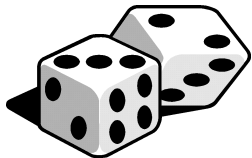


Klub dvojčat a vícečat



Zpravodaj 23/ 2007





OBSAH

Na úvod	3
Aktuální zprávy z Klubu	4
Z regionálních poboček	7
Společné akce - co bylo	9
- co bude	10
Burza rad	12
Co přinesl život	12
TÉMA : Určování vaječnosti u dvojčat	16
Nad vašimi dopisy	19
Letem světem internetem	21
Recepty z vaší kuchyně	22
Trocha kultury	23
Špetka humoru	24
Inzerce	26





NA ÚVOD

Rok se s rokem sešel a je zde opět zimní číslo Zpravodaje (pro členy Klubu i s adresářem), které, ač dopisováno mezi svátky, vyjde jako již tradičně po Novém roce (bohužel již za zdražené poštovné)...

Vánoce máme úspěšně za sebou a ač nebyly na většině míst na sněhu, doufám, že jste si i tak užili rodinné pohody, radosti a klidu. Věřím, že do nového roku vstupujete s otevřenou myslí a očekáváním, minimálně toho, co nám přinese nadcházející rok v onom dni „navíc“ ☺. Nenechte se ovlivnit špatnou náladou z toho, že se vše zdražuje, že někteří z vás přijdou o zvýšenou mateřskou a vyšší porodné, že se nám zatím nedaří prosazovat zájmy dvojčat tak, jak bychom si přáli, ale myslete pozitivně...všechno zlé je k něčemu dobré a třeba se nám podaří odrazit se ode dna a brzy už bude líp... Často mi v těchto souvislostech přichází na mysl latinské přísloví „Dum spiro spero“ - Dokud dýchám, doufám...

Snad vás potěší opět malý internetový příspěvek (kterých nám někdy denně chodí spousty). Občas si ani neuvědomíme hloubku toho, co se v těchto zprávách skrývá, dokud se při jejich čtení nezastavíme a nepovzneseme se nad běžné starosti... Třeba právě nyní, ke konci roku můžeme bilancovat nad následujícími řádky, zda máme přátele či jen kamarády...

Když Tě navštíví kamarád, chová se jako host, ale opravdový přítel otevře ledničku a obslouží se...

Kamarád Tě nikdy neviděl plakat, ale přáteli se chvějí ramena, když vidí Tvé slzy...

Kamarád nezná jména Tvých rodičů, ale přítel má jejich telefon. čísla i adresy ve svém notýsku.....

Kamarád přinese lahvinku vína na Tvé narozeniny, ale přítel přijde dříve a zeptá se, s čím Ti může pomoci a po skončení oslav zůstane, aby Ti pomohl s úklidem...

Kamarád nesnáší, když mu voláš, jestliže už šel spát, ale přítel se ptá, proč jsi mu tak dlouho nezavolaal....

Kamarád si s Tebou rád pokecá, ale přítel Tě vyslechne, když máš romantickou lásku i problémy...

Kamarád si myslí, že přátelství skončilo jestliže jste se pohádali, ale přítel Ti po hádce zavolá....

Kamarád si myslí, že jsi tady vždy jen pro něho, ale přítel je zde pořád pro Tebe....

Přeji Vám, abyste v novém roce měli kolem sebe nejen kamarády, ale také pár dobrých přátel!

-kr-





AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

- Předsedkyně Klubu dvojčat a vícečat **Klára Rulíková rezignovala** k 31.7.2007 na **funkci viceprezidentky Sítě MC**. Důvodem její rezignace byl zejména osobní nesoulad s vedením Sítě a nemožnost jeho ovlivnění ani z jednoho z nejvyšších postů, špatná komunikace v prezidiu a prezidia s Dozorčí radou a nepředání kompetencí dle zvolené struktury. Za osm měsíců práce v prezidiu se jí podařilo vytvořit funkční a plně fungující kancelář se sedmi přímými kvalitními a motivovanými zaměstnanci, která se po jejím odchodu nezhroutila a měla rozpracovaný rámcový plán fungování do valné hromady. Přes toto vše (nebo právě proto) byla Klára Rulíková na valné hromadě Sítě MC 1.12.2007 nominována a poté **zvolena do kontrolní komise** na funkční období tří let.
- Klub dvojčat a vícečat se opět zapojuje do hnutí **Národního týdne manželství**, který v roce 2008 proběhne **od 11.2.** Všichni víme, jak je těžké udržet si dobré manželství, s dvojčaty ještě těžší, neboť děti nám často zaberou veškerý volný čas. Proto je dobře se nad fungujícím manželským vztahem zamyslet alespoň jeden týden v roce. Více na www.tydenmanzelstvi.cz.
V Centru pomoci se bude konat beseda na téma Nejčastější manželské problémy rodin s vícečat a jejich řešení.
- Prosíme všechny členy o **zaplacení členských příspěvků** ve výši min. **360,- Kč nejpozději do 31.3.2007** na číslo účtu Klubu dvojčat a vícečat (viz.tiráž). Variabilním symbolem je vaše členské číslo. Pro ty z vás, kteří zaplatí členský příspěvek včas je s příštím Zpravodajem přichystán malý dárek. Členové, kteří mají zaplacen členský příspěvek mají i další výhody – na webových stránkách www.dvojcata.cz v záložce Diskusní fórum si mohou zdarma stáhnout (po zadání svého platného členského čísla) všechny dosud vydané brožury Klubu dvojčat a mají slevu v internetovém obchodě www.netta2.cz.
- Kniha **Dvojčata. Jejich vývoj a výchova** je již zcela rozebrána a nakladatelství Portál nechystá dotisk. Podařilo se nám nalézt nakladatele a snad již **koncem ledna** bude rozšířené a přepracované vydání této knihy **k dispozici v Centru pomoci** a na internetových stránkách Klubu dvojčat (lze objednat na dobírku).
- V Centru pomoci je také k dispozici **kniha Dětský lékař** (doporučena Českou pediatrikou společností) – kniha se v běžných knihkupectví prodává za cenu 999,- Kč, naši členové ji mohou získat již za 799,- Kč.
- **Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných rodin** je otevřeno denně od 9 do 13 hod. (v pátek 9-12 hod.) v Matoušově 18, Praha 5. Zde naleznou rodiče dvojčat a vícerčat základní informace o vývoji a výchově, mohou zde zakoupit materiály Klubu dvojčat a vícečat, brožury vydané Národním laktačním centrem a o.s. Nedoklubko pro rodiče nedonošených dvojčat, stejně jako knihy o dvojčatech. Naším cílem je poskytnout pomoc nejen rodičům dvojčat a vícerčat, ale i dospívajícím a dospělým dvojčatům včetně setkání dvojčat seniorů. Individuální konzultace (pedagogické, psychologické a sociální poradenství) lze i v odpoledních hodinách domluvit na tel. 251680151 nebo na klub@dvojcata.cz. Ve středu dopoledne probíhá v Centru pomoci laktační poradenství, které vede vyškolená laktační poradkyně Mgr. Lucie Schlaichertová. Objednat se můžete na kojeni@tiscali.cz nebo na tel. 603/111 526: Cena 300,-Kč za první hodinu poradenství, 250,- za každou další hodinu.



- Od ledna opět pořádáme **cyklus přednášek Bude nás víc-čekáme dvojčata**. Cyklus je rozdělen do dvou lekcí. Dle počtu přihlášených zájemců se první pondělí v měsíci se nastávající rodiče dozví informace o specifikách těhotenství s dvojčaty (vícečaty), porodu a také péče o novorozená dvojčata, období po porodu, šestinedělí. Lektorka Mgr. Klára Rulíková (zakladatelka a předsedkyně KDaV, autorka knihy Dvojčata. Jejich vývoj a výchova) seznámí účastníky kurzu také s nabídkou Klubu dvojčat a vícečat. Každé druhé pondělí v měsíci bude cyklus pokračovat přednáškou o kojení dvojčat, ukázky poloh při společném kojení dětí, problémy spojené s kojením, péče o prsy, výživě dětí. Kurz povede lektorka Mgr. Lucie Schleichertová (laktální poradkyně a dětská psycholožka). Každá lekce trvá od 18.00 – 20.00 hodin. Cena: 300,-Kč za celý cyklus (doprovod zdarma). Přihlášky: e-mailem na gabina.vitkova@seznam.cz nebo tel. 739/544 207 (prostor je kapacitně omezen). Místo konání: Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů, Matoušova 18, Praha 5.



- Kromě pravidelného cyklu přednášek pořádáme v Centru pomoci dle zájmu i **tématicky zaměřené přednášky**. V posledním půl roce proběhla přednáška předního českého genetika, **RNDr. Daniela Vaňka, PhD** na téma **genetika u dvojčat** a přednáška **MUDr. Aleny Hanzlové** na téma **Pneumokoková onemocnění a očkování proti nim**. 21.1.2008 od 18hod. se bude konat přednáška **PhDr. Ilony Špaňhelové pro rodiče pubescentů**.
- V září vyhlásil Klub dvojčat **anketu o nejstarší žijící dvojčata v Čechách**. Na vánočním setkání 14.12.2007 jsme vyhlásili její vítěze. Jsou jimi **František a Kašpar (Jožka) Stehlíkovi** z Hlubokých Mašůvek u Znojma, kteří se narodili **15.7.1916**. Nejstaršími žijícími ženami jsou **Aloisie Hrubá a Antonie Vondráčková** z Prahy 4, které se narodily **30.11.1917**. „Tety jsou z Prahy, obě jsou již vdovy. My muži většinou nevydřžeme tak dlouho jako ženy, i když jsou výjimky - jejich otec se dožil 97 let. Poté co ovdověly se sestěhovaly do jednoho bytu a žijí spolu. Jsou jednovaječná dvojčata. Často si z lidí dělaly legraci - se záměnou. Také jsem se stal obětí tohoto žertování. Když jsem je poznal, tak jsem byl představen tetě a za chvíli přišla tatáž žena a já jsem jí byl opět představen. A já koukal jako puk, proč že mě té tetě moje nynější žena představuje podruhé. Že je jinak oblečená jsem si nevšiml. Věděl jsem, že má tety dvojčata, ale že jsou tak stejná, to jsem nevěděl,“ říká zeť jejich sestry, pan Pavel Vlasák.



