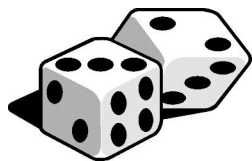




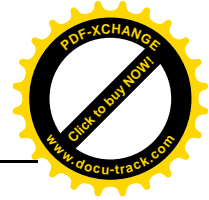
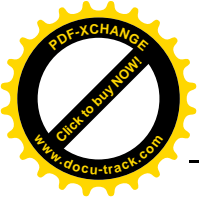
# *Klub dvojčat a vícečat*



*Zpravodaj 20 / 2006*

---





## OBSAH

Na úvod	3
Aktuální zprávy z Klubu	4
Z regionálních poboček	6
Společné akce - co bylo	8
- co bude	9
Burza rad	10
Téma : Jak se žije v šesti	12
Nad vašimi dopisy	15
Co přinesl život	16
Letem světem internetem	21
Recepty z vaší kuchyně	22
Špetka humoru	23
Inzerce	23



## NA ÚVOD

Máme parné a slunečné léto. Konečně... Všichni se už těšíme na prázdniny, na dovolené, na to, že se dostaneme ze zajetého stereotypu... Budeme mít více času na své děti a možná i na své koníčky a na sebe samotné. Věřím, že alespoň pro některé z vás je léto spjato také se společnými dovolenými v Deštné-Jedlové a těšíte se na další sdílení společných radostí i strastí. Přeji vám krásné léto plné pohody a radosti, ve kterém načerpáte síly na další život s vašimi ratolestmi J .

Tentokrát se opět (namísto tahání si mouder „z paty“) uchýlím k předání zprávy, která mi přišla mejlem. Snad se vám bude líbit :

„Žena vyšla z domu a uviděla tři staré muže s dlouhými bílými vousy, kteří seděli vpředu na dvoře. Nepoznala je. Pověděla: ' Nemyslím, že vás znám, ale musíte být hladoví. Prosím pojd'te dál a vezměte si něco k jídlu.'

'Je tu pán domu ?' , zeptali se.

'Ne', odpověděla.

'Potom nemůžeme vstoupit', odpověděli oni.

Večer, když se manžel vrátil, žena mu pověděla, co se stalo. Běž a pověz jim, že jsem doma a pozvi je.

Žena vyšla ven a pozvala muže dovnitř.

'My nemůžeme společně vstoupit do domu' odpověděli.

Proč ne?' zeptala se.

Jeden z těch starých mužů začal vysvětlovat. Ukázal na jednoho z nich a pověděl: ' Jeho jméno je Zdraví. Ukázal na druhého: 'tenhle se jmenuje Úspěch a moje jméno je Láska.' Potom dodal: 'Ted' běž a prodiskutuj se svým mužem, kterého z nás chcete doma.

Žena se vrátila a pověděla, co slyšela. Její manžel měl velkou radost. ' Jak milé!' pověděl. 'Vzhledem na tuto situaci pozveme Zdraví. Ať přijde a naplní náš dům zdravím.'

Jeho žena nesouhlasila. 'Drahý, proč nepozveme Úspěch?'

Tchýně, která slyšela jejich rozhovor, vběhla do pokoje se svým návrhem: 'Nebylo by lepší pozvat Lásku ? Náš dům by byl naplněný láskou!'

'Dáme na radu naší tchýně' pověděl manžel svojí ženě. Jdi ven a pozvi Lásku, bude to náš nejlepší host.'

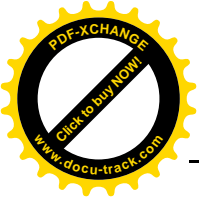
Žena vyšla ven a zeptala se těch třech mužů: 'Který z vás je Láska? Pojd'te, prosím a buďte naším hostem.'

Muž jménem Láska vstal a šel k domu. Ostatní dva vstali taky a následovali ho. Překvapená žena se zeptala Zdraví a Úspěchu: 'Pozvala jsem jenom Lásku, proč jdete také?'

Starí muži odpověděli společně. 'Když byste pozvali Zdraví, anebo Úspěch, ostatní dva by zůstali venku, ale vy jste pozvali Lásku a kamkoliv láska jde, my jdeme taky. Kdekoliv je Láska, tam je i Zdraví a Úspěch !!!!!!!!!!!“

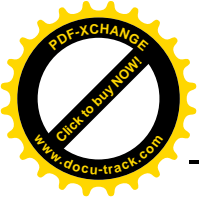


Tam, kde je bolest, přeji vám klid a mír. Tam, kde jsou pochyby, přeji obnovení důvěry ve vaše schopnosti pracovat na nich. Tam, kde je únava a vyčerpání, přeji vám porozumění, trpělivost a nové síly. Tam, kde je strach, přeji vám lásku a odvalu.



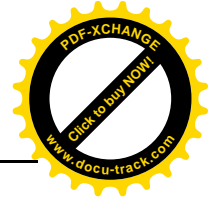
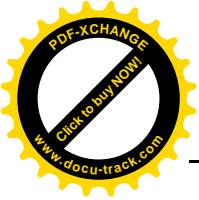
## AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

- Dne 9.2. 2006 schválil Senát, v rámci zákona o životním a existenčním minimu, **zvýšení rodičovského příspěvku na 40% hrubé mzdy v nepodnikatelské sféře**. Je to velký posun v posuzování přímé péče o děti. Při projednávání v plénu předložil senátor Martin Mejstřík **pozměňovací návrh**, který by zvýhodnil rodiny s dvojčaty a víceročaty. Navrhoval **zvýšení rodičovského příspěvku na 1,5 násobek** u těchto rodičů. Pro bylo 14 senátorů, proti 12. Většina se hlasování zdržela. Tento „revoluční“ krok otevřel konečně po letech problém rodin s dětmi z vícečetných porodů i politikům. Až dosud jsou rodiny s víceročaty zvýhodněny pouze vyšším porodným. Jako by porodem finanční, ale i fyzická a psychická náročnost péče o tyto děti končila. Argumenty ministra Škromacha, že se jedná o nesystémový návrh a že by došlo přijetím návrhu senátora Mejstříka k diskriminaci u jiných rodin, kdy se děti narodí po roce, jsou bezzubé. Maminka, které se narodí druhé dítě (po roce, dvou, třech) pobírá opět po dobu 28 týdnů peněžitou pomoc v mateřství. Prodlužují se jí léta, která se započítávají jako odpracovaná na důchod a zpravidla starší dítě od tří let navštěvuje mateřskou školku, takže vlastně rodič doma „vychovává“ pouze mladší dítě. Více o projednávání zákona je na našich webových stránkách. Přestože v Senátu pozměňovací návrh senátora Mejstříka neprošel, věříme, že se problematikou specifických potřeb rodin s dětmi z vícečetných porodů konečně začnou politici zabývat. Do konce roku chceme **předložit novelu výše zmíněného zákona** a pokusit se ji prosadit jak v Senátu, tak v poslanecké sněmovně (což po posledních volbách nebude tak snadné L).
- Poté, co se začátkem března objevily informace o tom, že **1. dítětem odloženém do Babyboxu je Sonička**, jedno z novorozeneckých dvojčat, jsme chvíli váhali, zda nabídnout pomoc. Maminka, která udělá takovýto krok musela mít vše dobře promyšlené a jistě to pro ni nebylo snadné rozhodnutí. Nakonec jsme se spojili s panem Ludvíkem Hessem (ředitelem Nadačního fondu pro odložené děti STATIM) a s paní Marií Vodičkovou (z FOD) a **nabídli pomoc** (od konzultace – i v případě, že si Soničku zpět nevezme, přes sbírku věcí až po pomoc při hlídání dvojčátek). Maminka ji však, skrze kontaktní osoby, odmítla.
- Prostory v Matoušově ulici v Praze u Anděla, ve kterých bude fungovat **Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů**, nám dopisem ze začátku června (po opětovné osobní návštěvě) přislíbil místostarosta Prahy 5, Ondřej Gál, předat do 15.7.2006. Pokud se tomu tak nestane a nebudeme moci slavnostně otevřít prostory k 11. výročí založení Klubu dvojčat, změní se plánované otevření na happening před radnicí, s cílem upozornit na tři roky trvající „rekonstrukci“. Doufejme, že se tomu tak nestane.
- Letos jsme byli úspěšní při žádostech o granty na dvou ministerstvech – Ministerstvo informatiky nám poskytlo dotaci na projekt „**Internetová a telefonní poradna pro rodiny s dětmi z vícečetných porodů**“ a Ministerstvo práce a sociálních věcí na projekt „**Centrum podpory rodin s dětmi z vícečetných porodů**“. Díky penězům z ministerstev pro Klub dvojčat nyní pravidelně pracují již tři placené osoby (Klára Rulíková, Linda Holanová a Gabriela Vítková).



