



# *Klub dvojčat a vícečat*

*Zpravodaj 10 / 2001*

---





## OBSAH

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Na úvod                    | 3  |
| Aktuální zprávy z klubu    | 4  |
| Regionální pobočky         | 5  |
| Společné akce - co bylo    | 6  |
| - co bude                  | 6  |
| Co přinesl život           | 7  |
| Burza rad                  | 10 |
| DMO                        | 14 |
| Téma : Agrese a agresivita | 15 |
| Recepty z vaší kuchyně     | 18 |
| Špetka humoru              | 19 |
| Statistika                 | 21 |
| Inzerce                    | 23 |





## NA ÚVOD

Léto již je v plném proudu (dokonce se i létem dá nazvat) a já v potu tváře dokončuji další číslo Zpravodaje. Přes skromné přání v minulém čísle, aby se zpoždění již neopakovalo, mě opět čas nějak předběhl.... Po odvysílání pořadu Čas pro rodinu se netrhly telefony a dopisů přišly (i v době dovolených) desítky. Opravdu jsem nevěděla, čím začít... Věřím, že váš pohár trpělivosti ještě nepřetekl, a že se s radostí začtete do dalších stránek. A aby úvod nebyl jen o omluvách, předkládám k zamyšlení úvahu, kterou nám poslala paní Jelínková.

## O DĚTECH

„Vaše děti nejsou vašimi dětmi.  
Jsou syny a dcerami Života, toužícího po sobě samém.  
Přicházejí skrze vás, ale ne od vás.  
A třebaže jsou s vámi, přece vám nepatří.

Můžete jim dát svou lásku, ne však své myšlenky,  
neboť ony mají své vlastní myšlenky.  
Můžete dát domov jejich tělům, ne však jejich duším,  
neboť jejich duše přebývají v domově zítřka, který vy nemůžete navštívit dokonce ani ve svých snech.  
Můžete se snažit být jako ony, nepokoušejte se však učinit je podobné sobě.  
Neboť život nekráčí zpět a nezastavuje se u včerejška.

Jste luky, z nichž jsou vaše děti vystřelovány jako živé šípy.  
Lučištník vidí na stezce nekonečna terč a napíná vás svou silou, aby jeho šípy letěly rychle a daleko.  
Ať napínání rukou Lučištníka je pro vás radostí.  
Neboť jak miluje šíp, který letí, tak miluje také luk, který je pevný.“

### **Chalíl Džibrán**

Prorok a Zahrada prorokova  
Vyšehrad, 1992

-kr-



## AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

1. Většina z vás jistě zaznamenala aktivity Báry Basikové v pořadu **B.B.** Pokusili jsme se s paní Basikovou spojit, ale ozvali se nám pouze tvůrci pořadu B.B. Spolupráce s nimi je pro nás nejen nevýhodná, ale po shlédnutí obou zatím odvysílaných dílů, jsme toho názoru, že i nevhodná. Mrzí nás, že touto Rodinnou show a používáním slovního spojení „klub dvojčat“ paní Basikovou na nás padá stín ubohosti tohoto pořadu. K jeho kvalitě jsme se vyjádřili ve 25.čísle časopisu Mladý svět (UCHO), kde jsme se od klubu dvojčat B.B. veřejně distancovali.
2. Ve dnech 19. A 20. 6. 2001 se členky Klubu dvojčat a vícečat (paní Cvejnová, Drncová, Šrámková a Rulíková) zúčastnily **mezinárodní konference** „Neziskové organizace a Evropská unie v roce 2001“ v Černínském paláci v Praze. Na této konferenci nás reprezentovaly ve třech sekcích (Volný čas dětí a mládeže, Dobrovolnictví a Zdravotní a sociální oblast). Podařilo se nám navázat spolupráci s jinými neziskovými organizacemi a zviditelnit Klub dvojčat a vícečat nejen mezi dobrovolnickými organizacemi, ale i na poli státní správy.
3. Podařilo se nám vytvořit a rozmnožit **brožurky**, které vám rádi zašleme za tři devítikorunové známky :
  - Kojení dvojčat
  - Průvodce výběrem kočárků pro dvojčata
  - Jak na nespavá dvojčata
  - Dvojčata a jejich sourozenci
  - Trojčata

**Děkujeme** všem sponzorům, kteří podpořili činnost Klubu svými propagačními materiály (využili jsme je jako odměny pro účastníky společných dovolených).

**Děkujeme** panu Jiřímu Žáčkovi za sponzorský dar 5000,-Kč

**Děkujeme** panu Petru Herianovi, který nám poskytl svou doménu ([www.dvojcata.cz](http://www.dvojcata.cz)) a vytvořil nové webové stránky, které po prázdninách začnou fungovat.

**Děkujeme** p. Kaňkové , p. Molčanyiové , p. J.Novotné, p. Horejšové a p.Cvejnové za služby na schůzkách Klubu dvojčat a vícečat.

Pokud stojíte příští školní rok o plynulý chod našich schůzek v YMCA Praha, hlase se na služby u p.Šrámkové P. (0607/667 429). Nebude-li totiž přítomna řádná služba v MC, budeme muset tyto prostory opustit a tudíž přicházíme o možnost se setkávat, jak se stálými, tak i novými členy KDaV v centru Prahy.

Naše letité pomocnice které měly rozděleny služby (každý týden byla jedna maminka zodpovědná za chod Klubu v YMCE) odcházejí do pracovního procesu a VAŠÍ pomoc rádi přivítáme. Jedná se pouze o jedno čtvrtěční odpoledne v měsíci , které strávíte s dětmi v MC (práce není vůbec složitá - úklid, seznámení nových maminek s chodem klubu, odemykání a zamykání...).



## REGIONÁLNÍ POBOČKY KLUBU DVOJČAT

### Pravidelné schůzky Klubu dvojčat :

**Praha :** čtvrtek 14:30-17 hod. v Dětském centru YMCA, Na Poříčí 12, Praha 1 (od 27.9.)

pátek 14:30 -17hod. v MC Barrandov, Werichova 981, Praha 5 (od 14.9.)

každé první pondělí v měsíci v nekuřáckém salónku vinárny „U Westfála“, Pechlátova 25, Praha 5 (cca 200m od stanice metra B Radlická)

**Přerov :** druhé úterý v měsíci v Městských jeslích, Svisle 2 (Jana Knejzlíková 0641/212782)

**Plzeň :** pátek 10-12hod. v MŠ Ledecká 23 (Vladka Johánková 019/524496)

**Písek :** každé liché pondělí 15 - 17 hod. v MC Kvítek, Městský areál (vila 06), Sedláčkova 472 (Lenka Říhová 0362/210906).