- Na podzim se Klub dvojčat zapojil do akce Sítě MC – prezentace na **Veletrhu pro rodinu** ve smíchovském Národním domě.
- V současné době se Klub dvojčat zaměřil hlavně na **problematiku trojčat**, která se projevila s nově platným Zákonem o sociálních službách, dle něhož mají rodiče trojčat bezplatně nárok na pečovatelku do věku 4 let jejich dětí. Bohužel peníze na tyto pečovatelky malé obce ani neziskovou poskytující pečovatelskou službu většinou nemají a také neexistuje žádné školení ani akreditace pro tyto pečovatelky. Do řešení tohoto problému jsme se zapojili mimo jiné tím, že Klub vyslal svého zástupce do pracovní skupiny magistrátu hl. města Prahy, který by měl předložit zmapovaný problém k řešení, ale také přímou pomocí a to zajištěním pečovatelky pro dvě rodiny s trojčaty. Spolupracujeme na řešení vzniklého problému také s Ministerstvem práce a sociálních věcí (konkrétně s náměstkem ministra panem Mariánem Hoškem). Zároveň se Klub dvojčat se zapojil pod vedením Bc. Marie Fejtkové do komunitního plánování na Praze 5.
- Během roku 2007 podal Klub dvojčat opět na dvě desítky **žádostí o granty a dotace** nejen na naše ministerstva, ale žádali jsme i o Norské granty, granty EU a grant americké nadace CEE, bohužel většinou bez úspěchu – málokdo chápe problematiku dvojčat jako natolik závažnou, aby cítil potřebu ji řešit. Věříme, že uspějeme opět na MPSV, díky jehož grantům můžeme provozovat Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů.
- Klub dvojčat a vícečat uspořádal **dvě screeningová šetření** – první v kojeneckých ústavech o počtu umístěných dvojčat a důvodu jejich umístění v posledních pěti letech. Druhé šetření se věnuje šetření potřeb rodin s dvojčaty. Máte-li k daným tématům co sdělit, můžete psát na adresu Klubu dvojčat nebo na klub@dvojcata.cz. Výsledky obou průzkumů budou zveřejněny na webu a v příštím Zpravodaji.
- I nadále se na Klub dvojčat obracejí studenti a studentky píšící diplomové práce s tematikou dvojčat či trojčat. Bližší informace lze nalézt na webu a s konkrétními požadavky se na Vás, členy Klubu dvojčat obracíme přímo e-mailově. Stejně tak nabídky různých castingových agentur posíláme dle databáze našim členům. Prosíme Vás proto o **aktualizaci vašich dat** (zejména e-mailových adres).
- Již tradičně se maminky dvojčat v Praze schází **každé první pondělí v měsíci od 20 hod.** v restauraci-kavárně **Aston** (Presslova 13, cca 20m od Centra pomoci). Maminy dvojčat různého věku si zde pročistí hlavy, poradí si navzájem, najdou zde inspiraci a podporu, prostě poklábosí s lidmi, kteří si navzájem rozumí.
- V současné době funguje **Klub dvojčat a vícečat v tomto pracovním týmu** : Gabriela Vítková (volnočasové aktivity a organizace společných akcí), Marie Fejtková (sociální poradenství a spolupráce s VŠ) a Světlana Borodavka (fundraising a udržování prostor Centra pomoci) – účastnice projektu Praxe & Práce. V Klubu dvojčat dále pracuje Linda Holanová (správce webu), které se v červenci narodil syn František a Klára Rulíková (poradenství a přednášky, lobbying, PR a koordinace projektů).
- **Děkujeme** za finanční podporu panu **Miloši Vítkovi** a panu **Juraji Hogerovi**, firmě **Tiskap** za vytištění letáků Klubu dvojčat, firmě **Sýrárna** na Andělu za pohoštění na vánočním setkání s vyhlášením vítězů ankety o nejstarší žijící dvojčata, firmě **LIFTEC CZ spol. s r. o.** za poskytnutí vzorků instančních čajů **Čajánek**, firmě **Tea shop – Čajovému krámku** za vynikající čaje pro účastníky přednášek a všem **maminkám a tatínkům**, kteří se podílejí na vedení poboček Klubu dvojčat.



Z REGIONÁLNÍCH POBOČEK KLUBU

Pravidelné schůzky Klubu dvojčat

Praha-Barrandov : kontakt – Ivana Štěpánková 602 853 293; www.mcbarrandov.cz

Praha-Písnice: kontakt - Kateřina Tomešová 244 911 159; 728 200 439;
kuratkome@seznam.cz

Praha-Vysočany: kontakt - Lenka Hanušová 723371885; www.volny.cz/kmc.knoflik

Přerov: kontakt - Hana Straková 603 477 082

Prostějov : kontakt - Marcela Kottová 776 146 286; dvojcata.pv@seznam.cz;
www.mcprostejov.goo.cz/klub.html

Český Krumlov :kontakt - Veronika Doležalová; dolezalovaveronika1@seznam.cz;
http://rodina.cz/scripts/album/album.asp?f_id=6568

Plzeň :kontakt – paní Radová 377 523 962

Brno : kontakt - Denisa Jelínková 723 527 219; <http://dvojcata.webzdarma.cz>

Trutnov : kontakt - Zdeňka Killarová 732 336 999; www.volny.cz/oskaro

Třebíč: kontakt - Anna Machátová 603 870 272; www.dvojcata.unas.cz

Vrchlabí : kontakt - Marie Kubátová 737 157 853; www.volny.cz/mc.kopretina

Nymburk : kontakt - Markéta Literová 325 514 674; www.sweb.cz/mc.svitani

Frýdlant : kontakt - Eva Činčurová 482 312 627, 721256299

Bohumín : kontakt – Petra Kalichová 604 800 100

www.bohuminsko.cz/stranky/bobes/index.php

Velké Meziříčí : kontakt - Jitka Bártová, 608 909 121

Karviná : kontakt - Lenka Kalníková 608 248 353; www.centrum-slunicko.cz

Ústí nad Labem : kontakt - Martina Vacová 736 426 645; www.klubdvojcat.kat.cz

Brandýs nad Labem : kontakt - Irena 604 989 998 (po 20 hod.)

Děčín : kontakt - 412 528 043; www.mcbelasek.cz

Chomutov : kontakt - Jindřiška Ostaviv; Jindriskaostapiv@seznam.cz; Lucie Majáková 777 022374; www.mcchomutov.cz

Hradec Králové: kontakt - Romana Remsová 775 338 788

Jindřichův Hradec : kontakt - Iva Kudrnová 721 641 994

Ostrava: kontakt - Monika Novotná 777 240 398; www.rcchaloupka.unas.cz

Čelákovice : kontakt - Ivana Turinská 326 993 504, 604 564 683; email: tu@wo.cz

Kadaň : kontakt - Jarmila Bůchová 606 522 317; www.mc.kadan.cz

Liberec : kontakt – Petr Činčala 777 815 481; www.centrumgenerace.cz

Turnov : kontakt – Martina Melišková 603 457 056; www.naruc.cz

Mělník : kontakt – Martina Pavlíková 774 989 305; www.kasperek.webz.cz

Sokolov : kontakt – Andrea Bazoni 604 254 616; a.bazoni@seznam.cz, www.dvojcata-kk.ic.cz

Orlová : kontakt - Jaroslava Peterková 604 561 500; Dvojcata.Orlova@seznam.cz;
www.dvojcataorlova.estranky.cz/

Havlíčkův Brod : kontakt - Martina Křípalová; kripalova@seznam.cz; www.kmslunicko.ic.cz

Pardubice : kontakt – Pavlína Jehličková; 774 557 057; www.dvojcata-pardubice.estranky.cz

Žamberk : kontakt - Jana Burešová 465 614 55; BuresovaJana@seznam.cz;

Strakonice : kontakt - Bc.Šárka Nováčková 732 947 707; s.novackova@email.cz;
www.mcberuska.wz.cz

Jablonec nad Nisou : kontakt - Lucka Olyšarová; LUCIEW@email.cz;



Nepravidelná setkání Klubu dvojčat

Písek : kontakt - Lenka Říhová 777 151 986

Zlín : kontakt - Ivana Pilátová 604 150 977

Most : kontakt - Petra Šrámková 732 718 298

Olomouc : kontakt – Martina Svatošová 608 319 787

Kyjov : kontakt - Blažka Sedlářová 606 220 580; sedlarova.bl@centrum.cz

Milovice : kontakt - 728 656530; <http://dobias.info/mc/>

Dvojčátka v centru Brna

V neděli 7. října proběhla v rámci 13. ročníku brněnských dnů pro zdraví akce pro rodiny s dětmi z vícečetných porodů pod názvem „**Kroužení dvojčat Brnem aneb Nebojme se města nic i když máme dětí víc**“. Touto akcí chtěl brněnský Klub dvojčat a vícčat upozornit na to, že dvojčat přibývá a že rodiny s těmito dětmi mají své specifické potřeby a problémy. Klub dvojčat vznikl právě pro rodiče těchto dětí, aby měli kde získávat informace a navazovat přátelství.

Setkání bylo zahájeno před Zemanovou kavárnou, kde se pravidelně každé třetí pondělí v měsíci maminky dvojčat scházejí. Rodiny s dětmi vyšly na procházku centrem Brna, kde rozmlouvaly se spoluobčany a předávaly informace o Klubu dvojčat. Po návratu z procházky se všichni pobavili před Zemanovou kavárnou, kde bylo připraveno vystoupení dospělých dvojčat panů Jiřího a Milana Kurových. Tato dospělá jednovaječná dvojčata přijela naši akci podpořit z Uherského Hradiště a vytvořila tak báječnou, přátelskou a dojemnou atmosféru. Bavili se nejen děti, ale i dospělí a všichni se naučili pěknou písničku o jedinečném dvojčecím soužití a přátelství. Zúčastnilo se 22 rodin. Drobnými dárky byla odměněna nejmladší, nejstarší a nejvzdálenější dvojčata a sladkou odměnu dostaly všechny zúčastněné děti, odměnění za trpělivost při výchově byli také rodiče. Tato akce vznikla **za podpory kanceláře magistrátu města Brna – Brno zdravé město, za podpory Zemanovy kavárny i sourozenců Kurových**. Nemalou měrou přispěly rodiny aktivních maminek Klubu dvojčat, bez nichž by tato akce nevznikla. Speciální poděkování patří paní **Denise Jelínkové** – mamince tří dětí, která v roce 2001 Klub dvojčat v Brně založila a díky jejíž obětavosti, trpělivosti a výdrži Klub dvojčat stále poskytuje oporu všem rodinám s dětmi z vícečetných porodů.

Pavlaína Kallusová

Setkání dvojčat v Pardubicích

V pátek 7.12 se Klára Rulíková na pozvání vedoucí pardubického kraje paní Pavlínky Jehličkové zúčastnila pravidelného setkání dvojčat v pardubickém DDM. V přízemní a dobře dostupné tělocvičně plné hraček se sešlo na deset rodin s dvojčátky (i bez) a celé setkání proběhlo v příjemné a milé atmosféře, probíraly se radosti i strasti s dvojčátky a nevyhnuli jsme se ani tématům s politickým podtextem (více v Co přinesl život). Paní Pavlaína připravila krásný dárek pro hosta :





SPOLEČNÉ AKCE

Co bylo

Společná letní dovolená v Deštné-Jedlové v Orlických horách se konala ve dnech **18. - 25. 8. 2007**. Opět se nám vydařila a tentokrát jsme i málem zapomněli, že jsme v Deštném. Pár přeháněk se sice „přehnalo“, ale na místní poměry byly rozhodně bezvýznamné. Tentokrát se nás sešlo opravdu hodně a velkou radost jsme měli z „nových“ rodin v naší každoroční „sestavě“.