- Možná mnozí z vás zaznamenali **rozšíření témat v Diskusním fóru** našeho webu [www.dvojcata.cz](http://www.dvojcata.cz). Je to jednak díky námětům některých maminek, které se do diskusního fóra aktivně zapojily, ale hlavně díky dotaci MI (a mému omezení a tím i časové možnosti operativně s webem pracovat). Doufám, že si naše stránky najdou další spokojené uživatele.
- V současné době fungují **internetové poradny pro rodiny s dvojčaty** na třech webových serverech v Čechách ([www.porodnice.cz](http://www.porodnice.cz), [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz), [www.dvojcata.cz](http://www.dvojcata.cz) – anonymní individuální poradenství), s dalšími jsme v jednání a na dvou slovenských ([www.babetko.sk](http://www.babetko.sk) a [mamatata.sk](http://mamatata.sk)).
- Maminkám dvojčat, které by se chtěly scházet v **Mateřských centrech** v jejich okolí, nabízíme zprostředkování těchto setkání (jednou týdně či měsíčně), osobní účast na prvním setkání či besedu s maminkami. Seznam mateřských center najdete na [www.materskacentra.cz](http://www.materskacentra.cz).
- Protože se naše činnost stále rozvíjí, cítíme, že je třeba se zprofesionalizovat. Proto se i naše organizace připravila na **Strategické plánování**, jehož první část proběhla (pod vedením pana Jana Dolínka) 9.6.2006. Děkujeme všem, kteří se zúčastnili a doufáme, že se nám podaří postavit silnou organizaci se širokým dosahem.
- Klub dvojčat a vícečat i Českomoravská asociace Klubů dvojčat a vícečat vydali **Výroční zprávy za rok 2005**, které jsou zveřejněny na našich webových stránkách. Případným zájemcům je můžeme poslat v tištěné podobě.
- Od června vychází nový časopis pro rodiny s dětmi **Máma a já** s pravidelnou rubrikou Dvojčata.
- **Pražské maminky** se pravidelně schází v **1. ski restauraci Kandahár** (Praha 2, Náplavní 4), každé **1. pondělí v měsíci od 20 hod.** Na setkáních se nejen dobře navečříme, ale probereme vše, nač nebývá čas s dětmi v hernách a je zde prostor pro setkávání i maminek již odrostlejších dvojčat. **V Brně** se stejná setkání konají v **Zemanově kavárně** (Za divadlem 1) každé **3. pondělí v měsíci od 19 hod.** Přijďte i vy, těšíme se na Vás!
- Kniha „**Dvojčata. Jejich vývoj a výchova**“ je už opět na skladě i v Klubu dvojčat. Zájemcům ji můžeme zaslat na dobírku – dosud bylo poštovné 65,- Kč, cena knihy je 179,-Kč (pro členy Klubu dvojčat je 5% sleva).
- **Děkujeme všem maminkám, které vedou svépomocné skupiny** při Mateřských centrech i těm, které mají „na krku“ **samostatné pobočky Klubu. Děkujeme sponzorům** za podporu a doufáme, že nám zůstanou i nadále nakloněni. **Děkujeme všem, kteří šíří myšlenky o sounáležitosti rodin s dvojčaty.**

Děti se začínají smát ve věku čtyř týdnů. Do té doby nás vidí moc rozmazaně.



## Z REGIONÁLNÍCH POBOČEK KLUBU

### Pravidelné schůzky Klubu dvojčat

**Praha-Barrandov** : kontakt – Klára Rulíková 602 144 206 <http://www.mcbarrandov.cz/>

**Praha-Písnice** : kontakt - Jana Pešková 604 739 462 [www.volny.cz/kuratkomc](http://www.volny.cz/kuratkomc)

**Praha-Karlín** : kontakt - paní Vesecká 737 951380 <http://www.ddmpraaha.cz/cid/>

**Praha-Vysočany** : kontakt - Lenka Hanušová 723371885 [www.volny.cz/kmc.knoflik](http://www.volny.cz/kmc.knoflik)

**Přerov** : kontakt - Hana Straková 603 477 082

**Prostějov** : kontakt - Marcela Kottová 776 146 286, [dvojcata.pv@seznam.cz](mailto:dvojcata.pv@seznam.cz)

<http://www.mcprostejov.goo.cz/klub.html>

**Český Krumlov** : kontakt - Veronika Doležalová [dolezalovaveronika1@seznam.cz](mailto:dolezalovaveronika1@seznam.cz),

[http://rodina.cz/scripts/album/album.asp?f\\_id=6568](http://rodina.cz/scripts/album/album.asp?f_id=6568)

**Plzeň** : kontakt – paní Radová 377 523 962

**Brno** : kontakt - Denisa Jelínková 514 122 8591, <http://dvojcata.webzdarma.cz/>

**Trutnov** : kontakt - Zdeňka Killarová 732 336 999 <http://www.volny.cz/oskaro/>

**Třebíč** : kontakt - Anna Machátová 603 870 272 <http://www.dvojcata.unas.cz/>

**Vrchlabí** : kontakt - Marie Kubátová 737 157 853 <http://www.volny.cz/mc.kopretina/>

**Nymburk** : kontakt - Markéta Literová 325 514 674 <http://www.sweb.cz/mc.svitani/>

**Frýdlant** : kontakt - Eva Činčurová 482 312 627, 721256299

**Bohumín** : kontakt – Petra Kalichová 604 800 100

<http://www.bohuminsko.cz/stranky/bobes/index.php>

**Velké Meziříčí** : kontakt - Jitka Bártová, 608 909 121

**Karviná** : kontakt - Lenka Kalníková 608 248 353 <http://www.centrum-slunicko.cz/>

**Ústí nad Labem** : kontakt - Martina Vacová 736 426 645 <http://www.klubdvojcat.kat.cz/>

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

**Děčín** : kontakt - 412 528 043 <http://www.mcbelasek.cz/>

**Chomutov** : kontakt - Jindřiška Ostaviv [Jindriskaostapiv@seznam.cz](mailto:Jindriskaostapiv@seznam.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](http://www.rcchaloupka.unas.cz)