**Kláštorec nad Ohří :** každé druhé úterý v měsíci od 15 hod. v MC Rarášek, Chomutovská 206, DDM Klubíčko (Jana Bauerová 0398/376808)

**Brno :** 1x měsíčně v Salesiánském středisku mládeže, Foerstrova 2, Brno-Žabovřesky (Denisa Jelínková 05/41228591)

### Nepřavidelná setkání Klubu dvojčat :

**Olomouc :** kontakt -Jana Kostkanová, Werichova 14, 779 00 Olomouc, tel.:068/5414738

**Zlín :** kontakt - Ivana Pilátová, M.Alše 436, 760 03 Zlín, tel.:067/32273

**Vrchlabí :** kontakt - Marie Kubátová, MC Kopretina, Letná 868, 543 01 Vrchlabí, tel.:0438/21994

**Nymburk :** kontakt - Markéta Literová, MC Svítání, Palackého 124, 288 02 Nymburk, tel.: 0325/514674



## SPOLEČNÉ AKCE



## CO BYLO

**24.-27.5. 2001** se konala v deseti městech republiky již třetí **Bambiriáda**. Jde o aktivní prezentaci činnosti občanských sdružení zabývajících se volným časem dětí a mládeže. Na pražské Bambiriádě (která se konala na Dětském a Střeleckém ostrově) se letos prezentoval i Klub dvojčat a vícečat. Pro děti jsme připravili spoustu výtvarných činností, do kterých se chutí zapojily nejen nejmenší děti, ale i pubertální mládež. Hudební doprovod pro nás zajistil pan Jiří Kura (dospělé dvojče) z Jalubí, který musel zpívat „za dva“, protože jeho bratra Milana nepustili z práce. V příštím čísle zpravodaje přineseme rozhovor s panem Kurou a text jeho písničky o dvojčatech. **Děkujeme** Jirkovi Kurovi i všem maminkám, které pomohly Bambiriádu připravit a organizovat.

**23.-30.6. 2001** proběhla další **společná dovolená v Jedlové**. Tentokrát se sešlo 7 rodin s dětmi od miminek až po „skoroškoláky“. Počasí se vydařilo, maminky si potrápily tělo (některé cvičením, jiné běháním za dětmi), vyčistily hlavy (nejen v místním baru, ale i společným klábosením při hlídání dětí) a děti se v přírodě vyřádily při hrách, karnevalu a olympiádě. Všichni se při odjezdu těšili, že za dva měsíce se opět sejdou.

## CO BUDE

**Nejbližší další společné dovolené** se konají **18.-25.8.** a **1.-8.12.2001** v Deštné-Jedlové v Orlických horách. Připraveno je ubytování v hotelu Jedlová (2 a 3 lůžkové pokoje s možností přistýlky, se sprchou, WC a balkonem, cena :290,-Kč/dospělý, 240,-Kč/dítě za noc s plnou penzí) a v depandance Lenka, tzv. „chaloupka“ (2,3,4 a 5 lůžkové pokoje, WC na patře, sprchy v přízemí, cena : 190,-Kč/dospělý, 140,-Kč/dítě za noc s plnou penzí v hotelu Jedlová - cca 20m - volný je již pouze prosinec!!). Pobyt si můžete objednat telefonicky na čísle **0443/663244** u pana Zachariáše (p. Pacourka) nebo písemně na adrese: **hotel Jedlová, Jedlová 270, 517 91 Deštné v Orlických horách**. Po objednání je nutné zaplatit zálohu ve výši 1000,- Kč do 14 dnů (na adresu ubytovatele). V případě nezaplacení zálohy vám místo nebude rezervováno.

**3.9.-11.9. 2001 od 16-18 hod.**, v rámci Světového týdne kojení (1.-7.8.) a ke 3.výročí založení LALI (Laktační Liga) se uskuteční akce pro maminky, poradna kojení... a výstava dětské kresby Rodina očima dětí, v **MDK Dům u zelené žáby** (v hudebním salonku) **Praha 1, U radnice 13**.

**23.9.2001 v 9:30** se nám podařilo zajistit exkursi na **odstavné nádraží Záběhlice - jih** (autobusem 188 z Kačerova). Výpravčí této stanice, pan Radek Hnilica, nám ukáže co obnáší řízení provozu na panelu.

**6.10.2001 od 14 -16 hod.** se bude konat **Burza Klubu dvojčat a vícečat** v divadelním dále **TJ Sokola Žizkov, Koněvova 19, Praha 3** (2 zastávky autobusem 207 nebo 133 ze stanice Florenc).



## CO PŘINESL ŽIVOT

**“...a dávejte na sebe pozor!”**

Washington, 10 hodin večer, vojenská hudba právě dohrála Dvořáka, váleční veteráni z Vietnamu si přivydělávají prodejem všeho, co jen připomíná “jejich” válku, jiní si “povídají” s mrtvými kamarády u zdi s nekonečnými řadami jmen. K památníku Vietnamské války se blížíme i my s našimi dětmi (Jana 8, Vašek a Tomáš 5). Otázky a odpovědi na téma válka uzavíráme tím, že ta zeď se jmény je vlastně něco jako hřbitov a že se musíme ztišit a nerušit. Dojem z tohoto místa je silnější než jsem si kdy dokázala představit a připustit – mráz mi běhá po zádech, těžko se skrývá dojetí (můj muž je v podobném rozpoložení).... Nejsme ani v polovině cesty a Tomáš mě zatahá za ruku a tiše se ptá:

“A proč si tí vojáci na sebe nedávali pozor a nechali se zastřelit?”

Jana Kostkanová

### Brýle a my

Už jsem vyslechla v klubu i mimo něj tolik různých pověr a protichůdných informací a stížností na různé očaře, že jsem se rozhodla popsat svoje zkušenosti a zážitky s brýlemi. Jistě nejsou moje poznatky universální. V hlavních obrysech to vypadalo takhle:

Asi v devíti měsících se mi začalo zdát, že jedno z dvojčat šilhá. Pediatr mi tvrdil, že je to normální, že si toho nemám všimnout a až kolem dvou, tří let je vzít k očnímu. Prý by stejně nespoupracoval a pak ty miminka s brejličkami, to jsou chudáci. Když to nepřejde, půjdou ve třech letech na operaci.

Nedalo mi to a když mu byl rok, vzala jsem ho ke svojí oční doktorce. Měli jsme velkou kliku, protože ta nás nasměrovala k dětskému očnímu, což jak jsem později zjistila je velká vzácnost, stejně jako dětský zubař. Tento doktor se zabývá hlavně šilháním a snaží se dělat všechno proto, aby děti nemusely na operaci. Jak známo – nejlepší operace je žádná operace.

Pravda je, že první návštěvu jsem skoro obřečela. Představa, že můj čtrnáctiměsíční syn bude muset už celý život nosit brýle, byla hrozná. Nicméně jsme zakoupili první obroučky, ty nejlevnější na pokladnu, jak nám doporučil optik. Asi neznal moje dítě. Nevydržely ani týden. Stali jsme se častými hosty optik a též odborníky na změny sazebníků VZP. Tak víme, že do šesti let přispívá 3x ročně 300 Kč na obrubu a 2x plastová skla, tvrzení doplácíme. Čím více dioptrií, tím dražší skla a tím více doplácíme.

Opravdu příšerné zážitky budete mít s dítětem, které se zároveň učí chodit i nosit brýle a navíc nemá pud sebezáchovy. Druhý syn totéž absolvoval o půl roku později a nedá se srovnat. Lékař mi říkal, že u vážných vad píše brýle i půlročním dětem.