Maminky si už tradičně užívaly dopolední cvičení s Marcelkou a odpolední břišní tance (nově s Andreou a Evou), jejich děti zatím běhaly po lese (pod dohledem „hlídače“ Ludi) a stavěly pasti na medvědy, někdy na mamuty, prostě na koho bylo zrovna potřeba. Potom trpaslíkům z celého polesí postavily nové domečky.

Vydařil se i denní tábor pro děti od 6ti do 12ti let. Loňská vedoucí Zuzka musela 3 týdny před naší dovolenou na operaci, tak jsme hledali a hledali novou, až jsme našli...zdravotní sestru, studentku pedagogické školy a sportem „posedlou“ Lenku. Sportovní tábor se dětem líbil a dík patří i našim -náctiletým, kteří v této improvizované situaci při organizování her pomáhali. Za to si mohli užít hodnotného výcviku boje s mečem pod vedením dr. Rumiška řečeného Mečoun. Táborníci si většinou hráli v blízkém okolí a tak to kolem penzionu občas vypadalo, že s námi žádné děti nepřišly - to dovolilo unaveným rodičům dosyta odpočívat a podělit se s ostatními o nové rodinné historky, to vše bez „dohledu“ dětí.

Další každoroční zábavou je olympiáda, která měla letos zase pár nových disciplín a její součástí se stala i hádanková soutěž. Také karneval jsme si užili, jen se venku zrovna přeháněla nějaká ta přehánka, tak jsme se nastěhovali do jídelny a tančili a soutěžili v suchu a teple. Za zmínku stojí i závěrečné vystoupení břišních tanečnic, které nadšenému diváctvu předvedly dvě skladby, které se za týden naučily.

Už se moc těším na další dovolenou, další zážitky a další rodiny!

P.S. Zvláštní poděkování patří Vlastikovi Kaňkovi za perfektně zpracovaný multimediální dokument z letošní dovolené na DVD, který je pro účastníky přílohou tohoto Zpravodaje.

Mikulášský víkend byl pro nedostatek přihlášených účastníků **zrušen**. V příštím roce naposledy nabídneme tuto akci, která v minulosti měla velkou oblibu u rodin s dvojčaty zejména předškolního věku, pokud ale zájem o tuto akci nebude i nadále, budeme nuceni tento předvánoční termín společného setkání zrušit.

Je pravda, že v minulosti byl většinou Mikulášský víkend spojen krom mikulášské nadílky i s lyžováním a sáňkováním na přílehlých kopcích, ale i v dobách, kdy sněhu bylo pomálu jsme dokázali naše ratolesti zabavit výrobou vánočních dekorací (řetězů, ozdob na stromček, gelových svící, apod.) a večer se společně pobavit nad radostmi a strastmi dvojčecího rodičovství. Rádi bychom tuto tradici zachovali, ale jak je vidět z klesajícího zájmu, zřejmě se nám to nepodaří. Přesto máme alespoň nač vzpomínat.

Jako obvykle proběhly v pobočkách Klubu dvojčat pravidelné **podzimní burzy**, které se staly jednou z nejoblíbenějších akcí pro organizované i neorganizované rodiny s dvojčaty.



Co bude

Také v novém roce budeme pořádat oblíbený **relaxační víkend pro maminky** ve dnech **18.-20. ledna 2008**. Společně se setkáme opět v Deštné-Jedlové v Orlických horách, v příjemném prostředí chaty Kristýna. Z pátku na sobotu přespíme v soukromí u manželů Maisnerových v Kounově (krásné tři podkrovní pokoje s luxusní koupelnou), jejichž pohostinnost je bezbřehá.

V sobotu se hned po snídani přesuneme do penzionu Kristýna a na ti z nás, které láká lyžování, mohou hned vyjet na svah. Večer strávíme příjemným klábosením a ráno opět na lyže (nebo pouze odpočívat v pokojíčku s knihou :-)). Doprava z Prahy bude organizována podle počtu přihlášených, mimopražští si dopravu organizují sami.

Cena víkendu bez dopravy (ubytování a plná penze) je 660,- Kč, pro členy KDaV 630,- Kč **Přihlášky** posílejte na gabina.vitkova@seznam.cz (739 544 207) **nejpozději do 14.ledna**.

Jarní **pražská burza** oblečení, kočárků atd. vše **pro dvojčátka** se koná v sobotu **6.4.2008 od 14 do 16 hod.** ve Velkém sále Sokola Žižkov, Koněvova 19, Praha 3. Každý si prodává své věci sám (vhodná je deka či prostěradlo na zem), výhodou jsou přezůvky s sebou (při nepřízní počasí je nutné se přezouvat!!). Stávalo se, že rodiče prodávající se scházeli již o hodinu dříve (ač je tělocvična pronajata a otevřena až od 14 hod.!) a o hodinu dříve také balili své věci. Apelujeme proto na vás, abyste dodržovali hodiny, kdy je burza inzerována. Zabráňte tím zbytečnému čekání před otevřením a zklamání nakupujících, kteří přijdou ke konci prodejní doby!

Také v **pobočkách Klubu dvojčat** budou probíhat **jarní burzy**. Termín jejich konání zatím u většiny nebyl znám, proto sledujte aktuální informace na www.dvojcata.cz

Po loňském úspěchu jsme pro vás připravili opakování výletu za hranice všedních dnů pro rodiče dvojčat ☺. **19.-20.4. 2008** se uskuteční **návštěva vinného sklípku ve Velkých Pavlovicích**. Cena: cca 600,-Kč - pro členy KDaV, cca 630,-Kč - pro ostatní (přesná cena bude upřesněna dle kalkulace po zdražení). V ceně je ubytování ze soboty na neděli, posezení ve sklípku cca 6 hodin s degustací několika druhů vín a s krátkým výkladem o víně a vinařství, volná konzumace vybraných vín po dobu posezení a obložené studené mísy na stůl. V ceně **není** zahrnuta doprava. **Přihlášky** posílejte na gabina.vitkova@seznam.cz (739 544 207) do **28.2.2007**. **Platbu** je nutno provést **do 7.3.2007** na číslo účtu Klubu dvojčat 1935812359/0800 ČS a.s. Praha 1 (variabilní symbol: číslo kartičky člena KDaV, ostatní přidělené).

O víkendu 13.-15.6.2007 se bude konat již **4. Sraz dvojčat a vícčat ve Westernovém městečku Wildwest u Boskovic**, kde se bude dobře bavit celá Vaše rodina. Westernové i indiánské atrakce opravdu stojí za to. Divadelní představení jsou skvělá a večerní country bál potěší všechny dospělé. Registrace dvojčat bude probíhat **v sobotu 14.6.** od 10 do 11 hodin před saloonem U Krvavé lady. Společné foto a vyhlášení soutěže o nejmladší, nejstarší a nejvzdálenější dvojčata bude v pravé poledne.

Ubytování přímo ve westernovém městečku (spacáky nutné) – chatky, westernové „hotýlky“ a stany s podsadou - sociální zařízení na Main Street. **Přihlášky** opět na gabina.vitkova@seznam.cz (739 544 207) **do 15.5.2007**. Informace o ubytování a cenách najdete na klubovém webu www.dvojcata.cz, v době uzávěrky Zpravodaje nemáme aktuální údaje.



Ve dnech **16. - 23. 8. 2008** se bude konat **společná letní dovolená v Deštné-Jedlové** v Orlických horách. Na tradiční rodinné dovolené v Orlických horách bude připraven program pro děti (soutěže, bojovka, karneval, olympiáda, výtvarné a rukodělné činnosti...), pro maminky (cvičení pod vedením naší milé a oblíbené Marcelky a břišní tance – hlídání dětí zajištěno) a další akce u kterých se pobaví celá rodina. Na přípravě a realizaci programu se můžete podílet i vy.

Pro děti od 6 do 13 let pořádáme denní tábor (od snídaně do večere). Ten si užívají i rodiče, kteří mají (většinou po velmi dlouhé době) čas na procházku ve dvou nebo jen nerušené čtení knihy. V rámci dovolené se bude konat Valná hromada KDaV.

Ubytování a stravování v chatě Kristýna je na 4-5 lůžkových pokojích, WC a sprcha na patře. K dispozici je pingpongový stůl a kulečnick. Ubytování v depandance Lenka (tzv. "chaloupka") je ve 2-6ti lůžkových pokojích, WC na patře, sprcha a WC v přízemí, k dispozici kuchyňka, společenská místnost, stravování v penziónu Kristýna.

Cena je za týdenní pobyt s plnou penzí (začínáme v sobotu večer) a programem, v ceně **není** zahrnuta doprava.

Chata Kristýna a Lenka:

2310,-Kč dospělí; 1960,- Kč děti - pro členy KDaV

2520,-Kč dospělí; 2170,-Kč děti – ostatní

Předběžná cena denního tábora:

750,-Kč za dítě na týden - pro členy KDaV

950,-Kč za dítě na týden - ostatní

Přihlásit se můžete na gabina.vitkova@seznam.cz (739 544 207) **do 15.5.2008**, platba na účet číslo 1935812359/0800 ČS a.s. Praha 1 (variabilní symbol: číslo kartičky člena KDaV, ostatní přidělené) **do 30.6.2008**.

Všechny ostatní akce najdete aktuálně vyvěšené na www.dvojcata.cz.



Je zajímavé, že ze zlobivých dětí se často stávají pořádní a vážení muži a ženy,
jako z těch hodných.

Mark Twain



BURZA RAD

Na letní dovolené jsme řešili problém, který důvěrně zná většina maminek dětí školkou či školou povinných – **jak na vši**? Paní Eva Netíková se s námi podělila o rady, které opravdu fungují:

„Pokud nepomůže Diffusil nebo jiné prostředky, na které jsou již naše vši imunní, zkuste Alpu nebo domácí slivovici – namazat na hlavu, zabalit do ručníku a nechte cca 10 min. působit. Poté ještě hlavu po mytí cca 6 týdnů oplachovat ředěným octem. To by mělo zahubit nejen vši, ale i hnidy. Dobře také působí Jacutin (voda na svrab), kterou lze zakoupit volně v lékárně, popř. ji může lékař předepsat. Dalším přírodním prostředkem, který působí proti vším (a to i preventivně a blahodárny efekt má i na vlasy, které jsou slabé a lámavé) je Tee Tree Oil. Stačí přidat 2-3 kapky do šampónu při mytí hlavy. Na vyčesávání vši a hnidů lze zakoupit v lékárně speciální hřebeny.“



CO PŘINESL ŽIVOT

Od paní ing. Jany Pařezové jsme dostali velmi milý dopis, který se dle našeho názoru více hodí do rubriky Co přinesl život. Tento příspěvek jsme nazvali

Pohled babičky dvojčat

„V červnu na Dětském dnu jsem od Vás dostala zajímavou publikaci "Jsme prarodiči vícečat". Je to krásně napsáno a čerpám z toho užitečné rady. Zjistila jsem, že leccos již dlouho děláme podle Vašich rad a osvědčuje se to.

