekajú pohlavného styku – napr. pri komplikáciách v tehotenstve a pod.

Predsa však sa chceme vyjadriť aj k **zdravotnému aspektu** Vášho problému. Nevidím dôvod, prečo by ste mali dva mesiace po liečbe kandidózy žiť v zdržanlivosti, resp. chrániť sa genitálneho kontaktu.

Je potrebné zdržať sa styku **počas liečby** – kým žena užíva čapíky, masti a pod. Vtedy je zároveň dobré preliečiť aj partnera. Ak po liečbe už nemáte príznaky spojené s kandidózou, niet dôvodu, aby ste nemohli mať normálny pohlavný styk. Ako prevencia je vhodné **užívať laktobacily**, ktoré bránia premnoženiu kvasiniek v pošve a obohatiť stravu o **laktobacily** – napr. biele jogurty, jogurtové nápoje a pod. Osožné je vynechať cukor – z neho totiž kvasinky žijú a rastú. Zároveň je potrebné na intímnu hygienu používať prostriedky, ktoré sú určené výlučne na ňu a vyhýbať sa dráždivým prostriedkom.

NOVINY Z RODINY LPP vydáva pätkrát 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.