**Čelákovice** : kontakt - Ivana Turinská 326 993 504, 604 564 683 [tu@wo.cz](mailto:tu@wo.cz)

**Kadaň** : kontakt - Jarmila Bůchová - 606 522 317 [www.mc.kadan.cz](http://www.mc.kadan.cz)

### Nepřavidelná setkání Klubu dvojčat

**Most** : kontakt - Petra Šrámková 732 718 298

**Zlín** : kontakt - Ivana Pilátová 604 150 977

**Písek** : kontakt - Lenka Říhová 777 151 986

**Olomouc** : kontakt - Martina Svatošová 585 232 644, 608 319 787

**Kyjov** : kontakt - Blažka Sedlářová 606 220 580, [sedlarova.bl@centrum.cz](mailto:sedlarova.bl@centrum.cz)

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

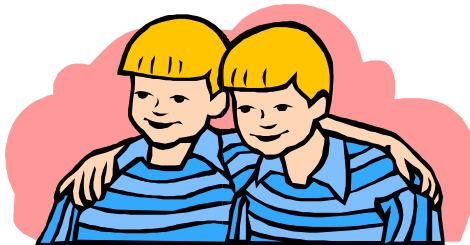
## Český Krumlov

Maminky dvojčátek Veronika Doležalová, Hanka Malečková a Vladka Bauerová se nejprve se svými ratolestmi scházely na krumlovském nádvoří u medvědů. Pak ale ředitelka Mateřské školy Tavírna v Českém Krumlově souhlasila s pořádáním setkání dvojčátek i vícerčátek v jejich školce. Tuto sobotu už zde měly třetí sraz. "Nejvíce se zatím sešlo deset maminek," řekla Veronika Doležalová. "Chodí nejen z Krumlova, ale i například z Kájova, Kamenného Újezdu, Brloha, Větrní či Dolního Třebonína," dodala. Nejmenším dvojčátkům je deset měsíců, nejstarším je tři a půl roku. "Přijmeme mezi sebe i starší děti. S dětmi, které už chodí do školky, bychom například mohli začít modelovat, nejen si hrát. V plánu do budoucna máme také návštěvu zoologické zahrady v Hluboké nad Vltavou," naznačila Veronika Doležalová.

První setkání nově vznikajícího **Klubu dvojčat v Liberci** se koná **6.9.2006 od 10 hodin** v Komunitním centru Generace ([www.centrumgenerace.cz](http://www.centrumgenerace.cz)).

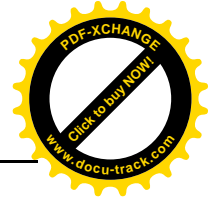
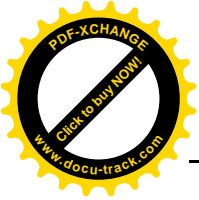
**V Chomutově** se chystá poprázdňinové **Setkání dvojčat 21.9.2006 od 14 hod.**

**Den otevřených dveří** chystá **Klub dvojčat a vícečat-Brno** na **25.9.2006 od 10 do 12 hod.** V MC Klokánek.



Děti rozumějí svým rodičům právě tak málo jako rodiče svým dětem.

Ruth Rendellová



## SPOLEČNÉ AKCE

### Co bylo

#### ...a co nebylo

Ač naplánován a každý rok opěvován, nekonal se letos v lednu relaxační víkend pro maminky. Byla jsem tou dobou v lázních na druhém konci republiky a asi jste nenalezli odvahu vyrazit do Jedlové samy. Je to škoda, bylo tam určitě krásně!! Kdo ví, zda se nám podaří přesvědčit majitele penzionu o naší spolehlivosti a domluvit víkend na příští rok L.

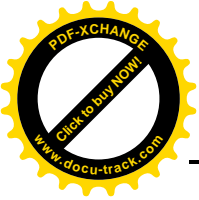
Zato novinka, první **rodinný víkend v Herlíkovicích 24.-26.3.2006** se povedl. Až na to počasí... Kdo přijel v pátek, zalyžoval si ještě za sluníčka a krásného upraveného sněhu, bez front a přeplněných sjezdovek. V sobotu kolem poledního se počasí zhoršilo a začalo vytrvale pršet. Pravda, ubylo lyžařů, ale lyžovat promočení jsme moc dlouho nevydrželi (až na hrdinné výjimky). Kromě pěkných chvil jsme si zažili i trochu adrenalinu, to když se jedné z maminek, která učila svá čtyřletá dvojčátka lyžovat sama, jedno dítě ztratilo... Nakonec vše dobře dopadlo, Markétka se našla (čekala u lanovky, kam maminka tvrdila, že nemohla sjet, byl tam dost prudký kopec J) a večer bylo dlouho o čem povídat... V neděli od rána lilo jako z konve, přesto se našli stateční lyžaři (vybaveni goretexovou výstrojí), kteří celý den jezdili skoro sami na upravených sjezdovkách a nemohli si to vynachválit. Celkem do Herlíkovic přijelo 11 rodin s dětmi (celkový počet tím vzrostl na 42 kousků).

Letos se opět konala **Bambiriáda**. V Praze to bylo **25.-28.5. 2006** na Žižkovském Vítkově. Organizaci si vzali na starost manželé Vítkovi, za což jim patří poděkování. Měli jsme stan vedle pražských MC (čímž se nám podařilo navázat spolupráci s dalšími centry, která jsou otevřena pro maminky dvojčat). V našem stánku se uplatnily rekvizity z minulých dovolených v Jedlové (připravené panem Cahou – jednovaječným dvojčetem v důchodu z Pardubic) – šroubovací hadi, věnce a semaforey a děti (i vedoucí a učitelky MŠ) se od našeho stánku nemohly odtrhnout. O kulturní stránku a prezentaci se postaral Jiří Kura (jednovaječné dvojče z Jalubí, jehož bratr nedostal volno ze zaměstnání L), kterého jste (tentokrát i s bratrem) mohli vidět poslední červnový den v Uvolněte se, prosím.

**Dvojčata, hurá do Michle!** Nevšední akci pro dvojčata všeho věku uspořádal ve **čtvrtek 1. června 2006** Dobročinný obchod v Domově Sue Ryder v Praze 4, Michelské ul. č. 1. Dvojčata zde měla tento den možnost nakoupit vše s 50% slevou. Díky spojení s naším webem do dobročinného obchodu zavítali další noví zákazníci. Jako první se svou maminkou dorazila dvouapůlletá dvojčátka Jiří a Ondřej z Prahy 4. Jejich maminka se prý už dlouho chystala do Dobročinného obchodu a přišla právě na základě zprávy na našem webu. Zatímco si klučiči spokojeně hráli, mohla si jejich maminka v klidu vybrat z nabídky. Tento den získal Dobročinný obchod 6 189 Kč, výtěžek z prodeje je určen na podporu provozu domova Sue Ryder. V Dobročinném obchodě je i velmi sympatická obsluha - dvojčata Milena s Ivou.