Na Dětském ostrově jsem Vám slíbila napsat pár řádků o našich zkušenostech s našimi vnuky-dvojčaty a přiznám se, že přes léto jsem to pustila z hlavy, tak to napravuji teď.

Máme celkem 4 vnoučata: Kristýnku, které je 15 let, Michalku, které je 11 let a dva kluky - devítiletá dvojčata Daniela a Michala. Jsou to sourozenci té 15leté Kristýnky. Od malička jsou to správní kluci, živí a neposední, zvědaví, nenechali nikdy na pokoji jediný vypínač, tlačítko, světýlko, milují všechny informační systémy, kde mohou něco mačkat, od Planetária po informační systémy ve stanicích metra. Od malička je s dědou hlídáme poměrně často, někdy i s jejich starší sestrou. Pokud jsme děti hlídali jen jeden den, měli jsme je všechny najednou. Ovšem pokud se jednalo o hlídání na víc dní, např. víkend nebo část prázdnin v průběhu roku, brali jsme si vždy my i druhá zkušenější babička (má vnoučat 6) jen jednoho kluka, popř. kluka a starší holku. Sami kluci, když byli ještě malí, říkali: "Když jsme jeden,



tak jsme hodnej. Když jsme oba, tak hrozně zlobíme." (Já si zapisuji výroky našich miláčků od jejich útlého věku dodnes, děti to rády čtou a budí to upřímné veselí.) Nedá se říci, že by kluci opravdu zlobili, ale tím, že jsou živí a milují klukovské hry, je hlídání pro nás starší náročné.

Mohu říci, že rozdělování dětí nikdy nebylo na škodu. Když jsme navštívili s jedním nějaký program, kluci vždy jeden na druhého mysleli, poprosili o prospekty nebo drobné dárečky i pro bráchu-dvojče a opětovném shledání doma si dárky předávali, objímali se, vyprávěli si. Večer si zatelefonovali a sdělovali si své zážitky. Od malička si hlídají, který půjde k babi Janě a který k babi Evě a pravidelně se střídají. Občas jsme se i s druhou babičkou domluvili na společném programu a to bylo vždycky oživení, ale zároveň náročnější na naši pozornost. Oba mají rádi mé pohádky, které pro ně vymýšlím a před spaním povídám, a i tyto zkušenosti si sdělují a druhý pak při návštěvě u nás vyžaduje stejné pohádky, jaké jsem vyprávěla tomu před tím. Toto rozdělování našich dvojčat funguje k plné spokojenosti všech stále.

V době hlavních prázdnin hlídáme oba kluky najednou spolu s babičkou Evou u nás na chatě vždycky několik týdnů. Často tam s námi byla i starší vnučka Kristýnka, mnohokrát i se svou sestřenicí, o dva roky starší Andulkou. Na víkend za nimi jezdí rodiče, babi Eva zůstává a já s mým mužem odjedeme, protože chata je malá a také respektujeme to, že mladí chtějí mít se svými dětmi trochu soukromí. Na dovolenou s rodiči jezdí děti tak na 14 dní.

Můj manžel se vnoučatům, hlavně klukům, velmi věnuje a vymýšlí pro ně různé hry a nápadité hračky z materiálů, které najde v domácnosti, ve sklepě nebo na chatě, což jsou hračky, které děti oceňují víc, než koupené hračky. Tím, že v rodině s dvojčaty jsou tři děti a peněz není nazbyt, snažíme se dárky volit spíš praktické, po dohodě s jejich rodiči. Kluci hrají aktivně fotbal, na který jim také přispíváme, holky navštěvují kroužky, keramiku a sportovní, takže i tam jde příspěvek na tyto aktivity.

Prvních několik let jsme kluky od sebe na první pohled nerozeznali, ale vytvořili jsme si různé pomůcky. Brzy jsme zjistili, že Danovi se při úsměvu dělá na jedné tváři dolíček, takže stačilo říci: "Zasměj se" a bylo jasno.

Později, když už celkem dobře mluvili, Dan uměl dříve říkat "r". Avšak jednou jsme přišli na návštěvu a pro identifikaci jsme řekli: "Řekni armáda"

a v tu chvíli snacha pravila: "Pozor, babičko a dědo, Míša už také říká krásně r", a zbyl opět jen ten dolíček ve tváři. Ale děti byly a dosud jsou bezelstné a na přímou otázku "Kterej jsi," pravdivě odpovídali. Dnes už je rozeznáme dobře, na první pohled i po hlase, protože Dan je asi o 3 kg silnější než Míša a v tomhle věku je to na nich znát. Nikdy nám ale nevadilo, když jsme kluky hned nerozeznali, a později z toho měli kluci legraci. Ale už asi tak před 3 lety mne zkoušeli takto: "Babi, rozeznáš nás?" Já jsem řekla po pravdě, že ano a oni: "Rozeznáš nás, i když se promícháme?" a vyměnili si třeba trička. Ovšem díky rozdílné váze je už teď poznáme a ani v obličeji už nejsou docela stejní, a tak výměny triček na nás neplatí, je to jen pro nás i pro ně legrace.

Starší sestra, které bylo 6 let, když se kluci narodili, byla od začátku a dosud je máminou velkou pomocnicí. Brzy uměla děti přebalit, nakrmit, pohlídat. Děti miluje a dělá to ráda, od září nastupuje na střední zdravotní školu a od malička chce být zdravotní sestrou, nejradši u dětí. (Podotýkám, že její máma, moje snacha, je sestřičkou, takže Kristýnka dobře ví, do čeho jde.) Kluky občas vodila do školky i do školy a vyzvedávala je a kluci ji poslouchali, i když doma to bylo s jejich poslušností horší, když se Kristýnka snažila je moc vychovávat.

Snažíme se nemluvit našim dětem do výchovy, i když pochopitelně bychom něco dělali jinak. Zatím se nám to daří a mladí oceňují naši pomoc při hlídání dětí, občasné doučování, uvaření nějaké dobroty a také finanční pomoc. Máme se všemi dobré vztahy a doufáme, že to bude tak i nadále.

S pozdravem Ing. Jana Pařezová“



Jak již bylo avizováno ve zprávách z regionů následující řádky se budou týkat vztahu politiky k rodinám s dvojčaty. Pan Leoš Jehlička, manžel aktivní a velmi schopné a milé maminy Pavlínky, která založila Klub dvojčat v Pardubicích a otec dvouletých dvojčátek napsal do místních novin článek o tom, jak otec, živitel rodiny, vidí problémy rodin s dvojčaty. Článek mě natolik zaujal, že jsem požádala autora o svolení s jeho přetištěním. Souhlas jsme získali a tak i vy se můžete zamyslet nad následujícími řádky (a protože náš Zpravodaj dáváme při prezentacích či návštěvách i úředníkům a politikům, snad si jej přečtou a zamyslí se nad ním i oni).

Jsme jiní...

Dlouho jsem zvažoval, zda také napsat do této rubriky příspěvek nebo to nechat plavat. Řekl jsem si, napiš, sobě ulevíš, ostatním objasníš.

Tedy: jsem otcem téměř dvouletých dvojčat, Elišky a Lukáška. To na dnešní dobu není nic výjimečného. Je nás stále více. Jen od počátku do teď by náš příběh vydal na celou knížku, ale ve zkratce. Jako 99 % rodičů dvojčat, jsme i my nemohly přijít do jiného stavu. A tak jsme se obrátili na vědu a lékaře.

V Pardubicích právě otvírali pobočku Centra asistované reprodukce. Nadešel den D a my jsme stáli před ordinací. Celí rozechvělí jsme vstoupili do čekárny v domnění, že tu budeme sami. K našemu překvapení tu ale byly již 3 páry se stejným problémem. Lékař nás pozval do své kanceláře a ordinace zároveň. Po nezbytných administrativních úkonech začal doktor číslu. Kolik je dnes neplodných párů, jak je náročná léčba pro ženu, jaká je pravděpodobnost otěhotnění, jaké mohou nastat komplikace, kolik co stojí a kolik hradí pojišťovny a pokud vše dopadne, tak z čeho se můžeme radovat. Zkrátka, dostali jsme čas na rozmyšlenou, jestli do toho chceme jít. My už ale byli předem rozhodnutí a řekli jsme jednoznačné ANO. Po velmi náročné dvouměsíční hormonální léčbě, kdy má žena permanentně zvýšenou teplotu a rozhozený organismus, nás pozvali na umělé oplodnění. Mě jako dárce spermií a ženu jako dárce vajíček. Takhle to zní jako jednoduchý cyklus, ale ve skutečnosti je to o návštěvách, konzultacích a kontrolách u lékaře, spermiozamech, ultrazvucích a především o nervech, jak to dopadne, jestli to zvládneme apod. My to zvládneme. Pojišťovna hradí cca 50 000 Kč a pacient začíná na 20 000 Kč za 1 cyklus. Maximálně mohou být pouze 3 cykly a pokud se vám nepodaří ve 3 cyklech otěhotnět, čtvrtý a každý následující je kompletně finančně jen a pouze na vás. My jako jedni z mála patříme k těm, jenž se to povedlo na poprvé. Do pardubického klubu dvojčat ale dochází maminka, která podstoupila 6 cyklů... Komplikace v těhotenství nastaly, ale díky profesionálnímu přístupu se je podařilo zažehnat a v pátek 13. ledna, jak jsem psal v úvodu, se nám narodili Eliška a Lukášek. Z malých bublinek jsou dnes rošťáci, co opakují každé slovo, co vám „uletí“ z pusy. Teď bych s dovolením trochu odbočil. Do financí. MONO maminka dnes pobírá rodičovský příspěvek 7 582 Kč. Maminka dvojčat – trojčat pobírá rodičovský příspěvek 7 582 Kč. Rozdíl tedy mezi nimi je pouze v přídavicích na dítě. MONO maminka kupuje např. 1 postýlku, 1 autosedačku, 1 dudlík, 1 láhev na čaj a na mléko, 1 dupačky s medvídkem, 1 body, 1 botičky, 1 zimní bundu, čepičku a rukavice, sunar, kašičky a čaj vydrží déle, 1 židličku na jídlo, 1 hračku na rozvíjení pohybových schopností, později pak 1 bačkorky, 1 odstrkovadlo a k tomu 1 boty, kde zničí špičky, 1 tříkolku, 1 houpačku na větev, 1 soupravu na písek, 1 kruh do bazénu, 1 panenku nebo auto, ještě později 1 tašku do školy a její vybavení atd. Rodiče dvojčátek toto a mnohé jiné musí kupovat 2x. Ptám se: NENÍ DNES POTŘEBA ZMĚNIT ZÁKON, KDYŽ JSOU STÁLE ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODU VÍCEČETNÉ PORODY? NE!! Protože by to



byla diskriminace MONO rodičů, ale není TOTO právě diskriminace rodičů dvojčat a vícerčat? Před lety se rušily mateřské školy pro nedostatek dětí, nový zákon o 3rychlostní mateřské dovolené nedovolí ale dnes mnohým rodičům klidně spát, protože kam s dětmi, když chybí mateřské a předškolní zařízení. A hlavně, utáhneme to finančně? Na to se již odpovědi o našich zákonodárců asi nedočkáme. Tak tedy rodičům nezbyvá od ledna nic jiného, než být s dítětem – dětmi doma a jít se zaregistrovat na Úřad práce. Výsledkem budiž EFEKT NULA.