Po zkušenostech s plastovými brýlemi (každé dva až tři dny návštěva optiky) jsme zakoupili kovové obroučky. To mohu poradit všem začínajícím „brejlačům“. Navíc sledujte koncovky, ty gumové za uši drží asi nejlíp (malé děti nemají vyvinutý kořen nosu), ale nejsou zrovna samozřejmostí na dětských brýlích. Dají se dokoupit asi za 100 Kč. Dobrou zkušenost



jsme udělali s brýlemi Herkules. Byly drahé, ale už dva roky drží a stačí měnit skla. Skla je nutné vytvrdit, jinak se okamžitě poškrábou i při čištění. Bohužel je nutné mít brýle dvoje. Pro případ poškození a následnou opravu, ale i výměna speciálních skel může trvat i 10 – 14 dní.

Spotřeba brýlí je u nás dost velká. První dítě má už páté (z toho čtvery v 1. roce), ten pozdější „teprve“ třetí. Bohužel, i když se obroučky nezlikvidují, je občas nutné pořídit nové z důvodu růstu hlavy, změny postavení uší, vývoje nosu,.... Naštěstí to není moc často.

Zatím jsme se operaci vyhnuli a doufám, že u toho taky zůstane. A tak vím, že je důležité, dostat se včas do dobrých rukou. „Náš“ pan doktor pomohl i čtrnáctidennímu miminku mojí sestry, kterému od narození léčili antibiotiky zánět očička. Pan doktor zjistil zúžený slzný kanálek, názorně předvedl a naučil maminku masáž a za dva dny bylo po problému.

Musím ještě dodat, že dospělí, kteří viděli mé obrýlené děti, se chytali za hlavu. Prý do tří let se nemají brýle nosit, že je to mučení dětí a stejně to nepomůže. Tento názor bohužel sdíleli i někteří lékaři.

V současné době ale pořád častěji čtu v různých tiskovinách pro maminky i v pořadech v TV se dozvídám, že jsme postupovali správně. Navíc má pan doktor naši úplnou důvěru. Dokonce se doporučuje kolem jednoho roku očního lékaře navštívit i když dítě nemá žádné problémy, zvláště jsou-li v rodině oční vady. Jen si musíte vybrat takového, který se nebude divit, že roční dítě neumí splnit příkaz: „Zakrej si levé oko a koukej se támhle.“

Štěpánka Kaňková

## O stejnosti

O stejnosti, podobnosti a různosti dvojčat bylo už napsáno, řečeno i zpochybněno mnoho. Údiv lidí nad tím, že místo jednoho miminka vidí dvě (a většinou hodně podobná, ne-li stejná) bývá často i milý. Není-li zrovna maminka mimo sebe po probdělé noci nebo podobně. Horší už jsou otázky typu. „Jé, on už stojí a tenhle ještě né?“

Rozesmál nás můj šestiletý synovec, který sledoval asi devítiměsíční dvojčata, která se naprosto stejně, leč jeden „střídmonož“ a druhý „sounož a souruč“ vydali za hračkou. „Jé, vono to leze!“ Zřejmě právě zjistil, že jde o lidi.

Spousta lidí nám přinesla dva stejné dárky. Jiní zase dva různé. Výchovně – budou si to půjčovat. Netušili – dobré duše - , že tím zakládají na celkem pravidelné rvačky o tu „lepší“ hračku (zvláštní je, že ta lepší je pokaždé jiná). Nikdy jsem se k tomu nechtěla uchýlit, ale na střídání je opravdu dobrá minutka.

V horším případě dostali jednu věc prý dohromady a pak následoval zběsilý úprk po obchodech. Ne vždy se podařilo totéž sehnat. Tyhle výchovné momenty jsou možná výchovné, ale spíš pro rodiče.

Jak říká kolega – otec dvojčat – „Dárky noste ve čtyřech vydáních (stejných), naše děti mají dohromady čtyři ručičky!“





Zrovna tak je dost náročné děti oblékat a obouvat. A ten údiv prodavaček, že nechci úplně to samé oblečení. „Vždyť máte dva kluky!“ Finta s tím, že barva oblečení je v každé velikosti jiná a já chci stejnou velikost, ale jinou barvu. Nejlepší je, když boty mají v každé velikosti jen jeden pár. Nebo mají jen nějakou velikost bot téhož typu. Tkaničky se dají vyměnit, ale suchý zip?

Ale úplně mě dorazil jeden můj známý, otec dvou dětí, který po přebalení tehdy asi tříměsíčních dvojčat pravil: „Jak to, že je pokakaný jenom jeden?!“ A myslel to úplně vážně. A to netušil, že v té době měl jeden kluk stoličku do zelena a druhý do žluta!

Štěpánka Kaňková



### Jak jsme čekali na Ježíška

Letos jsme se na Ježíška moc těšili. Kluci už o moc líp povídali, takže jsme si každý den zpívali koledy, povídali si o Vánocích. Jen výraz pro Ježíška – miminko – nám zůstal z loňského roku. Konečně přišel Štědrý den. Naše robátka to asi taky prožívala, ale po svém, takže odpoledne už nám z jejich lumpáren a vymyšleností šla hlava kolem. Asi v pět jsme to nevydrželi a povídáme jim: „Jestli budete zlobit, tak sem miminko vůbec nepřijde. Za dnešní den už vás musí mít plné zuby!“ Kluci se nad tím zamysleli a pochvíli jeden z nich s neotřesitelnou logikou pravil: „Ale mami, miminko přece nemá zuby!“

Štěpánka Kaňková



## BURZA RAD

### Osvobození od měsíčního poplatku v mateřské škole a školní družině

O toto osvobození můžete žádat, jestliže příjem rodiny je nižší než 1,25 násobek životního minima. Na každém Městském či Obvodním úřadě však tato žádost může spadat do kompetence jiného odboru. Pokud máte spočítáno, že by se vás to mohlo týkat, obraťte se buď na odbor školství, mládeže, kultury a tělovýchovy nebo odbor sociální, oddělení péče o děti a rodinu. Tam vám sdělí, zda máte na toto osvobození nárok. Budete muset doložit příjmy vaší rodiny. Pak vám vydají potvrzení, které platí 3 – 6 měsíců. Myslím si, že zvlášť v případě dvojčat se vyplatí si toto vyřídít.

-dd-

### Léčení běžných zdravotních obtíží aneb co se osvědčilo

#### Rýma, nemoci z nachlazení, zahlenění dýchacích cest

- ihned po prochladnutí: horká koupel, do vody přidáme *zázvor*, buď nastrohaný kořen nebo koření – výborně prohřívá, podpoříme vypitím čaje se *skořicí*
- při rýmě nezapomeneme na vitamín C, dáváme lehčí stravu (když tělo bojuje s infekcí, aby se nemuselo potýkat ještě s jídlem, a rozhodně omezit mléko a mléčné výrobky, jež jsou hlenotvorné)
- dejte dětem o polštářek víc, aby měly výše hlavu, lépe se jim dýchá
- osvědčilo se mi dávat dětem do čaje *Biotussil*, (užíváme ho ve sníženém dávkování v podstatě celou zimu). Jsou to kapky z bylinek rozpouštějící hleny. Rozhodně se vyplatí více než různé koupené sirupy, neboť ty jsou při doporučeném dávkování a větším počtu marodů moc brzy vypotřebované, ale lze je samozřejmě použít „pro změnu“. Dobrý je třeba homeopatický sirup *Sativol*.
- Také dětem vařím v rýmovém období *Průduškový čaj*- chutná nám ten od firmy Leros. Pro znalce složení: šípky, dobromysl, fenykl, lípa, máta pepřná, tymián, divizna, jitrocel. Vyzkoušeli jsme totiž různé a některé jsou skutečně odporné. Taktéž nás odradil i sirup *Hedelix*.
- pokud se vám nechce hned běžet do lékárny, můžete si výborné sirupy snadno a levně vyrobit sami z *cibule*, kterou nakrájíte nadrobno, napěchujete do sklenice a jednotlivé vrstvy prosypáváte cukrem (nebo medem). Do druhého dne pustí šťávu, jejíž chuť pozbyla palčivosti, je sladká a dětem chutná, našim dokonce tak, že snědí vždycky i tu cibuli. No, vyzkoušejte. Totéž lze udělat i s křenem.
- Pak tu mám jeden originální recept, který všude rozdávám od té doby, co jsem ho poprvé vyzkoušela. Na jarní únavu i na chuť, spíše ale pro nás dospělé, alespoň naše děti pohrdly, přesto však nestačíme vyrábět, jak rychle „meducína“ mizí – a to v ní není ani kapka alkoholu.