Dvojčata a trojčata se sešla **o víkendu 17.-18.6.2006** na už **II. Setkání dvojčat ve westernovém městečku Wild West City u Boskovic**. Letos se sešlo 47 párů dvojčat (z toho troje trojčata)! Celé dopoledne a odpoledne patřilo dovádění na divokém západě (hody oštěpem, tomahawkem, rýžování zlata, krocení býka) a sledování vynikající koňské show a divadelních představení ve westernovém stylu. V pravé poledne se všechna dvojčata společně vyfotografovala pod šibenicí (dokonce jsme neunikli zájmu médií - přijela NOVA i Česká





televize . Na setkání se vyhlášovala nejmladší (6timěsíční dvojčata) a nejstarší (téměř 77letá!) dvojčátka, dvojčátka, která dorazila z největší dálky (z Ledenic u Českých Budějovic), zahraniční dvojčátka (ze slovenských Bánovců nad Bebravou) a mezinárodní pár dvojčat (Brno a Lozorno).

Večer si rodiče, kteří zůstali s dětmi přes noc, mohli užít pravý country bál...

Komu se nepodařilo letos přijet do Boskovic, neměl by si nechat ujít příští setkání, stojí za to!

## Co bude

**Přednášky pro budoucí rodiče dvojčat se v Praze** se budou konat i nadále každý druhý měsíc. Prozatím, do otevření našich prostor, chystáme setkání na **10.7.2006 od 18hod.** v Zasedací místnosti Nemocnice Motol (dospělá část - přízemí, uzel A, oddělení správy budov). Informace o dalších termínech budou zveřejněny na našich webových stránkách. Zájemci o přednášku, prosím, kontaktujte paní Lindu Holanovou 607/845 709 nebo napište na dvojcata1@centrum.cz.

**Společná dovolená v Deštné-Jedlové** v Orlických horách se uskuteční v termínu **12.-19.8.2006**. Pro účastníky bude připraven program pro děti do 6 let (výtvarné hrátky, soutěže, bojovky, olympiáda) i pro maminky (zdravotní posilovací cvičení a břišní tance pod vedením naší osvědčené trenérky Marcelky - karimatku a overball s sebou!). V době cvičení je pro děti připraveno hlídání. Letos jsme rozšířili program pro maminky o astrologickou poradnu a Bachovu květinovou terapii.

**Ubytování** v depandance Lenka (tzv.“chaloupka“ – 2-6ti lůžkové pokoje, WC na patře, sprcha, WC v přízemí, k dispozici kuchyňka, společenská místnost), stravování v penziónu Kristýna

**Cena** : 270,-Kč/den s plnou penzí pro dospělého, 220,-Kč/den s plnou penzí pro dítě.

Pobyt si můžete objednat telefonicky na čísle **494/663244** u pana Zachariáše (p. Pacourka) nebo písemně na adrese **Penzióň Kristýna, Jedlová 239, 517 91 Deštné v Orlických horách**. Po objednání je nutné do 14 dnů zaplatit zálohu ve výši 1000,-Kč (na adresu ubytovatele). V případě nezaplacení zálohy vám místo nebude rezervováno.

Pro velký zájem připravujeme **ve stejném termínu pro děti mezi 6. a 10.rokem „denní tábor“**. Účast alespoň jednoho z rodičů je v tomto případě nutná, pro děti bude zajištěn program od 9 do 19 hod. Večer si rodiče děti na noc přebírají. Přihlášeno je 14 dětí, pro které připravuje program Zuzana Frydriřhová, studentka psychologie v Hradci Králové. Rodiče na program budou přispívat na místě částkou 500,- Kč/dítě.

Ve středu večer se bude v rámci společné dovolené na chatě Kristýna konat **Valná hromada Klubu dvojčat a vícečat**, na kterou jste srdečně zváni!

Pravidelná **Podzimní burza pro dvojčata** se bude v Praze konat v sobotu **23.9.2006 od 14 do 16 hod.** ve velkém sále TJ Sokol Žiřkov, Koněvova 19, Praha 3. Každý si prodává své věci sám, vstupné 30,-Kč (člen KDaV 25,-). Přezůvky s sebou!

Na **3.11.2006 od 15 hodinu** chystáme **Slavnostní otevření Centra podpory rodin s dětmi z vícečetných porodů** (Matouřhova ul. č.16, Praha 5 – za Portheimkou) za účasti významných hostů z řad umělců, sportovců i politiků. Doufáme, že tou dobou již budou naše prostory zrekonstruovány i vybaveny (alespoň provizorně dle finančních možností) a nebudeme muset volit variantu popsanou výře v Aktuálních zprávách J . Těšíme se na vás na všechny!!



**Víkend s Mikulášskou nadílkou** se bude konat **1.-3.12.2006**. V případě zájmu minimálně 5 rodin lze pobyt prodloužit na celý týden. V místě je lyžařský vleč pro začátečníky i pro pokročilé lyžaře. Mikuláš se dvěma čerty a dvěma anděly rozhodně stojí za to!!

Ubytování v depandance Lenka (tzv.“chaloupka“ – 2-6ti lůžkové pokoje, WC na patře, sprcha, WC v přízemí, k dispozici kuchyňka, společenská místnost). Stravování v chatě Kristýna (cca 20 m). Cena : 290,-Kč/den s plnou penzí pro dospělého, 250,-Kč/den pro dítě.

Pobyt si můžete objednat telefonicky na čísle **494/663244** u pana Zachariáše (p. Pacourka) nebo písemně na adrese **Penzióň Kristýna, Jedlová 239, 517 91 Deštné v Orlických horách**. Po objednání je nutné do 14 dnů zaplatit zálohu ve výši 1000,-Kč (na adresu ubytovatele). V případě nezaplacení zálohy vám místo nebude rezervováno.

## BURZA RAD

### Školka a dvojčata

Ahoj maminky,

mám páreček v únoru jim byly tři roky a teď jsem řešily školku, protože klučina zatím není do školky dost vyspělá, zjišťovala jsem co a jak. Takže je to spíše takový návod nebo rada pro ostatní.

Od tří let může dítě navštěvovat školku 4 hodiny denně, ale jak je tomu u dvojčat - ptala jsem se, protože Martince se ve školce moc líbí a tahat jí přesně po 4 hodinách domu se mi nechtělo.

Tady je řešení - pokud máte jedno z dvojčat do školky stačí si zjistit, na koho máte rodičovský příspěvek a popř. ho převést na dítě, které školku nenavštěvuje, popř. bude navštěvovat zmíněné 4 hodiny a druhé bez problému dát do školky na celý den. Ještě jedna rada, pokud už do školky chodí a budou nemocné a celý (kalendářní) měsíc nebudou školku navštěvovat, vydá vám ředitelka školky potvrzení, že dítě (děti) ve školce nebyly a máte ten měsíc nárok na mateřskou. Pouze tedy do čtyř let věku dítěte!!