Tento článek vyšel v Pardubickém deníku dne 29.11. 2007

Následující příspěvek, stejně jako recept, nám poslala paní Petra Šrámková. Píše, že Zpravodaj vychází vždy v zimě a v létě, takže vlastně není příležitost zmínit se o Velikonocích ani podělit se o velikonoční recepty. Proto zařazujeme jaksi „v předstihu“ její velikonoční zamyšlení.

At' jsme připraveni na velikonoce!!

Velikonoce patří, ačkoli se to nezdá, k nejdůležitějším svátkům křesťanského náboženství, přestože nejsou svátkem pouze křesťanským.

Dny v období dnešních velikonoce jsou od nepaměti součástí oslav vítání jara, probouzející se přírody, víry v obnovení sil a zdraví člověka i domácích zvířat. Dnes slavíme Velikonoce především v pojetí křesťanském, jako svátky umučení a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Ale i tak tu je ještě spousta pojmů, jejichž význam se z podvědomí pomalu vytrácí a které neuškodí si připomenout.

Na vlastní Velikonoce se křesťané připravují čtyřicetidenním půstem, který začíná Popeleční středou. V tento den jsou věřící vysvěceni křížkem na čele se slovy : „Pomni, človče, že prach jsi a v prach se obrátíš“. Tím se připomíná pomíjivost pozemského života. Popel se získává spálením ratolestí rozkvetlých kočiček, které kněz rok před tím posvětil o Květné neděli. Ta patří mezi šest charakteristicky pojmenovaných nedělí patřících do období půstu.

První postní neděle je Černá, podle smutečního oděvu žen, který má připomínat ukřižování Krista. Následující nese název Pražná. Jedlo se pražmo, což byl pokrm z praženého nedozrálého obilí. Postní neděle třetí – Kýchavá. V tuto neděli se sloužila mše za odvrácení moru, jehož prvními příznaky bylo nadměrné kýchání. Věřilo se, že kolikrát kdo tento týden kýchne, tolik let bude živ. Čtvrtá neděle je Družebná. Název může být odvozován od družby (tedy dohazovače), který tento den mohl s ženichem navštívit domácnost vyhlédnuté nevěsty a připravovat tam námluvy. Smrtná neděle je v pořadí pátá. Tradice spojená s umučením Krista se tu prolíná s pohanským zvykem vynášením Smrti (Moreny, Morany, Mařeny) po překonaném zimním období. Poslední, šestá neděle, je Květná. Její název připomíná den příchodu Krista do Jeruzalému. Pondělkem po květné neděli začíná pašijový týden na památku Kristova utrpení. Každý den tohoto týdne má své jméno: Modré pondělí, Šedivé úterý, Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota. Neděle se označuje jako Hod Boží velikonoční a v ten den vstal Kristus z mrtvých. Ráz všech obřadů, které se konají v pašijovém týdnu je smutný. Pondělí velikonoční je naopak dnem uvolnění a veselí. Tradiční vyplácení pomlázkami neboli velikonoční hodování má člověku symbolicky předat posilující životodárnou mízu stromů. Velikonoce jsou tedy svátkem jak náboženským, tak i prastarou pohanskou oslavou jara a nového života.

Petra Šrámková



TÉMA : Určování vaječnosti u dvojčat

Co je to určování vaječnosti?

Určování vaječnosti je vlastně zjištění, zda-li jsou dvojčata, trojčata nebo vícčata identická (jednovaječná – vzniklá z jednoho vajíčka a jedné spermie) nebo neidentická (dvojvaječná – vzniklá ze dvou samostatných vajíček oplodněných dvěma spermiemi).

Proč je určení vaječnosti důležité?

Je samozřejmě přirozené, že rodiče o svých dětech chtějí vědět úplně vše a u rodičů dvojčat to zahrnuje i vědět, zda jsou jedno či dvojvaječná. Později to chtějí vědět i sama dvojčata. Důvody, proč rodiče chtějí znát vaječnost svých dětí jsou převážně tyto:

- vlastní zájem
- vyhnutí se rozpakům při nejběžnější otázce „Jsou identická?“
- odhodlání vychovávat dvojčata jako jednotlivce, právě jsou-li jednovaječná
- vyloučení rizika opětovného těhotenství s dvojčaty (*riziko se zvyšuje u žen, které měly dvojvaječná dvojčata*)
- krom toho, kdyby se dvojčata nebo jejich rodiče chtěli zapojit do jakéhokoliv výzkumu dvojčat, je znalost jejich vaječnosti nutností

Jak může být vaječnost zjištěna?

Vyšetření DNA pomocí buněk z ústní sliznice

Nejpřesnější metodou určení vaječnosti je vyšetření DNA. První fáze tohoto vyšetření je sběr malého množství DNA stěrem z ústní sliznice každého z dvojčat za pomoci tampónu ze soupravy DNA Collector. V poslední době se díky molekulárním technikám užívá porovnání malých úseků z určitého množství (zpravidla 12) speciálně vybraných sekvencí podél DNA. Laboratorní zkoušky prověří specifické znaky (představující jednotlivé oblasti genetického kódu) přítomné u obou dvojčat. Tyto oblasti byly vybrány proto, že většina jedinců v populaci má na těchto sekvencích trochu odlišnou verzi DNA kódu. Kdyby byly náhodně vybrány a porovnány jen jeden nebo dva znaky, při jejich shodě by některá dvojvaječná dvojčata mohla být považována za jednovaječná. Proto se laboratoře při testování zaměřují na minimálně 12 těchto znaků. Přestože i dvojvaječná dvojčata mohou mít okolo 50% znaků DNA náhodně stejných, jednovaječná dvojčata se shodují ve všech zkoumaných znacích. Dvojvaječná dvojčata jsou si geneticky podobná stejně jako sestry či bratři, kteří byli narozeni v průběhu několika let. Jejich genetický profil je velmi podobný, ale ne shodný.

V Čechách se lze obrátit se žádostí o laboratorní vyšetření např. na Forenzní DNA servis, s.r.o. (<http://dna.com.cz/> nebo www.dnaservis.cz). Odběr vzorků je velmi snadný a lze jej provést i v domácích podmínkách. Vzorky lze zaslat do laboratoře poštou či předat osobně. Cena zpracování jednoho vzorku (výtěr z ústní dutiny) stojí podle běžného ceníku 2500 Kč bez DPH, přičemž cena je konečná a zahrnuje zdarma odběrovou soupravu, vypracování expertizního posudku a 30-minutovou konzultaci. Zpracování vzorků včetně vypracování posudku provádí tato firma standardně během 14-ti dnů. Tato firma provádí testování pomocí sady 15-ti STR systémů, při tomto testování hraničí pravděpodobnost správnosti výsledku s jistotou (99,99% a vyšší).



Tělesné rysy

V jedné třetině případů je určení zcela jasné, protože dvojčata jsou různého pohlaví, a tudíž musí být dvojvaječná. I mezi dvojčaty stejného pohlaví lze od věku kolem dvou let jejich vaječnost snadno poznat podle vnějších tělesných znaků. Barva vlasů a očí, tvar uší, chrupu, rukou a chodidel, to vše jsou dobré znaky, podle kterých lze určit zda-li jsou dvojčata jedno či dvojvaječná.

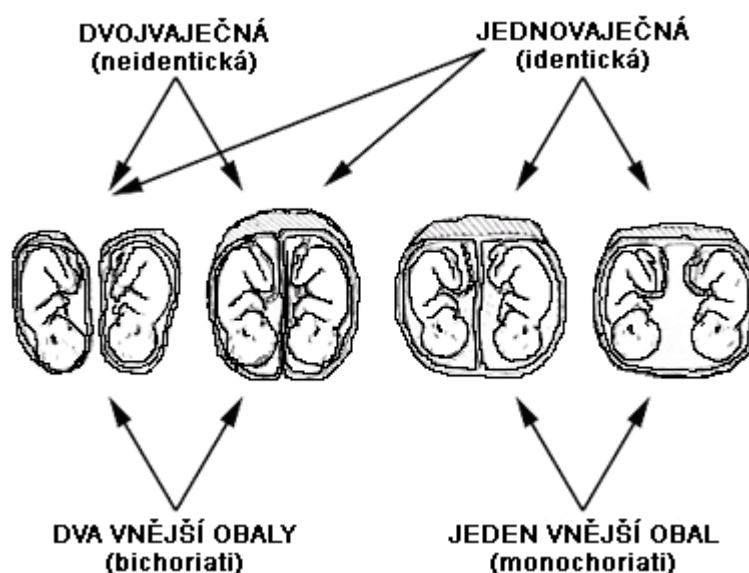
Vyšetření placenty

Vyšetření placenty dává odpověď u dvou třetin jednovaječných dvojčat. Mají-li dvojčata jeden vnější plodový obal (chorion), musí být vždy jednovaječná. Ale jedna třetina jednovaječných dvojčat, ta, jejichž vajíčko se rozdělilo dříve než se začala placenta utvářet, má dva vnější plodové obaly a buď jednu placentu vzniklou srůstem dvou samostatných placent nebo dvě samostatné placenty. Tyto placenty jsou nerozeznatelné od placent dvojvaječných dvojčat.

Jaké jsou faktory ovlivňující četnost výskytu dvojčat?