#### Česnekový lék

1 kg cukru



2 l vody  
6-8 citronů  
10 dkg cibule  
10 dkg česneku  
10 dkg křenu

Převaříme vodu s cukrem a necháme vychladnout. Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek a křen nastrouháme, citrony nakrájíme na kolečka (bez jader-jsou hořká). Dáme do 5l lahve, zalijeme roztokem, povážeme a necháme stát v teple 3 týdny. Pak scedíme a postavíme do chladna. Užíváme samotné nebo ředěné vodou. *Na zdraví!*



**Pro zvědavé, zvědavé a jim podobné:**

- A. cibule
  1. prevence proti infekčním zánětlivým onemocněním
  2. proti zahlenění
- B. česnek
  1. proti plísním
  2. proti stárnutí
- C. křen
  1. antibakteriální účinky
  2. čistí krev
- D. citron
  1. prevence chřipkových onemocnění
  2. kůra z citronu působí příznivě na zažívací trakt

- S homeopatiky při rýmě nemám žádné zvláštní výsledky, neboť je zde poměrně složitá indikace, ani vícekompozitní přípravky např. *Coryzalia* se mi neosvědčily.
- Ač bonbóny nepreferujeme, při rýmě je důležité co nejčastější zvlhčování sliznic, proto cucáme *hašlerky* (nepoužívejte však s homeopatiky, protože v kombinaci s mentolem ztrácejí účinnost). Pro „žvýkavce“ jsou možností žvýkačky, v těch se ale nevyznám, třeba poradí někdo jiný.
- Při chrapotu či ztrátě hlasu (katastrofa, rodič ztrácí účinnost) jsem použila homeopatika *Homeovox*, léčba se povedla, ale trvala na můj vkus dost dlouho.



- Nosní kapky *Pinosol* mi připadají pro děti moc drastické (dobré kapky jsou *Olynth*, i pro nejmenší, pozn.red.).
- Při bolestech v krku nedám dopustit na zinkové pastilky – dělají se různé, mně vyhovuje **Bio-influ-zinek**. *Zinc lozenges* je drasťárna jednak pro velikost tablet, tak pro jejich chuť. Pokud je někdo zastáncem teorie – „čím odpornější, tím účinnější“ – necht' si poslouží, děti však ušetřete.
- Někdo s oblibou používá *Tea tree olej* - je to velmi účinná desinfekce, hleny vám však z organismu neodstraní.
- Opatřeními zde uvedenými neboli „tažením proti rýmě na všech frontách“ , aplikovanými podotýkám co nejdříve!, lze často předejít dalším komplikacím, jako jsou středoušní záněty a záněty dutin.
- Pro osvěžení vzduchu a uvolnění dýchání při rýmě máme dobré zkušenosti se sprejem *Eukasol* od firmy Just (pozn.red.)
- Někdy však komplikacím ani při nejlepší vůli nepředejdete a pak mám pro vás následující doporučení – nedávejte si to za vinu. Někdy to tak děti potřebují, a často po těžší nemoci udělají velký skok ve vývoji. A tak to berte prostě jako „potíže růstu“.
- Na sebe pak taky myslete, kupte si homeopatika **Sativol**, což jsou sladké granule, které pomůžou při stavech vyčerpanosti, únavě, přepracovanosti a neurastenických stavech. Český řečeno, máte-li totální „úprac“ a nervy na pochodu, je *Sativol* právě pro vás. Odpočinek však nenahradí.

A nyní přejdeme k něčemu radostnějšímu než jsou nastydlé děti. Tak například cestovní nevolnost. Nás zachránil vždy homeopatický přípravek **Cocculine**, a mohli jsme nechat doma blinkací pytlíky a nádoby. Je rozhodně lepší než uspávací kinedril, pokud ovšem není vaším cílem děti aspoň na půlku dovolené uspat, což, chápu, také není někdy od věci. A pokud však strávíte dovolenou s bdělými dětmi, mohlo by se vám hodit následující:

- *Cephyl* – homeopatiky vylepšený acylpyrin (na bolesti hlavy, migrény, bolesti zubů atd., horečnaté stavy) – kdo ví, co se vám z dětí může stát...
- *Hylak* kapky na průjem (upravuje střevní mikroflóru, obsahuje laktobacily a jim podobné, které nám pomáhají trávit) – kdo ví, co ty děti kde seže... promiňte spapají...
- sprej proti klíšťatům – kdo ví, kudy všudy prolezou
- *Jjodisol*, *Tea tree olej* nebo septonex na desinfekci – kdo ví, s čím se ve světě srazí
- a již zmíněný *cocculine* (kokulín) – kdo ví, jestli bez jejich neustálého zlobení umíme vůbec ještě žít...

-dd-



Jsou zde prázdniny a s nimi i oblíbená jízda na kole. Podívejme se společně na tabulku vhodné zátěže našich miláčků.

### Maximální zátěž při soustavné přípravě

| Věk   | Max. km<br>za den | Max. km<br>najednou | Max. délka<br>závodu (v minutách) |
|-------|-------------------|---------------------|-----------------------------------|
| 4-6   | 20                | 5                   | /                                 |
| 7-8   | 30                | 10                  | 5                                 |
| 9-10  | 40                | 15                  | 10                                |
| 11-12 | 50                | 20                  | 20                                |
| 13-14 | 60                | 30                  | 30                                |
| 15-16 | 80                | 40                  | 40                                |
| 17-18 | 100               | 50                  | 60                                |
| 19-40 | 150               | 70                  | 90                                |
| 41-50 | 100               | 50                  | 60                                |
| 51-60 | 80                | 40                  | 50                                |
| 61-70 | 60                | 30                  | 40                                |

### A co nám říkají pravidla silničního provozu?

- Pokud jedeme s dítětem do 10 let po silnici pro motorová vozidla, měl by před ním i za ním jet dospělý. Pokud je dospělý pouze jeden, musí jet dítě před ním, aby dospělý mohl korigovat jeho jízdu.
- Dítě mladší 10 let smí na silnici, místní komunikaci a veřejně přístupné účelové komunikace jet na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let; to neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně.
- Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy užít ochrannou přilbu schváleného typu podle zvláštního práv. předpisu, kterou má nasazenou a řádně připevněnou na hlavě.
- Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou; je-li však jízdní kolo vybaveno pomocným sedadlem pro přepravu dítěte a pevnými opěrami pro nohy, smí osoba starší 15 let vést osobu mladší 7 let.