Snad to někomu pomůže.

Alena Pravečková



### Výběr kočárků

Musím Vám napsat svoji zkušenost s výběrem kočárku. Je to celkem katastrofa. Měla jsem představu lehčího kočárku, dobře ovladatelného s většími koly, přehazovací rukojeť nebo sedačky po a proti směru jízdy a trošku prostorný s oddělovací příčkou. To je naprosto nemožné sehnat. Nevím proč výrobci dětských kočárků nezačnou vyrábět nějakou všestrannou verzi. Přitom dvojčátek přibývá rok o roku více. Když už jsme objevili slušný kočárek (líbil se nám Driver od Baby Direktu), tak jsme tam nenacpali 7 měsíční asi 7 kg dítě našeho kamarádka. O fusaku ani nemluvě. Víím, že jsou dvojčátka menší, ale nebývá to pravidlem. Kočárek byl použitelný tak do 8-9 měsíce, a pak nevím do čeho bych je dala. Golfky nepoložím. Nakonec jsme se s manželem dohodli, že koupíme dva odlehčené všestranné kočárky jednotlivě a spojíme je spojkami. Do MHD s ním nepočítám, tam si budu brát šátek. Dobře s nimi vyjedu z paneláku, venku je sesponkuji a pojedeme. Pokud máte nějakou zkušenost s touto verzí, prosím napište mi zkušenosti ostatních maminek. Vybrali jsme si spojit Quinny Speedi SX. Je tam korbička, polohovací sportáček, autosedačka. Vše se dá bezva rychle složit a zase rozložit.

Denisa Běhounková

Otázek kolem výběru kočárků je spousta, budeme rádi, když se i další maminky podělí o své zkušenosti.

### Zkušenosti z nemocnice

Paní Pospíšilová se na nás obrátila s prosbou o radu, jak postupovat, když musí jít s jedním dítětem do nemocnice a na druhé nemá hlídání (tatínek byl na služební cestě).

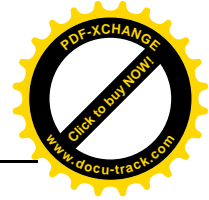
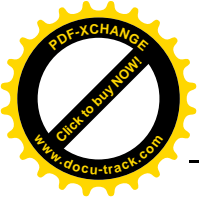
Po počátečních obavách a poradě s vámi vám ráda sdělují, že všechno proběhlo nečekaně dobře. Přijali mě bez problémů s oběma dětmi, obě vedli jako nemocné (jedno bylo "víc" nemocné). A co víc, po pár dnech se k nám přidal i tatínek (věděli jsme, že každé z dětí má nárok na svého opatrovníka), a to také proběhlo hladce. Sami jsme cítili, že je to poněkud nestandardní situace, a pravděpodobně jsme byli první komplet rodina na jednom pokoji v nemocnici v Kutné Hoře, ale jednání personálu bylo naprosto profesionální, od uklízeček až po přednostu dětského oddělení. Všem rodičům můžeme dětské oddělení kutnohorské nemocnice vřele doporučit.

Kéž by všichni rodiče nemocných dětí mohli mít stejně dobrou zkušenost!

Jitka Pospíšilová

Lidé přemýšlejí spíše jen pod tlakem nutnosti než z čisté potřeby.

Josef Čapek



## TÉMA : JAK SE ŽIJE V ŠESTI

Nad tématem tohoto Zpravodaje jsem se hodně zamýšlela... Nejprve jsem chtěla sáhnout opět po nějakém zahraničním článku (v zásobě máme pár takových), ale nakonec jsem se rozhodla zveřejnit „zpověď“ jedné z vás, příběh (ne)obyčejného života Pavlíny Jirkovské :

Tak a je to potvrzené. Čekáme dvojčátka. Je krásný jarní den roku 2005.

Jsem zvědavá, jak na to zareagují doma, ale už první informaci, že to asi budou dvojčátka, přežil manžel v pohodě a holky se těší, že každá budou mít jedno miminko. Tak to aspoň rozdělila Michalka ve svých 3 letech. Musela jsem jí ovšem nejdříve vysvětlit, že jejímu kamarádovi Honzíkovi jedno miminko nedáme, ale necháme si obě. Smířila se s tím a je ochotná půjčovat to jedno Kačence, které budou v květnu 2 roky.

A zase jsem zapomněla, jak mi v těhotenství u holek bylo zle. A je to tu znovu, běhám nejen každé ráno jako u Míši a občas během dne jako u Kačky, ale teď i každý večer. Manžel mě jen hladí po rameni a říká, že mi to nezávidí. To mi sice nepomůže, ale i tato slova účasti jsou milá.

Musíme vyřešit, zda jet na dovolenou. V zimě jsme objednali a zaplatili zájezd na Djerbu, Kačka má atopický ekzém a chceme zkusit, zda jí moře pomůže. Zájezd máme na začátek května, abychom to stihli, než budou 16.5. Kačce dva roky. Můj gynekolog je proti, ale paní doktorka v nemocnici říká, ať klidně jedu. Budu v 10.týdnu, a to prostě to těhotenství buď vyjde nebo ne, ať jsem na Djerbě nebo doma v posteli. Takže jedeme, tedy letíme.

Dovolená byla super, zvracela jsem možná dokonce méně než doma.

Nejkrásnější období – prázdniny- už jsou za námi. Přestala jsem v létě konečně zvracet, holky byly super, už si spolu pěkně vyhrály na zahradě a já si opravdu užívala relativní klid a pohodu. Nejlepší týden byl na táboře v Libušině, kde jsem se nemusela o nic starat, hrála jsem si s holkama a ostatními dětmi, mohla jsem pokecat s ostatními maminkami a opravdu si užít klídek.

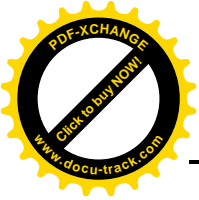
Od září jsem převedena od mého gynekologa do nemocniční ambulance, kam chodím na cervikometrii. Vše je v naprosté pohodě, takže plánovaný termín nástupu na preventivní hospitalizaci se úspěšně oddaluje. Stíháme i besedu v Motole s p. Klárou Rulíkovou. Super, všem doporučuji.

Státní svátek 28.9. je pro mě dnem nástupu do nemocnice. Termín porodu je sice až začátkem prosince, ale jistota je prý jistota. Už jsem přibrala asi 20 kg a začínám se při chůzi do schodů zadýchávat. Jde mi o narození zdravých a donošených prcků, tak se hospitalizaci ani nebráním. Kačka musí do jesliček, to mě mrzí nejvíc.

Kačenka je ale v jesličkách velice spokojená. Moc si ji chválí, je to velký jedlík, od 22 měsíců je úplně bez plínky, od 2 let nezná kočárek, takže s ní nemají žádné problémy. Jen moc nemluví, teda téměř vůbec, ale to zase nevadí, v důležitých věcech se domluví.