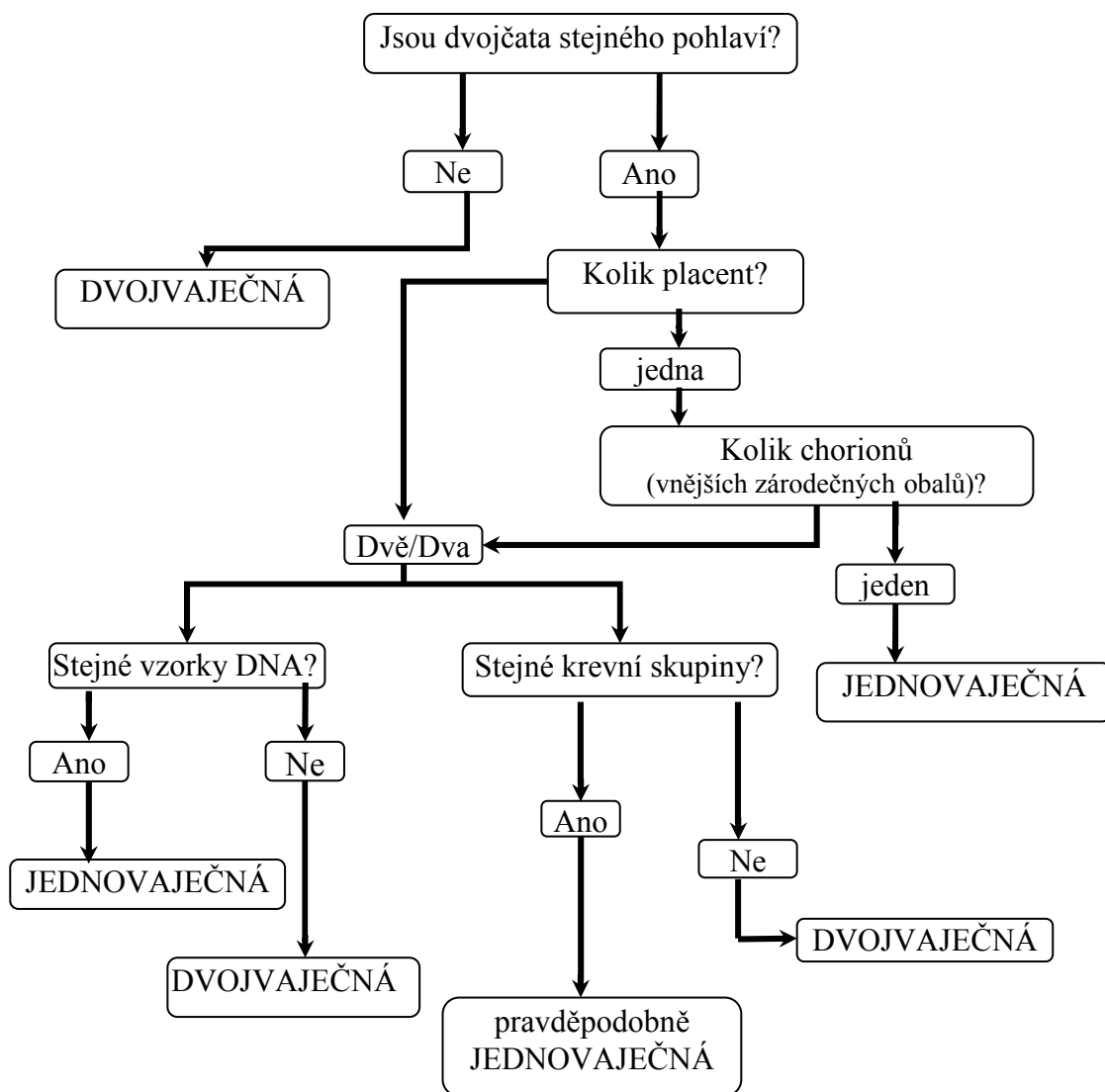
Přesná příčina vzniku jednovaječných dvojčat zatím není známa. U vícevaječných dvojčat však známe faktory, které četnost výskytu ovlivňují. Více vaječná těhotenství se častěji objevují u žen, které jsou například afroamerického původu, věkem mezi 30 a 40-ti, byly již dříve několikrát gravidní, jsou většího věku a vyšší váhy či pocházejí z rodiny, kde se vícevaječnost již vyskytla, zejména pokud je nastávající babička z dvojčat. Podstatné zvýšení četnosti výskytu je také způsobeno léčením plodnosti (in vitro fertilizace, chemická stimulace uvolňování vajíček). Na druhé straně je velmi zajímavé zjištění, že matky vegetariánky mají dvojčata až 5x méně často než zbytek populace pojídající živočišné produkty.

Vztah mezi vaječností a vnějšími plodovými obaly





Postup při zjišťování „vaječnosti“ u dvojčat





NAD VAŠIMI DOPISY

Stále nám chodí spousta milých e-mailů, ale ještě dostáváme i „klasické“ dopisy, které potěší o to více nás „staromilce“. Moc Vám za všechny děkujeme a snažíme se odpovídat v mezích, které nám čas dovolí. Vše co nám píšete je pro nás důležitou zpětnou vazbou a inspirací, i jistým oceněním, že to co děláme má smysl. Následující dva dopisy (které přišly poštou ☺) od paní Krouzové jsou sice osobní, ale jejich obsah opravdu stojí za zamyšlení a možná mnohým z vás připomene vlastní zkušenosti, jiným může být inspirací či motivací. Obdivuhodné je, jak se paní Krouzová dokázala (sama v nezáviděníhodné situaci) vyrovnat s nepřízní osudu:

7.9.2007

Dobrý den,

zdravím vás ze severu Čech, děkuji za zaslání Zpravodaje 22/07 a „Jak na nespavá dvojčata“. Dnes jsem poslala příspěvek na účet KDaV, abychom se i my stali „vašimi členy“.

Před 14 měsíci jsem se stala maminkou dvojvaječných dvojčátek – kluků. Kluci se narodili zdraví, těhotenství celkem šlo, do 20 týdne mi bylo skvěle, pak mě začalo trochu tvrdnout břicho a tak jsem si musela v 31. týdnu lehnout do porodnice, aby se kluci nenarodili moc brzy. Zůstala jsem tam 5 týdnů na kapačkách (to už mi nebylo moc dobře), ale výborně se tam o nás starali – musím tím moc pochválit porodnici v Jablonci nad Nisou, za skvělý a milý přístup. Pan primář Svoboda měl sice obavy, zda kluci v břichu vydrží, protože mi po celou dobu „tvrdlo“ po 7-8 minutách – až do porodu, tak mi pro jistotu hned 1. den napíchli kortison, aby klukům dozrály plíce, ale vydrželi jsme to až do 36. týdne, kdy mi ve 3 hodiny ráno praskla voda a protože miminko „A“ bylo zadečkem dolů, čekal mě císařský řez (v epid.) a hned jsem si mohla oba pochovat. První byl Johánek (2150g/44cm) a druhý Florimonek (2 850g/47cm). Kluci byli docela velký, na to, že se narodili o měsíc dříve a já přibrala 8 kilo! Jsou to moje pusinky a sluníčka a jsem moc ráda, že je mám. Zvládli jsme šestinedělí, první 4 měsíce jsem kojila snad 20 hodin denně – buď pili, nebo plakali. Špatně spali. A kojím ještě teď.

Mám ještě staršího syna (14 let) Kristiana z prvního manželství a když to porovnáám, zdá se mi, že i přesto, že s dvojčaty je opravdu hodně práce, tak to zvládám lépe než tenkrát, když jsem měla jen Kristianka. Navíc jsem na kluky úplně sama. Odešel ode mě partner ještě než mi začalo růst břicho. Sice jsem zvyklá spoléhat se sama na sebe, se starším synem jsem sama od jeho 3 let, ale u dvojčat je to někdy docela problém. Nemám totiž nikoho, ani sourozence, nebo babičky, kdo by pohlídal druhé dvojče, když musím s tím prvním třeba k lékaři.

K většině lékařů se do ordinace nedostanu s kočárkem, protože jsou v patře a výtahem neprojedeme. Dvě děti najednou neunesu, kluci ještě sami nechodí. A až začnou, zas je asi nechytím – každý půjde jiným směrem. Nedostanu se ani na úřady, do banky, do knihovny..., nikde neprojedeme a všude jsou schody. A mám vlastně i špatnou zkušenost s Libereckou nemocnicí, kde jsme byli loni v říjnu 10 dní hospitalizováni kvůli Johánkovi, který měl tříselnou kýlu, 2x se mu uskřinula a musel být operován ve 2 měsících a 5 dnech, i když měl teprve 4 600g. Chtěli sice počkat až trochu nabere sílu, aspoň při 5kg, ale nemohli prý riskovat, že se mu to uskřine znovu.

Měla jsem tenkrát docela veliký problém, nechtěli mi dovolit mít u sebe druhé dvojče, chtěli po mě, ať ho někomu na 10 dní dám, a ať ho přestanu kojit!!! Nezajímalo je, že jsem s nima



sama a nikoho nemám. Říkali ať si vyberu, buď budu v nemocnici s Johánkem, který čekal na operaci a Florimona ať dám do kojeneckého ústavu (na těch 10 dní, že dostane Sunar), a nebo ať jim tam Johánka nechám, že dají Sunar jemu a ať jsem doma s Florimonem. Přišlo mi to kruté, hlavně že mi na dětské pohotovosti visel nad hlavou plakát „Laktační liga kojení – pokud máte potíže s kojením, zavolejte nám“ a po mě chtěli, ať je přestanu kojit 2 měsíční dvojčátka, místo aby mě pochválili, že je kojím. Nakonec, protože jsem se nedala, mě přijali na nadstandardní pokoj, stálo mě to 2 tisíce, ale měla jsem je oba u sebe. Byli v jedné postýlce, celý personál s tím měl hrozně velký „problém“.

Děsí mě představa, že bych něco podobného měla řešit znovu. Florimon má totiž astma a v noci se mi často dusí (bere ECOBEL a SPIROPENT), tak nevím co budu dělat, až bude muset do nemocnice, při nějakém větším záchvatu. Ptala jsem se na to na VZP v Liberci co mám dělat a nevěděli, nepomohli mi. Nevíte prosím, co mám udělat? Mají vůbec právo, chtít po mě, když jsem s dětmi sama, abych druhé dvojče „někomu dala“?

Kluci nemají v rodném listě napsaného otce, nedostávám na ně ani výživné, budu to muset nějak do budoucna vyřešit, ale bude to asi složité a na dlouho.

Ale jinak jsem optimista, mám ráda pohodu a klid, rozzářená očka mrňousků. Začínají povídat, hrát si spolu, jen to spaní jim zatím moc nejde...

Teď v roce měli Johánek 10,5 kg/81cm, Florimonek 12kg/81cm, všechno jedí a rádi a každý z nich je úplně jiný. J – je čipernější, víc pláče, vše musí prozkoumat, má rád dudánek, hudbu, říkadla, F – je pohodář, směje se, je pomalejší, rozvážnější a skoro nepláče (ale usíná jen při kojení – dudlík nechce) a je moc rád v kočárku na procházce.