-pš-



Bohužel, ne všichni máme to štěstí, že se nám narodí zdravá miminka. V poslední době se na nás obrací s prosbou o radu i maminky s postiženými dětmi (ať již oběma či jedním), které jsou v ještě mnohem složitější situaci. Proto jsme se rozhodli věnovat v každém Zpravodaji místo pro diskusi na toto téma, výměnu rad co a jak (ev. kdy) s postiženým dvojčetem, a zkušenosti, jak jste to zvládali vy. Protože víme, že ne každá maminka se o postižení svého dítěte zmíní hned v počátcích a ne každý chce, aby se o něm vědělo, budeme rádi i za anonymní rady, dopisy, zkušenosti a názory.

Zároveň se v každém čísle budeme alespoň stručně věnovat jednomu z nejčastějších druhů postižení.

Vícečetné těhotenství, je vždy komplikované a rizikové. Ne vždy se, bohužel, obejde bez následného postižení dítěte (dětí), získané složitým porodem, liknavostí lékařů a nebo prostě vrozené. Jedna z častých diagnóz je:

## DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA

I ve sdělovacích prostředcích se občas zaměňuje dětská mozková obrna s dětskou obrnou. A tak se můžeme setkat s tvrzením, že někdo je „po dětské obrně“, stejně jako s tvrzením, že „dětská mozková obrna u nás již vymizela“. Co tedy znamená pojem dětská mozková obrna (DMO)?

Diagnóza dětská mozková obrna (**DMO**) znamená jakýkoli stupeň pohybového postižení - od málo patrného až po úplnou bezmocnost -, které vznikne poškozením řízení pohybu v důsledku poškození nezralého mozku. Proto člověk s tímto poškozením **není po** dětské mozkové obrně, ale **má ji**.

Dětská obrna (**DO**) - je poškození hybnosti vzniklé nákazou virového původu. S důsledky tohoto virového onemocnění, které u nás bylo soustavným očkováním vymýceno, se dnes setkáváme ještě u dospělých, kteří DO prodělali. U nich je tedy správné označení, že jsou po dětské obrně.

Dětská mozková obrna (DMO) je tedy ze své podstaty porucha řízení pohybu vzniklá poškozením mozku. Srovnání statistik z různých zemí ukazuje, že na tisíc živě narozených dětí se DMO vyvine u třech až čtyřech z nich. Bylo by zcela nereálné očekávat, že se situace v nejbližších letech změní.

Vznik DMO je vázán na poškození nezralého mozku během jeho vývoje - v průběhu těhotenství, při porodu i během prvních měsíců života. Bez ohledu na to, ve kterém z těchto období k poškození mozku dojde, začnou se jeho důsledky objevovat až později, když se dítě učí lidským pohybům. Přesto je dnes dobrý dětský neurolog schopen ohrožení motorického vývoje rozvojem DMO diagnostikovat již u novorozence. Jiná otázka však je, zda se každé rozvojem DMO ohrožené novorozeně včas k takovému neurologovi dostane.

Jestliže se při časném vyšetření rozpozná DMO, doporučí lékař reflexní lokomoci (Vojtovu metodu). Pak je úkolem rodičů, aby pod vedením zkušeného kinezioterapeuta, kterého podle potřeby navštěvují, několikrát denně s dítětem pracovali (a to nemluvíme o dvou a více dětech).

Principem této metody je, že porucha řízení pohybu vzniklá poškozením mozku zasahuje především vývojově mladé pohybové vzorce, které se utvořily v průběhu vývoje člověka, jako



druhu, až nakonec (jsou specificky lidské). Při jejich poškození musí dítě použít jiných abnormálních motorických vzorců, které se nedají vůlí ovlivnit. Působení reflexní lokomoce spočívá v tom, že se vyvolávají starší pohybové vzorce, které jsou u každého z nás uloženy v nervovém systému a jsou překryty novými ryze člověčími.

Zkvalitnění života lidí s DMO je cílem dalších dvou metod - jsou to princip Bobathové a Petóho konduktivní metoda. V této metodě jsou reflexní odpovědi součástí pohybů, o které se postižený při kontaktu s terapeutem sám pokouší a vykonává je.

Záludnost DMO spočívá v tom, že se u krásného dítěte postupem času začne vyvíjet hybnost jinak, než u ostatních dětí. Přes veškerou osvětu mezi lékaři se bohužel může stát, že lékař nerozpozná DMO a řekne „je líné -to dožene“. Tak pokud se Vám, jako rodičům, něco nezdá na pohybovém vývoji kojence nebo batolete, neměli by jste se ostýchat požádat lékaře, aby Vás odeslal ke speciálnímu vyšetření u dětského neurologa.

Je rozhodně lepší podstoupit „zbytečné“ vyšetření, než riskovat, že se zamešká období, které je k působení reflexního cvičení nejcitlivější. Je to totiž období do šesti měsíců věku kojence a u horních končetin dokonce do dvou měsíců.

Rodiče dětí s DMO nesou každodenní břemeno trpělivé rehabilitace - která vyžaduje pohodu a trpělivost a dítěti žádné potěšení ani uspokojení v daném okamžiku nepřináší. Bohužel někdy i přes veškerou snahu rehabilitace, se nepodaří dítě dostat do vzpřímené chůze, ale zabrání se vzniku svalových kontraktur a předejde se změnám na šlachách a vazech a nesmírně bolestivým deformacím kloubů a i to je třeba pokládat za veliký úspěch.

-pš-

Maminka ročních dvojčat, z nichž jedno je postiženo Downovým syndromem, prosí o pomoc a radu rodičů dětí - dvojčat se stejným postižením. Kdo je ochoten podělit se o své zkušenosti, necht' zašle spojení na sebe na adresu Klubu. Došlé odpovědi budou předány žadatelce, která tímto děkuje za ochotu a pomoc.

## **TÉMA : AGRESE A AGRESIVITA**

Když kluk nemůže kopat do mičudy,  
bude kopat do druhých dětí.

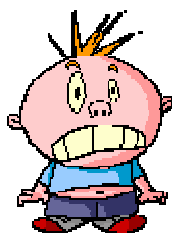
V poslední době se v médiích stále mluví o vzrůstající agresivitě dětí a mládeže, proto se pojdme podívat na toto téma podrobněji.

Musíme se naučit rozlišovat agresi jakožto určitý akt, určitý projev v určité situaci a agresivitu jakožto víceméně trvalou vlastnost, kterou máme víceméně v nějaké míře všichni.



Je jasné, že přílišnou agresivitu rodiče u svého dítěte vidí moc neradi. Děsí se počítačových her, které jsou samé střelení, děsí se televize s akčními seriály. Jde jim o to, aby se jednou nedostalo do potíží, aby mu nikdo neublížil, když se bude takhle prát, apod. Že by se jeho agresivita mohla obrátit jednou i proti nim samotným, to je zatím netrápí, i když v pozadí taková myšlenka nepochybně zůstává. Budiž ale hned řečeno, že právě to, co rodičům nahání strach, dále z dítěte zpravidla vymizí či promění se ve vlastnosti docela pozitivní. Máme totiž sklon za nebezpečné pokládat především to, co je zjevné a čím se naše dítě zaměstnává. Naproti tomu agresivita vůči rodičům se vytváří většinou na docela jiných základech.