Míša chodí spokojeně do školky, kam chodila již vloni, jen je důležitější, protože je již ve starším oddělení. Kromě školky chodí ještě na plno kroužků, takže za mnou do nemocnice se dostávají každý den navečer, kdy je tam mám tak 2 hodinky pro sebe a bývám z toho docela utahaná a zjišťuji, jak jsem udělala dobře, když jsem nezůstala doma.

V pátek 4.11. jsem z nemocnice propuštěna. Vše je v pořádku a prckové se již mohou narodit. Slibuji, že kdyby se něco dělo, ihned přijedu. Zkousím to hned v neděli. Natekly mi neskutečně nohy a mám pocit, že se mi točí hlava. Na pásech je sice vidět mírná činnost, ale nic vážného. Otoky se prý daly čekat, když doma neležím a samozřejmě i s již téměř 30 kg uklízím, vařím a starám se o holky. Takže zpět domů.



Ve středu 9.11. si ke mně přišla před 6. hodinou lehnout Kačenka, když jsem se v 6,30 vykulila z postele, praskla mi voda a vydali jsem se do porodnice. Hned ve dveřích jsem potkala pana primáře, který, když slyšel, že jedu s prasklou vodou, jen mrkl na hodinky a prohlásil, že svolává tým. Oba prckové byli podle posledního ultrazvuku otočeni koncem pánevním, tak se o spontánním porodu neuvažovalo. Mája byla nakonec otočena příčně.

V 8,05 se narodil Honzík a v 8,07 Magdalenka. Rodila jsem sekcí v epidurálu. Honzík vážil 3,20 kg a měřil 50 cm a Mája vážila 2,60 kg a měřila 46 cm. Dvě nádherná zdravá miminka. Manžel nebyl přímo u porodu, tady v Rakovníku k sekci neradi pouští a stejně by mi tam nepomohl. Nic mě nebolelo. To až když tělo přicházelo k sobě, a to jsem byla ráda, že mám manžela u sebe. Zlaté spontánní porodů s holkama.

I když jsem 1.den jen ležela, nosily mi hodné sestřičky prcky na pokoj a bez problémů jsem se hned rozkojila a oni se úžasne přisávali, i když mi leželi na hrudníku.

Od dalšího dne jsem již při kojení seděla a kojila s kojícím polštářem. Jen jsem prckům vyměnila prsy, Honzíkovi bylo jedno, odkud baštil, Mája se lépe přisála u levého prsu, a tak to mají rozdělené do dnes.

Na sociálním odboru nám přislíbili pečovatelku, na kterou jsme měli podle zákona nárok, ale nakonec jsme ji nedostali. Nehledalo se, jak by to šlo, jen jak by to nešlo. Vz dali jsme to a kolotoč kolem 4 malých dětí jsme zvládli sami. Za pomoci dědečka coby taxikáře, který již v době mé hospitalizace pomáhal s vyzvedáváním holek z jeslí a ze školky a s jejich rozvozem po kroužkách. Od ledna pak vzali Kačenku do stejné školky, kam chodila i Míša, tak odpadl ranní rozvoz po městě, protože jesličky jsou v jiné části než školka.

Prckové tedy zapluli rovnou do rodinného kolotoče a my se snažili, aby holky moc nepoznaly, že se něco mění, i když se změnilo hodně, ale ony byly úžasné. Míša byla velká chůvička už u Kačenky, i když jí bylo teprve 17 měsíců, když se Kačka narodila, a teď se k tomu přidaly ještě další dovednosti. Ve svých 4 letech brzy zvládla Madlenku odnést od kočárku po schodech až na postel, kde ji svlékla. Já se postarala o Honzíka a Kačenka ve 2,5 letech sama o sebe.

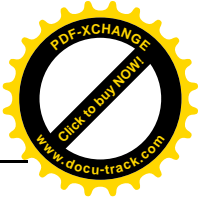
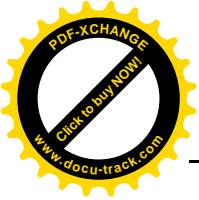
Před Vánoci jsme se jako každý rok vydali na víkend na hory. Prckům bylo 5 týdnů, ale já razila heslo, že na horách se děti taky rodí, tak proč bychom tam nemohli jet. Navíc jsme jeli na chatu, kterou jsme znali a věděli, že zimou určitě trpět nebudeme. Užili jsme si hory a pak ještě asi další 3 víkendy během zimy a v únoru i celý týden. To jsme jeli do Jizerek, do neznámého prostředí, ale taky to bylo super.

Samozřejmě, že každý den nebyl idylkou. Byla jsem ráda, že dvojčátka netrpí na prdánky, u Míši jsme si toho užili ažaž. Přesto je občas břicho bolelo a já třeba byla zrovna se všemi dětmi sama. To už i mně tekly slzy. Nevěděla jsem, co dřív. Starat se o holky, udělat jim večeři nebo chovat naříkající miminka. A pak ještě všechny vykoupat a uložit (o pracech v domácnosti jako je úklid, praní, žehlení apod. ani nemluvě). Holky se tak úplně osamostatnily, stačilo jim naštětovat teplotu vody. Ony si ji již samy zastavily, vykoupany se, je fakt, že jednou cákaly tak, že nás vytopily, já jen zkontrolovala stav nánosu špíny, pokud prošly prohlídkou, vzaly si pyžámka a já mohla podávat večeři. Samozřejmě, že teplá jídla byla výjimkou, ale holky jedí vše a s chutí (v jeslích prohlásili, že lepšího jedlíka jako byla Kačka ještě neměli).

No a ve volných chvílích, které jsem mívala dopoledne, když dvojčátka spala, jsem se starala o chod Mateřského centra, které jsem před 2 roky založila.

Naštěstí ještě v době hospitalizace jsme s kamarádkou udělaly granty, takže teď mě už čekalo „jenom“ vyúčtování grantů minulých.

Dvojčátkách až na rýmu byla celou zimu zdravá, holky taky a to pro mě bylo hodně důležité. Když v březnu přitáhly holky ze školky virózu, sice jen dvoudenní, ale klátila děti jednoho po druhém, byla jsem psychicky i fyzicky vyčerpaná úplně maximálně. Přežila jsem :-)).



V noci jsem při kojení usínala a budila se se spícím nakojeným prčkem v náruči, tak jsem jen přenášela do postýlky. Měla jsem pocit, že jen kojím, přebaluji a kojím. Přebalování se ujal manžel, stačilo do něj strčit a už vybíhal a ptal se: „Kterého?“

Teď je dvojčátkům půl roku, už mají pěkný denní režim a je s nimi sranda. Pláčící málo a hlavně Honzík je schopen už spát skoro celou noc.

Začali jsem s příkrmy, oba baští perfektně, až mám pocit, že nás naše děti asi brzy sní.

Koupili jsme vozík za kolo i se speciálními lehátkami pro miminka a jezdíme i na cyklo výpravy. Míša jezdí už od 3 let bez koleček, takže to je úplně samostatná jednotka, já mám Kačku na cyklotroleru (tyči za kolo) a manžel má dvojčata ve vozíku. Jsou tam naprosto spokojeni. Asi tím, že je u nás takový firmol, jsou prčkové velcí pozorovatelé. Stačí jim ležet v lehátkách a pozorovat okolí. Dokonce u nich můžu i žehlit, stačí, když si s nim i povídám nebo jim svým falešným zpěvem zpívám.