Moc vás zdravíme, přejeme hodně zdraví a pohody.

Blanka Krouzová

20.9.2007

Milá paní Kláro,

díky moc za váš dopis a vaši knihu „Dvojčata“, kterou jsem přečetla jedním dechem – během dvou odpoledních spaní kluků. Chvilími jsem se musela nad některými úryvky z příběhů maminek dvojčat i zasmát, protože mi to připomnělo mé zážitky.

Právě dnes je mým dvojčatům 14měsíců a musím je pochválit, protože oproti prvnímu roku, který spíš poňukali a probrečeli (hlavně Johánek) se jejich nálada vylepšila – rozdávají úsměvy na všechny strany a hlavně si spolu začínají hrát, krmit se navzájem piškoty atd.

Můj příběh, který jsem vám minule psala můžete určitě použít do Zpravodaje i do časopisu Mamita. Nemusíte anonymně, můžete i s mým jménem. Přístup Liberecké nemocnice mě moc mrzel, bohužel to není první nepříjemná zkušenost. Starší syn byl hospitalizován před dvěma lety (školní úraz při plavání – odražená ledvina) a také bych tenkrát nemohla moc chválit.

Ale u malých dvouměsíčních miminek, když po mě chce dětská pohotovostní lékařka, abych je přestala kojit a staniční sestra na příjmu dětského odd. mě nechce přijmout buď vůbec, nebo jen s jedním s dětmi mi přijde dost neprofesionální.

Kdybych to věděla, jaké s tím budou dělat problémy, vzala bych si taxíka jela s uskřínutou kýlou rychle do Jablonecké nemocnice. Bohužel bydlím v okrese Liberec, takže mě rychlá záchranná služba odvezla spádově, tam kam patříme.

Byla jsem se pak na jejich postup zeptat (ne si stěžovat) na VZP u posudkového lékaře, abych věděla co dělat příště a pan doktor Ferles jen udiveně kroutil hlavou, jestli to je vůbec možné a radil mi, abych se příště nenechala odbýt a trvala opět na svém, ať kojím nebo ne. Že prý je



to věc primáře dětského odd., který dává souhlas aby maminka u sebe mohla mít i druhé (zdravé) dvojče. Ale byl to právě i pan primář, který hned druhý den ráno při vizitě, při pohledu ne mě – jak kojím kluky najednou se zhrozil a řekl: „Ježíši to snad není pravda, vy je tady máte oba? No to je strašný! A jak je to kojíte? To jsem nikdy neviděl.“

A je pravda, že během celého 10tidenního pobytu se na mě všichni, včetně uklízeček, sestřiček i lékařek chodili dívat, jak kojím kluky najednou a přišlo jim to ohromně legrační. A přiváděli i kolegyně z ostatních pater budovy – z porodnice, z novorozeneckého odd., z gynekologie.

Oproti tomu v Jablonci mi kluky hned druhý den po porodu přinášely sestřičky oba najednou, ani se mě neptali jestli chci nebo ne. Zezačátku jsem měla trochu obavy, jestli je pak zvládnou odložit sama do postýlek, ale docela mi to šlo. I když mi je nosili jen v bodýčku a plínce, bez zavinovaček, protože byla 36° vedra a prý to je pro nedonošená miminka lepší – mít kontakt s maminkou tělo na tělo.

Zezačátku mi kojení dvojčat přišlo dost vyčerpávající, musela jsem je totiž pak ještě dokrmit stříkačkou mým odstříkaným mlékem, protože neměli sílu dlouho sát a usínali u toho. Navíc jak jsem s nimi sama, tak mi nikdo nemohl pomoci, ale jsem ráda, že jsem to nevzdala a kojím ještě teď.

Chytli jsme teď právě první podzimní rýmu a kašel, ale naštěstí bez teplot, takže už můžeme po čtyřech dnech ven na procházku. Kluci jsou v kočárku moc spokojení, rádi koukají co se děje kolem. Bydlíme pod Ještědem, tak to máme na procházky ideální. Jen by mohlo jezdit víc bezbariérových tramvají (1 za hodinu je docela málo), protože kočárek s nima už moc neuzvednu – už má přes 50 kg (24 kočárek + kluci 13,5 a 11 + nákup...)

Občas jezdíme na druhý konec Liberce do jízdárny, podívat se na koně. Myslím, že v létě (příští rok) by kluci mohli zkusit jezdit na ponících. Určitě se jim to bude líbit.

Tak moc zdravíme a určitě časem zase napíšu, ať víte, jak se nám daří.

Blanka Krouzová a kluci

LETEM SVĚTEM INTERNETEM

Máme doma šest andílků...

Udržet jedno miminko čisté, nakrmené a šťastné je permanentní boj. Američanka Jenny Masche (32) jich má ale najednou rovnou šest!

Před dvěma měsíci porodila tři chlapečky a tři holčičky – teprve devátá šesterčata na světě, která všechna porod přežila.

Jenny si v roce 2004 vzala Bryana (29) a okamžitě se začali snažit o dítě. Jenny ale dvakrát potratila. Zkusili proto lék Follistim, který zvyšuje plodnost. „Řekli mi, že to budu muset zkusit tak šestkrát, abych měla jedno dítě. Místo toho mám hned napoprvé šest,“ směje se Jenny.

Celé těhotenství strávila Jenny v nemocnici. Doktorů jí nabídli selektivní potrat, ale manželé odmítli, nedokázali se rozhodnout, které své děti nechat zabít. Ve 30. týdnu se 6 miminek narodilo císařským řezem, všechna váží jen od 1 kg do 1,5 kg, jinak jsou ale zcela zdravá.

Zato Jenny při porodu málem umřela. „Začalo jí selhávat srdce. Byl to nejhorší den mého života. Žena i děti byly na jednotce intenzivní péče a vypadalo to, že přijdu o všechny,“



popisuje situaci Bryan. Všechno ale dobře dopadlo. „Říkáme jim »naši andílci«. Je stále těžké uvěřit, že jsou všichni tady. Bojím se ale, že je nedokážu uživit.“

Na otázku, zda plánují další děti, oba zblednou a jednohlasně odpovídají: „Ne!“ Bryan jde kvůli tomu příští měsíc na vasektomii (přerušení chánovodů, vedoucích spermie z varlat do penisu), aby už s ním Jenny neotěhotněla.

Stejný úděl jako Jenny čeká těhotnou Američanku Zoe Byler, která během pár týdnů očekává narození pěti chlapců a jedné dívky.

Co musí denně udělat : připravit 38 lahviček mléka, 18krát miminka převléct, 50krát je přebalit, 2krát vyprat...



Jenny a Bryan a jejich dcerky Bailey, Moll a Savannah a synové Blake, Cole a Grant

No, není to krásné, že máme jen dvojčata nebo maximálně trojčata? (*pozn.red.*)



RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ

Jak již bylo avizováno, následující recept nám poslala paní Petra Šrámková, profesionální kuchařka.

Velikonoční beránek

13 dkg hladké mouky
13 dkg hrubé mouky
¼ l šlehačky
4 vejce
½ prášku do pečiva

Vše smícháme a nalijeme do vymazané formy. Pečeme na 120 – 150 stupňů ¾ až 1 hodinu.

Omlouváme se paní Andree Rumišková (také profesionální kuchařce), která nám poslala recepty do minulého Zpravodaje, že nám její jméno vypadlo. Děkujeme za pochopení.



TROCHA KULTURY

Dnes jsem do této rubriky zařadila dvě knihy pro dospělé, které jsou založeny na příběhu dvojčat.

První z nich je detektivka známé autorky **Mary Higgins Clarkové** nazvaná **Děvčátka v modrém**.

Manželé Frawleyovi oslavují třetí narozeniny svých dvojčat Kelly a Kathy. Po oslavě se rodiče přesunou na další večírek, avšak po návratu domů je čeká šok. Najdou tam policii a zděšení zjistí, že dvojčata jsou pryč. Dívka, která je hlídala, byla nalezena v bezvědomí a v dětské pokoji ležel dopis s požadavkem osmi milionů dolarů výkupného. Frawleyovi přistoupí na zaplacení částky a záhadný únosce si určí podmínky. Teprve až budou peníze odevzdány, oznámí telefonicky, kde dívky jsou. Jenže v autě zaparkovaném na opuštěném místě je jen malá Kelly. Vedle zastřeleného řidiče leží dopis s doznáním, že druhé z děvčátek neúmyslně zabil on. Proč potom Kelly při zádušní mši vylekaně řekne matce: „Mami, Kathy se té paní moc bojí. Chce se hned vrátit domů.“

Autorka se zde odkazuje na Guy Lyon Playfaira, jednoho z předních světových výzkumníků v parapsychologii, jehož knihu *Telepatie mezi blízkými* s podtitulem *Výzkum začíná u dvojčat* nabízíme v Centru pomoci.

Druhou knihou, kterou doporučujeme náročnějším čtenářům je **Ludmilina lámaná angličtina** autora **Pierre DBC**.

Bunny a Blair se narodili jako siamská dvojčata a byli odděleni až po dvaceti letech. Nadále bydlí spolu a pokoušejí se žít jako ostatní lidé. Jeden z nich si v opilosti vyhlédne na internetu krásnou dívku odkudsi z Arménie a rozhodne se, že si ji přiveze do Londýna...

Ve druhé dějové linii se ocitáme v "typické" nuzné vesnici; Ludmilin bratr prodá družstevní traktor, aby měl na vodku, dívka sama způsobí smrt svého dědečka, ale protože na jeho poukázky fasují chleba, raději jeho úmrtí zaprou. Ve chvíli, kdy se hrdinka setkává s oběma bratry, je země napadena sousední republikou. Na první pohled fantasmagorie nerespекující ani medicínskou, ani politickou realitu. Na druhé straně přesně to, čím autor boduje: situační komedie, přisprostlé "primitivní" dialogy, černý humor, neuvěřitelné scény. "Extrémní" hrdinové ze dvou částí světa se setkávají za prapodivných okolností na neuvěřitelném místě. Autor svým novým dílem potvrzuje hvězdnou reputaci i mimořádný literární talent.

Obě knihy je možné zapůjčit si v Centru pomoci.

Rozdíl mezi dětmi a rodiči je také v tom, že děti nerady ukazují fotografie svých rodičů.

N.N.



ŠPETKA HUMORU

V minulém čísle Zpravodaje jsme přinesli v této rubrice informace o tom, jak chovat pubertáka. Pár měsíců poté mi přišla prezentace od Štěpánky Kaňkové, o kterou se s vámi nemohu nepodělit, nazvaná :

Základní vědomosti při chovu muže.

Úvod

Chovat muže není zdaleka tak bezproblémové jako za časů našich maminek a babiček. Vystává otázka, jestli se chov muže v dnešních časech vůbec vyplácí.