Vývojové hledisko - období vzdoru, které vrcholí mezi druhým a třetím rokem, někdy přetrvává i déle.



Jsou to děti roztomilé, docela pěkně mluví, učí se prvním básničkám a písničkám, mají zájem o kde co, dovedou kdekoho napodobovat, mají rádi legraci, předvádějí své nápady s dětskou naivitou - ale když je potřeba, aby něco udělali (oblékly se či uklidily hračky), nebo když mají přestat něco dělat (vyndávat ponožky ze zásuvky), je zle. Začnou se vztekat, vřeští, kecnou si na zadeček nebo se svalí, kopou kolem sebe a někdy i do rodičů. Že se s dítětem v takovém stavu nic nepořídí, je ovšem jasné.

To však není agresivita. Ba ani v budoucnu z toho nic nebude. Nejvýš to znamená, že dítě do svých přání a ne-přání je schopno věnovat dost energie. Později v životě bude umět patrně investovat dost snahy do toho, co bude pokládat za žádoucí a naopak.

Když už se na děti díváme z vývojové perspektivy, musíme podotknout, že od tří let výš se děti méně vztekají, ale více se perou. Děti překračují hranice rodinného kruhu a vstupují do vrstevnické skupiny, kde si hledají a dobývají své postavení. Doba, kdy se kladou základy přátelství. Ovšem i doba, kdy se musejí v konkurenci s druhými osvědčit a nedat se. Příčiny konfliktů jsou nejrůznější a dětské spory, v nichž agrese fyzická má zřetelnou přednost před agresí jen slovní a symbolickou, bývají našťastí jen krátkodobé a povrchní. Děti ještě nejsou tak silné, aby si ublížily. Můžeme konstatovat, že v předškolním věku je více konfliktů spíše mezi sourozenci. Přispívá k tomu patrně rodinné prostředí ve kterém se cítí děti jistějšími, že mají za sebou své lidi - rozhodčí ve věcech spravedlnosti. Mají tu také svá práva, majetek, zájmy, potřeby a touhy, jež si hájí proti narušitelům, anebo na úkor druhých rozšiřují - což vyvolává v ohraničeném prostoru domova více agresivního chování, než mimo domov.

Od školního věku, kdy už jsou děti dost silné, že by si mohly ublížit, můžeme pozorovat, že obyčejné rvačky dostávají jakási pravidla a stávají se z nich zápasy. Důležité je dokázat převahu a obratnost - a ne druhému ublížit. Ke slovu přichází kontrola vlastního jednání. Nastává doba přátelství už dosti hlubokého a věrného, aby se stalo spojenectvím proti agresí zvenčí. Agresor a kdokoliv, kdo se na druhé vytahuje a kdo je šikanuje, vzbuzuje sice u druhých strach, poddanost a služebnost, nikoliv však úctu a obdiv. Spojenectví budované na





agresivitě je velice vratké a děti od devíti let výše to zpravidla už dovedou pochopit. To ovšem neznamená, že bychom je neměli před šikanováním chránit, naopak jim musíme neustále opakovat co je a není správné a nenápadně je stále ochraňovat před možným rizikem.

Na sklonku věku mladistvého dostává agresivita už svou dospělou podobu. Vlastně vrcholí. Je to ostatně doba, kdy mladí muži se stávali bojovníky a i dnes nastupují na vojenskou službu. Má formu, která slouží k uplatnění a prosazení v reprodukční konkurenci. A konečně nabývá onu civilizovanou formu, jež vede k překonávání překážek, zdolávání problémů, osvědčení vytrvalosti a k hrdinství všedního dne. Tato agresivita už druhému neubližuje, ale společnosti je prospěšná.

### **Agresivity přibývá?**

Tak to popravdě nikdo neví. Leč nelze přehlédnout fakt, že násilí v dnešní době je víc než dost.

Jednou z charakteristik živého organismu je totiž jeho pohyblivost. Děti jsou nesmírně pohybliví a dynamický živel. Vlastně až do doby puberty odpočívají pohybem. Mají-li děti málo pohybu stávají se neklidnými a projevují se agresivně. Celkově děti mají v dnešní době málo pohybu - několik hodin sedí ve škole, potom nad úkoly, a co zbývá tráví nad počítačovými hrami nebo u televize.

Druhou příčinou bývá frustrace, která vede k agresi. U dětí se s ní setkáváme často tam, kde jsou děti soustavně přetěžovány nebo soustavně ponižovány. Týká se to hlavně školního prospěchu, ale příčin rodičovské nespokojenosti bývá mnohem více.

Konečně je tu třetí okruh příčin. Mluvíme nyní o různých formách psychických poruch. Jde tu o psychický stav, který vzniká, když nějaká základní psychická potřeba není uspokojována tak dlouho, až zaniká nebo až si hledá uspokojení nějakým jiným způsobem. Jedná se hlavně o domáhání svého práva na lásku násilím, tj. právě agresivním chováním vůči svým rodičům či vychovatelům. Tyto děti také často nacházejí uspokojení v tom, že druhým dětem úmyslně ubližují, často trápí zvířata nebo nesmyslně kazí to, co dělá jiným radost. Těchto dětí je naštěstí málo, ale zdá se že spíše přibývá dětí, které navenek vypadají nenápadně, ale jejich citové potřeby zdaleka nejsou uspokojovány. Výsledkem jsou obtíže a nápadnosti připomínající následky klasické deprivace. Jsou sice méně výrazné, ztlumenější, méně nápadné, nicméně představují jakési podhoubí, odkud se rekrutují nové skupiny obyvatelstva s asociálním chováním. Agresivita těchto dětí se často obrací proti rodičům či vychovatelům. Obrací se proti celé společnosti, to je logickým pokračováním.

V této souvislosti je potřeba zmínit se o přesouvání agrese. Dostáváme se téměř denně do situace, kdy nám je něco nespravedlivě vytkáno, ale nemůžeme si dovolit mu tuto agresi vrátit. A tak ji obracíme často proti někomu, komu vlastně nepatří. Pokud víme, že agrese se může přesunout, nemělo by v nás agresivní chování druhých vyvolat kontraagresi, která vede ke zbytečným konfliktům.

### **Práce a sport**

Doby, kdy děti byli pracovně vykořisťovány, jsou naštěstí dávno pryč. Dnes naopak jsme v situaci, kdy děti jsou před tělesnou námahou, v pracovním slova smyslu, až příliš chráněny. Nebojme se děti patřičně zaměstnat. Nejlépe se to daří společně, tj. když práce je současně spolupráce. Práce musí být úměrná věku a šikovnosti dětí.



Se sportem je tomu podobně. Sport je vždy soutěž, ať již se sebou samým nebo s druhými. Je tu vždy nějaký protivník, překážka, ba sportovní terminologie přímo hýří slovy a frázemi s agresivním obsahem. Jde o boj, o soupeře a protivníky, o vítěze či porážku - ovšem podle pravidel. Každý, kdo někdy něco hrál, nám asi potvrdí, že když se ve sportu něco podaří, přináší to blahý pocit uspokojení, radosti a úlevy. Překonat sám sebe, onoho protivníka, který je v nás a který je naše ne-umění, ne-zdatnost, ne-dokonalost, pohodlnost a lenost. Každý sportovní trénink je vlastně agresivita vůči sobě samému, což je jedinečný trénink pro nejrůznější vážné životní situace.