Už od konce dubna se koulí, takže občas je najdu úplně jinde, než bych chtěla a začínám se hrozit období, kdy polezou, ale samozřejmě se na to i těším.

Od jejich 5 měsíců jezdíme plavat, po zkušenostech s holkama jsme je učili potápěcí heslo již od narození, takže od 2. lekce instruktorka prcky potápí a ti jsou spokojení. Jezdíme v sobotu, aby si plavání užily i holky. Kačenka je neustále pod vodou, až mám občas pocit že má místo plic žábry, Míša už přeplave bez pomůcek bazén na šířku, ale v době výuky mají holky vymezený prostor a mají pásečky, až když prcky kojím, tak řádí s tatínkem a já se k nim na chvíli přidám po kojení. Dvojčata na nás jen kulí kukadla.

Honzík je pěkný cvalík, v 6 měsících vážil 8,30 kg, Madlenku předhonal o 2 kg, ta měla v 6 měsících 6,40 kg. Mají tedy o číslo jinou velikost, ale to nám nijak nevadí. Je to rozdíl hlavně u bodyček, u mikin se dají ohrnout rukávy.

V létě se chystáme 3x na Šumavu, abychom vyzkoušeli naši cyklo jednotku po pořádných stezkách. Sama pojedou se všemi dětmi ještě na týden na tábor, ale tam se s téměř všemi maminkami znám, tak mi určitě pomohou.

Všem rodičům dětiček, dvojčátek i vícečátek přeji hlavně zdravé děti a dny naplněné smíchem a pohodou. Určitě jich bude více než těch smutných, i když ani bez těch se neobejdete. Ale na ty určitě brzy zapomenete.

Pavča

Není snad většího zklamání, než když přijdeš s radostí v srdci k lhostejnému člověku.

Christian Morgenstern

## NAD VAŠIMI DOPISY



Jak nás doba semílá a technika obklopuje, objevuje se ve schránce stále méně dopisů (o to více reklamních letáků a složenek L). Dopisy začínají chodit o to více elektronicky. Dnes se s vámi podělím o dva dopisy, které mě opravdu rozesmály a jeden, který by mohl být k užítku i některým z vás.

Za všechny mejly i dopisy moc děkuji a neztejte se, že na ně neodpovídám hned (a na některé možná zapomenou odpovědět vůbec – to když mi pod návašem dotazů z internetové poradny zapadnou až někam dolů)... Z každého mám radost, zejména proto, že vidím, že se naše práce povětšinou daří, že maminky už netápou jako dříve, ale vědí, kam se obrátit... Ještě jednou moc děkuji a teď už ke zmíněným dopisům J :

Milá Kláro,

tak jsem si konečně dočetla všechny Vaše magazíny a musím říct, že jsem si moc hezky počítla a i dost se zasmála nad špetkami humoru. Jsou opravdu kolikrát zvláštní situace, do kterých nás děti uvedou. Nedá mi to a pochlubím se s troškou, neb u nás je to na denním pořádku. Na ledacos jsme si už zvykli, ale občas nám zůstane rozum stát a dojdou nám slova.

Kluci se jmenují Jiřík a Mireček. Píší to proto, že Mireček velmi rád používá básničku, kterou se Jiříkovi posmívá. Jmenuje se „Jirka jede na koze“. Jiříkovi se to samozřejmě nelíbí. Nedávno jsme byli v ZOO, kde si děti mohou hladit kozičky. Najednou mi Mireček ( už jsem ho nestihla odchytnout ) sedl na kozu a na celé kolo začal zpívat ( kupodivu nerecitoval, zpívání ho moc nebaví ) „JIRKA JEDE NA KOZE, MÁ BAČKORY NA NOZE.....“. Jiřík se urazil a od koziček odešel.

No a ještě jsem si teď vzpomněla na velmi živou připomínku opět Mirečka. On má totiž velmi rád jogurty a je v nich opravdu labužník. V neděli jsem mu chtěla udělat radost, a vzala jsem ho do oddělení jogurtů a mohl si vybrat jaký chtěl. Bohužel on radost se mnou nesdílel a začal docela protestovat. Snažila jsem se vybírat ty nejlepší, určitě to znáte, jak se člověk snaží aby dítě mělo radost. Nakonec mi padl do oka, který jsem sama ještě neměla a tak říkám „ hele koukej, tenhle jsi ještě neměl. A jsou v něm krásné jahody „. Místo radostné odpovědi se mi dostalo na celou uličku, ve které jogurty jsou. „ JÁÁÁÁ HO NECHCI, STEJNĚ SE Z NĚJ ZASE POBLIJU „, K tomu jen dodám, že to řekl ten, který by pro jogurty udělal snad cokoli a nikdy se z nich nepoblíkal.

Život s dvojčaty je opravdu velmi zajímavý. Nikdy nevíme, co na nás vymyslí, čím nás překvapí, čím potěší, čím vystraší. Čím jsou starší a uvědomují si, že jsou dva, tak jsou silnější a jejich spolupráce je dokonalejší. Přesto, když se večer, jak dvě kuřátka pod má křídla přitulí , jsou z nich zase ta dvě miminka, která potřebují tu svoji mamku pořád cítit. Veškerá jejich vzdorovitost je ta tam a já se cítím moc hezky, když vím, jak mě pořád potřebují.

Mějte se moc hezky a mnoho zdraví do vašich rodin přeje

Veronika Doležalová a Jiřík + Mireček 4/02

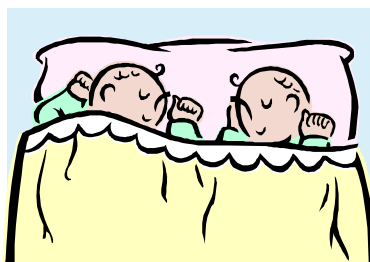


Vážená paní magistro,  
přeji Vám brzké uzdravení... Na úvod Vám chci napsat historku pro zasmání:-) Než jsme se s manželem kvůli bytové situaci přestěhovali do Varnsdorfu, bydleli jsme v Praze. Tam jsem pracovala v roce 2002 v nakladatelství Portál... První kniha, kterou nakladatelství vydávalo po mém nástupu na místo asistentky pana ředitele Ing.Jaroslava Kuchaře, byla Vaše kniha Dvojčata. Tenkrát mi pan ředitel říkal, že tu první knihu bych si měla koupit... Řekla jsem mu, že tuhle asi potřebovat skutečně nebudu... V roce 2005 jsem čekala dvojčátka a prosila v Portále o její zaslání :-)

Mám holčičky A Julinku 4800g (při narození 3000 g) a B Silvinku 4700 (při narození 2900 g)...