§1 Základní vlastnosti muže

- Chovaný exemplář by měl splňovat aspoň dva z těchto předpokladů:
- musí být užitečný (tj. zručný, šikovný a snaživý v domácnosti a v posteli)
- musí být pohledný (tj. jeho vzhled by neměl vzbuzovat lítost a soustrast)
- výše jmenované vlastnosti nemusí platit v případě, že platí §2

§2 Je bohatý !!!!!!!!!!!

§3 Výběr muže

Jeho pořízení a chov si rozumně rozvažte, dopřejte si dostatek času na výběr vhodného exempláře a nechte se přesvědčit o jeho skutečných přednostech a schopnostech. Zvažte skutečnost, že muž má tendence ukazovat se z té lepší strany, což je často následováno návratem k původnímu stavu. Skryté vady a neduhy se objevují až po delší době a proto také počet odložených mužů narůstá. Mnohé exempláře pak bloudí bezcílně po okolí nebo hledají útočiště u nových majitelů.

Doporučuje se pořídit si už vycvičeného muže (viz §5). Exempláře nabízené v secondhandech jsou často velmi výhodným řešením, neboť již mají osvojené žádoucí návyky. V případě již vícekrát použitých exemplářů je ovšem varování víc než na místě. Pokud totiž byli chováni na mnohých místech a u mnohých žen, mají sklony k krátkodobým výpadkům paměti, takže si občas nedokáží vzpomenout na svůj domov ani na svoji majitelku.

§4 Krmení

Muž je ve své podstatě všežravec. Kvůli vyrovnané stravě se doporučuje občas vystřídat konzervy čerstvou zeleninou. Alkohol by neměl být striktně zakázán, pokud ho konzumuje ve společnosti svých kamarádů. Muži je možno dopřát v přiměřeném množství i sladkosti. Pozor na přežírání !!! Obézním mužům rapidně klesá pohyblivost a tím jejich výkonnost v posteli a domácnosti.

§5 Chov

Co se týče ubytování, je muž relativně nenáročný. Všeobecně mu stačí televizor (dálkové ovládání je nevyhnutelné) a postel. Televizor je možno nahradit počítačem. Není dobré ho na celý den zavírat, mohlo by to vést k depresivním stavům, odmítání stravy a posléze k úhynu. Na pravidelný přísuv kyslíku a udržení přiměřené pohyblivosti se osvědčila práce na zahradě. Kromě toho je dobré vzít ho jedenkrát denně mezi lidi, aby měl výběh.



§6 Péče

Dohlédněte na to, aby se aspoň jedenkrát denně umyl a jedenkrát za dva měsíce navštívil holiče. Aby se vyhnul poranění, občas mu ostříhejte nehty. Velmi důležité je dohlédnout na to, aby si pravidelně měnil spodní prádlo.

§7 Choroby

Muž má od přírody sklon k dramatizování a přehánění. Dispozice k hypochondrii je mu vrozená. Nezapomínejte: při prochlazení obyčejná kombinace postel a čaj úplně postačí! Upřímné politování nemocného může proces ozdravení výrazně prodloužit. Někteří muži mají bohužel sklon k vypadávání vlasů. Jelikož to neovlivňuje jejich kondici, není třeba se tím zvlášť zabývat.

§8 Výcvik

Muž zkrotne velmi rychle, když se s ním správně zachází. Běžné povely k noze, dones, pohov ovládají ti bystřejší již po několika hodinách výcviku. Nezapomeňte na pravidelnost. V případě, že se do výcviku hodlá zapojit i tchýně, je nutno určit jasná pravidla.

§9 Rozmnožování

Muži jsou plodní celý rok a podle toho se chovají. V souvislosti s tím je touha muže po dítěti většinou neuvážená a předčasná. Často je pro něj jen účelem, který svítí prostředky. Doporučuje se zapůjčit si od rodiny nebo známých pár dětí a tak nejlépe prověřit jeho otcovské schopnosti.

Závěr

Obecně je nutno připomenout, že chov muže je náročnější než chov akvarijských rybiček, želv či křečků. Je srovnatelný s chovem psů, koček či jiných větších savců.

A na závěr této rubriky ještě pár odposlechnutých výroků ☺ :

- Na jednom z pravidelných pondělních sezení se nám maminka Markétka Kulhánkové se smíchem svěřila s výrokem své dcery : „Kdo bude moje maminka, až ty umřeš?“
- Tatínek měsíčních trojčat Bondarenkových: „Za to, jak teď řvete, budete uklízet, vynášet smetí a učit se 5 jazyků!!“

Nepřehlížejte dětské chyby, které přerůstají v chyby mužů.
Nehovte nikdy dětským vrtolům.

John Locke



INZERCE

Tentokrát jsme od vás nedostali žádné inzeráty, proto jsme tuto rubriku věnovali placené inzerci. Snad i to pro vás bude přínosem.

Samolepky do auta – DVOJČATA V AUTĚ!



DVOJČATA V AUTĚ! TWINS ON BOARD!

Jistě budete své miminka vozit v autě pravidelně, nebo jen příležitostně. V obou případech je dobré dát ostatním řidičům vědět, jak cenný náklad s vámi cestuje.

PRO ČTENÁŘE ZPRAVODAJE KLUBU DVOJČAT A VÍCEČAT

50% SLEVA!!!

Objednávejte na:

<http://www.promiminka.cz>

nebo tel. 602 321 000

BEZPEČNOSTNÍ SAMOLEPKY DO AUTA.

Lepí se zevnitř na zadní sklo. Označte své auto již nyní a získejte

50% slevu při objednávce

*** jednoduše při dokončení nákupu, vložte kód slevy: KLUB2**





**VŠE CO BUDETE POTŘEBOVAT A
POTŘEBUJETE PRO VAŠE
DVOJČECÍ MILÁČKY.**

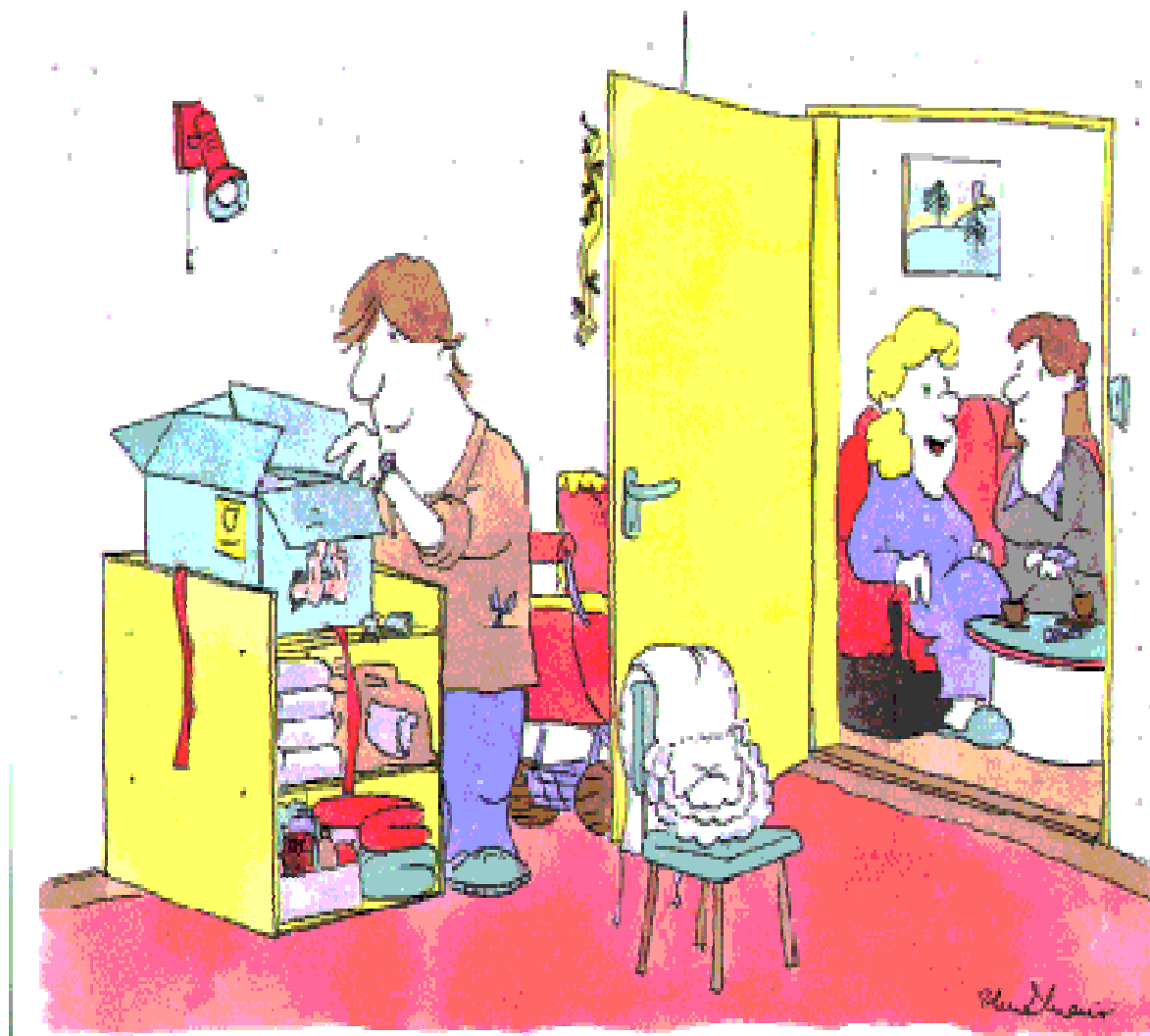
**Zboží je prověřeno maminkami dvojčat, vlastní zkušenosti s
dvojčátky,
veškeré zboží vhodné pro dvojčata.**

Kočárky, autosedačky, postýlky, ohrádky, matrace,
ložní prádlo, zavinovačky,
židličky, přebalovací a koupací pulty, odsávačky, lahvičky,
monitory dechu,
chůvičky, krosny a klokanky, kojící polštáře,
kosmetika pro maminky i miminka,
hračky a další potřeby pro vás a vaše děťátka.

KVALITA ZA ROZUMNÉ CENY!!!

Z každé vaší objednávky je finančně podporován
Klub dvojčat a vícečat!

**www.vseprodvojcata.cz
telefon: 728 640 275**



„Můžeme v klidu sedět. Dneska přebaluje táta.“

© Zdeněk Mareš

Vydává : Klub dvojčat a vícečat, Matoušova 18, 150 00 Praha 5
tel.: 251680151 e-mail : klub@dvojcata.cz
IČO 63835126 č.ú.1935812359/0800, ČS,a.s. Praha 1
Redakce : Mgr. Klára Rulíková, Gabriela Vítková

www.dvojcata.cz

Rozmnožování a publikování informací je možné jen po písemné dohodě s redakcí.