### Na závěr

Rodiče trestající, mají děti více agresivní než rodiče, kteří vedou své děti ke konstruktivnímu překonávání překážek. Rodiče nadměrně trestající mívají děti nadměrně agresivní. Také rodičovské chování, které v dětech vyvolává frustraci, zvyšuje zákonitě jejich agresivitu. Ta se pak zjevně obrací proti samotným rodičům, či vychovatelům. Podobně to dopadá tam, kde v rodičích je málo vřelosti, kde v nich dítě nemá oporu, kde rodiče dítě zavrhuje, neustále kritizují, anebo obyčejně jsou ve svých postojích nedůslední (dítě nejdříve potrestají a potom mu to chtějí jakýmkoliv způsobem vynahradit). Špatným příkladem jsou rodiče, kteří se sami vztekají, praští či nadávají na věci, překážky, na lidi, poměry, na celý svět. Naopak, všechno svědčí o tom, že nejúčinnější prevencí agresivity je výchova, která podporuje v dětech tendenci ke spolupráci a k věcnému, neagresivnímu řešení problémů a těžkostí. Dobrý příklad děti vidí u rodičů, kteří se dovedou ovládat a kde svou agresivitu dovedou zaměřit na řešení problémů a ne vůči lidem. Trest nemá být pro dítě modelem rodičovské agrese a svědectvím o tom, že ztrácíme kontrolu nad sebou. Vedení k disciplíně a sebeovládání dítěte je úspěšné prakticky jen tehdy, dochází-li k němu v jistotě vřelých vzájemných citových výtahů.

čerpáno z knihy, „Jak a proč nás trápí děti“

-pš-

## RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ

### Kuře na kyselém zelí

1 kuře

sůl, paprika mletá, pepř, kmín nebo od Kotányho koření na pečená žebírka s medem

160 dkg slaniny

1 l kyselého zelí

vývar z kostí nebo voda

Umyté kuře rozdělíme na 8 – 10 kousků. Ty osolíme a okořeníme paprikou, kmínem a pepřem. Slaninu nakrájíme na tenké plátky a polovinu z nich rozložíme na dno pekáče, na ně dáme zelí, poklademe kousky kuřete a na něj zbylé plátky slaniny. Vše podlijeme vodou. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme 45 min.



### Gruňová (bramborová) specialita (3 porce)

- 4 brambory
- 1 lžíce sádla
- 1 malá cibule nebo kousek pórku
- sůl, pepř
- 50 g salámu nebo šunky
- 50 g sýra

Brambory oloupeme, nastrouháme na hrubším struhadle. Na pánvi rozežřejeme sádlo, přidáme brambory, přikryjeme a dusíme. Když se spodní část zapeče a spojí, placku obrátíme, posypeme nadrobno nakrájenou cibulí, osolíme, opepříme, poklademe plátky salámu, posypeme strouhaným sýrem (nebo použijeme plátkový sýr), přikryjeme pokličkou a chvíli dusíme a nakonec prudce zapečeme.

### Tvarohová bábovka

- 250g měkkého tvarohu
- 250g rostlinného másla
- 250g pískového cukru
- 4 vejce
- 350g hrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr do sněhu

Žloutky utřeme se změkklým máslem, přidáme cukr a třeme do pěny. Přidáme tvaroh a mouku s práškem do pečiva. Pokud je těsto příliš husté, přidáme mléko. Nakonec vmícháme tuhý sníh s vanilkovým cukrem. Pečeme při mírném žáru 60 min.

## ŠPETKA HUMORU

### Odposlechnutý telefon do Jedlové :

Klára R.: „Je tam pět rodin? A už přijeli Kaňkovi?“

Maminka XY: „Nevím, já je neznám.“

Klára R.: „Ty poznáš! Dva kluci asi 3,5 let mají brejle, rodiče taky brejlatý...“

### Slyšeno v jesličkách :

Maminka : „Kláro, byla dnes v jesličkách ta nová dvojčátka?“



Klára - tříleté monodítě : „A který, mami, myslíš ty jedny?“

„Jo.“

„No tak ty dvě tam byly...“

Pro ty z vás, kteří nemají přístup na internet nebo jim nechodí od přátel vtípky, předkládáme něco málo humorností, které přišly el. poštou. Snad se i vy pobavíte (a snad vás nepohorší trochu hrubší výrazy)...

### ŽIVOTNÍ PRAVDY

*Moudrý muž + moudrá žena = lehký flirt*

*Moudrý muž + hloupá žena = svobodná matka*

*Hloupý muž + moudrá žena = normální rodina*

*Hloupý muž + hloupá žena = velké přídavky na děti*

---

*Moudrý šéf + moudrý podřízený = zisk*

*Moudrý šéf + hloupý podřízený = produktivita*

*Hloupý šéf + moudrý podřízený = služební postup*

*Hloupý šéf + hloupý podřízený = hodně práce přesčas*

---

*Muž zaplatí 200 Kč za stokorunovou věc, kterou potřebuje.*

*Žena zaplatí 100 Kč za dvěstěkorunovou věc, kterou nepotřebuje.*

---

*Žena si dělá starost o svou budoucnost, dokud se nevdá.*

*Muž si nedělá starost o svou budoucnost, dokud se neožení.*

---

*Úspěšný muž je ten, který vydělá víc peněz, než kolik stačí utratit jeho žena.*

*Úspěšná žena je ta, která si takového muže dokázala najít.*

---

*Aby byla žena se svým mužem šťastná, musí mu hodně rozumět a trošku ho mít ráda.*

*Aby byl muž se svou ženou šťastný, musí jí hodně milovat a nesnažit se ji pochopit.*

---

*Žena se vdává s nadějí, že manžela změní. Ale on se nemění.*

*Muž se žení s nadějí, že se žena nezmění. Ale ona se mění.*

---

*Žena má v každém sporu poslední slovo.*

*Každé slovo pronesené mužem poté, je začátkem dalšího sporu.*



ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU :

Muž objevil ZBRANĚ a vynalezl LOV.

Žena objevila LOV a vynalezla KOŽICHY.

Muž objevil BARVY a vynalezl MALOVÁNÍ.

Žena objevila MALOVÁNÍ a vynalezla MAKE-UP.

Muž objevil SLOVO a vynalezl KONVERZACI.

Žena objevila KONVERZACI a vynalezla KLEVETY.

Muž objevil HRY a vynalezl KARTY.

Žena objevila KARTY a vynalezla ČARODĚJNICTVÍ.

Muž objevil POLNOHOSPODÁŘSTVÍ a vynalezl JÍDLO.

Žena objevila JÍDLO a vynalezla DIETU.

Muž objevil PŘÁTELSTVÍ a vynalezl LÁSKU.

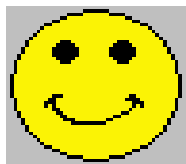
Žena objevila LÁSKU a vynalezla MANŽELSTVÍ.

Muž objevil ŽENU a vynalezl SEX.

Žena objevila SEX a vynalezla MIGRÉNU.

Muž objevil OBCHODOVÁNÍ a vynalezl PENÍZE.

Žena objevila PENÍZE a tehdy se to všechno POSRALO !!!



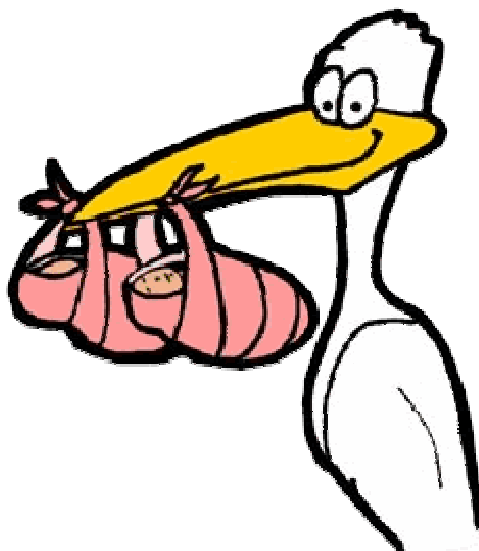


## STATISTIKA

kolik nás bylo k 25.1.2001  
zpracovala Jitka Cvejnová

|  |         |                                |        |
|--|---------|--------------------------------|--------|
| Počet dvojčat                                  | - 546   | Nejvíce registrovaných dvojčat | - 1997 |
| Počet kluků                                    | - 274   | Nejstarší dvojčata KH          | -      |
| 1976   |         |                                |        |
| Počet dívek                                    | - 272   | Nejmladší dvojčata KH          | - 2001 |
| Počet rodin s dvojčaty                         | - 273   |                                |        |
| Počet rodin s dvojčaty a starším sourozencem   | - 88    |                                |        |
| Počet rodin s dvojčaty a mladším sourozencem   | - 8     |                                |        |
| Počet rodin s dvojčaty a st. I ml. Sourozencem | - 2     |                                |        |
| Jedna rodina vlastní dvoje dvojčata            | KH 1976 | KK 1992                        |        |
| Počet rodin s trojčaty                         | - 10    |                                |        |
| Počet kluků (z trojčat)                        | - 14    |                                |        |
| Počet dívek (z trojčat)                        | - 16    |                                |        |
| Počet rodin s trojčaty a dalším sourozencem    | - 3     |                                |        |
| Počet „mono“ dětí                              | - 123   |                                |        |
| Počet kluků                                    | - 62    |                                |        |
| Počet dívek                                    | - 61    |                                |        |

Osm rodin údaje neudalo  
Jedno dospělé dvojče  
Jedna rodina s „mono“ dítětem  
Celkový počet dětí - 672



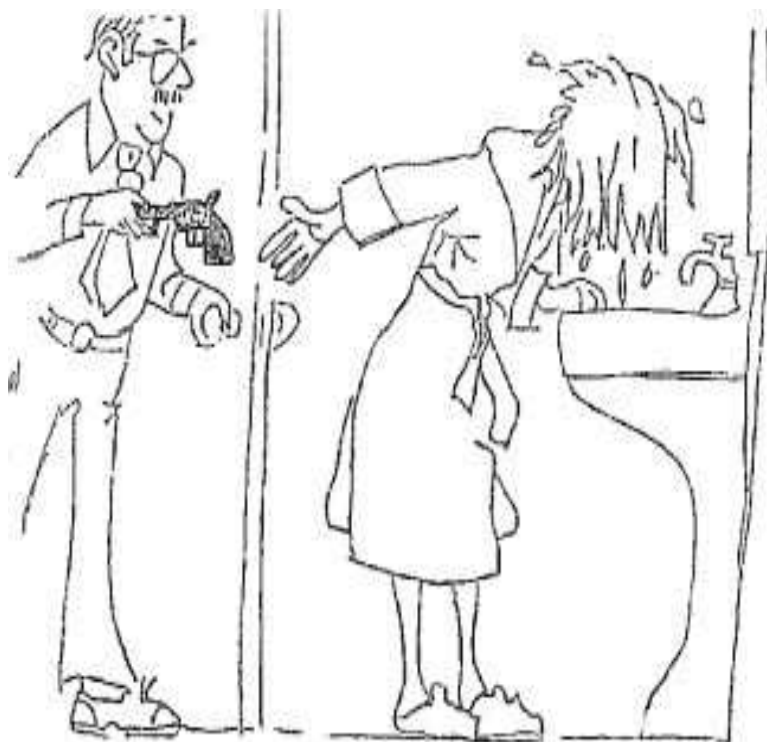
## INZERCE

- Prodám hluboký kočárek pro dvojčata, čtyřkombinace, velmi dobrý stav, modrý s drobným vzorkem. Cena 2 900,-. Pí Pokorná, tel.: 02/7868991
- Prodám vše pro dvojčátka : 0-12 měsíců, (0-3 nepoužité) neutrální barvy, zn. Saxoni, La Halle kus 40-150 Kč max. Dále 2 kočárky - hluboký, dvojkombinace 2x použitý, modrý s kytičkami + ABC design (za sebou) používaný 2 měsíce. Dále 2 autosedačky 0-13 kg zn. Concord, málo použité, vše v perfektním stavu! Velmi levně, při odběru kompletní nabídky sleva. Pí Tůmová, tel: 02/9919263
- Prodám golfové hole pro dvojčata, nepolohovací, v dobrém stavu. Cena 1 000,-Kč. Pí Šťovíčková, tel.: 0314/522330.
- Prodám dvě dětská kola zn. LION, 16'' (věk 3-6let). Cena dohodou. Pí Pressová, tel.:02/6890136.
- Koupím kočárek pro dvojčata (5 měsíců) do 6 000,-Kč. Pí Linhartová, tel.: 02/41930049, 0606/926618
- Koupím kočárek pro dvojčátka (\*říjen 2001). Pí Šedivá, tel.:047/5600459, 0606/311931.



Na tomto místě jste byli zvyklí nacházet seznam členů Klubu dvojčat a vícečat. Nejen kvůli novým zákonům o zneužívání osobních dat, ale i vzhledem k reálné možnosti zneužití seznamu lidmi, kterým se tento zpravodaj dostane do rukou, jsme zvolili jiný způsob rozesílání seznamu členů. V příštím čísle a potom vždy 1x ročně (většinou ke konci kalendářního roku) budeme (platícím) **členům Klubu dvojčat a vícečat** posílat aktualizovaný seznam zároveň se Zpravodajem, ovšem odděleně.

Pokud si nepřejete být v seznamu uvedeni, kontaktujte nás, prosím na klubové adrese.



Miláčku, podej mi fén...





---

Vydává : Klub dvojčat a vícečat, Werichova 948/5, 152 00 Praha 5, tel.: 02/51680151,  
mobil: 0602/144206, e-mail : dvojcata@atlas.cz  
IČO 63835126 č.ú. 5221159-018/0800, ČS, a.s. Praha 1, název účtu : Klub dvojčat a vícečat  
Redakce : Mgr. Klára Rulíková, Petra Šrámková, Dana Drncová

Náklad : 500 ks

[www.dvojcata.cz](http://www.dvojcata.cz)  
([www.muweb.cz/www/dvojcata](http://www.muweb.cz/www/dvojcata))