S přáním krásného dne

Lucie Hamplová



## CO PŘINESL ŽIVOT

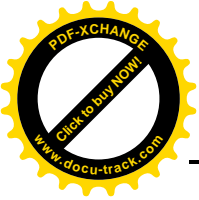
### Chce to jen jiný úhel pohledu poprvé aneb VÝLETY

Před rokem, začátkem podzimu – to bylo klukům devět roků, jsme jeli na výlet na Horní Mísečky v Krkonoších u Špindlerova Mlýna. Zaparkovali jsme auto na posledním parkovišti Chráněné krajinné oblasti a dál k vrcholu jsme mohli pěšky nebo autobusem. Zavolala jsem si manžela stranou a řekla jsem mu, ať jedeme raději autobusem – budeme to mít s dvojčaty bez problémů, a také abychom po nich nepožadovali chování „přiměřené jejich věku“, ale můžeme si představit, že máme ještě jenom čtyřleté děti ze školky...

Počkali jsme dvacet minut na autobus, dojeli k chatě pod vrškem a šli jsme nahoru k mohyle Hanče a Vrbaty. Děti byli jako utržené z řetězu, lítaly sem a tam, prolezly každou skálu. Třeba k tomu přispělo i to, že tento vrchol Kotel je silné energetické místo. Nahoře foukal dost silný vítr, takže po hodině jsme se vraceli zpět. Opět jel dolů autobus. Vystoupili jsme o třetinu cesty dřív, prošli jsme nádherným zachovalým lesem, sbírali jsme houby a velké borůvky...

Odjížděli jsme všichni spokojení. My i naše „čtyřleté“ děti.





Podobnou situaci jsme zažili letos v polovině května na výletě na Kalich v Maloskalsku v Českém ráji. Kluci se ve skalách rozutekli, manžel už byl nervózní, že zas „vůbec neposlouchají“.

Za chvíli děti přiběhly, že našli sněh. V polovině května to byla dost zvláštní informace. „My Vám to ukážeme!“ Šli jsme s dvojčaty také „mimo turistickou cestu“, vylezli jsme nahoru a mezi dvěma velkými skalami bylo protržené místo a tam v hloubce asi 10 metrů zůstal asi kubík sněhu. Hodně jsme děti pochválili, že kdybychom je neměli, tak bychom takový zázrak sami neobjevili. Děti byly ohromně rády a celá atmosféra výletu se změnila...

Zapojili jsme se do jejich her: Prolézali jsme všichni různé škvíry. Dvojčata měla ohromnou radost, že se s manželem do všech nevejdeme, chválili jsme je za každý objev, vysvětlovali, jaká je to kytička, ptáček... Na konci procházky Míša řekl: „Já sem také vezmu svoje děti a také jim to takhle dovolím!...“

### **Chce to jen jiný úhel pohledu podruhé aneb ÁCH TY POZNÁMKY**

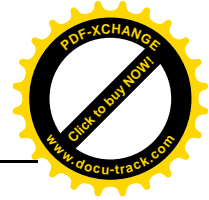
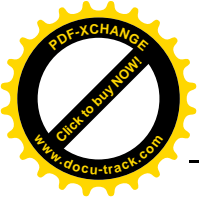
Když byli kluci v první a druhé třídě, měli hodnou paní učitelku, která je hodně naučila, ale jejich nekázeň neřešila sama, ale poznámkami. Četnost poznámek přispívala k devaluaci našich domluv. Hodnocení kluků na rodičovském sdružení začínala slovy: “No Havlíci! No co s Vámi?!” Kluci si stěžovali, že prohřešky jiným dětem víc promíjí a jim poznámky píše hned, aniž by rozmíšky prošetřila. Havlíci byli víc vidět.

Ve třetí třídě jsme dostali paní učitelku, která je současně výchovná poradkyně. Jde o ní pověst, že dobře zvládá i problémové „týpky“. Na rodičovském sdružení v prvním pololetí jsme se smáli celá třída celou hodinu. Paní učitelka nám vypravovala úsměvné perličky o našich dětech a na žádného žáka neřekla půl křivého slova.

První pololetí byli kluci bez poznámek. Občas se vyskytla zhoršená známka, kterou si mohli opravit. Ve druhém pololetí se pár poznámek objevilo – na podnět jiných učitelek, které je také některé předměty učí. Kluci dostali napomenutí třídního učitele. Druhé rodičovské sdružení mělo být hned po Velikonocích. Zapomněla jsem na něho jít. Hlavně projevit zájem o školu – co jiného. Paní učitelce jsem se omluvila a domluvila jsem si s ní schůzku. Čekala jsem doporučení do pedagogicko-psychologické poradny. Paní učitelka mi řekla, že kluci se učí dobře, že ona s nimi problémy nemá a že když se na ně stěžují jiné učitelky, tak tu poznámku napsat musí. A protože měli nejvíc poznámek z celé třídy, tak jim napsala napomenutí. Ještě mě ujistila, že kluci žádnou poradnu nepotřebují, že to s nimi bude čím dál lepší. Říká rodičům: “Chvalte děti. Tím docílíte víc.”

Dvojčata ve třídě ruší. Rušila svoje spolusedící, tak je paní učitelka sesadila k sobě, ať se ruší vzájemně. Jde na to metodou „všechno vidím, všechno slyším a hned napomenu“. Kluci za zlobení dostávají tresty ve formě příkladů nebo slohových úloh. Co si budeme povídat, se začátkem léta se přesné příchody kluků domů posunuli. Několikrát za odpoledne mi tvrdí, že žádné úkoly nemají. Přichází 21. hodina. To je ta správná doba, kdy přiznat úkoly. Spočítat 100 příkladů je skoro dost. Rozdělují příklady na půlku a určují, které spočte Tomáš a které Míša. Druhou půlku výsledků si od sebe odpíšu. Přichází čas, kdy se má přiznat i úkol z českého jazyka. Nadiktují jim věty – samozřejmě každému jiné a ve 22.00 můžeme všichni jít spát. Tomášek má z důvodu vzájemného rušení oddělenou matraci v jiné místnosti... Jenom paní učitelka se trochu plete... Dává tresty pro maminky...

Inka Havlíková



### Nástup do mateřské školky

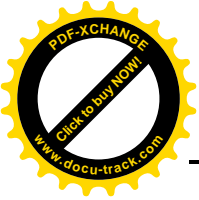
Milé maminky, po menší odmlce se opět hlásím s novými zážitky při výchově úžasných, skvělých, zlatých, prostě nejlepších dětí...Dnes jsem si vybrala téma – nástup do mateřské školky. Víím, že každá dvojčata jsou různá, a proto nechci tento příspěvek dávat jako „odbornou radu“ jak na to.

Naši chlapečci jsou narozeni v listopadu, od čehož se odvíjí nástup do školky. Při zápisu v březnu byli kluci docela velká „mimina“. Ještě nechodili ani na nočník, neuměli se obléct a pít z hrnečků taky nebylo to pravé! Nevěděla jsem, jak to bude s mým zaměstnáním, a taky jsem cítila, že školku kluci potřebují. Samozřejmě jsme neměli žádnou šanci na umístění kluků, protože v září jim ještě nebyly tři roky a v Černošicích jsou školky úplně plné. Zkusili jsme jít k zápisu do Radotína - a tam jsme uspěli. Paní ředitelka vytvořila jednu třídu navíc pro nejmenší děti. Podmínkou nástupu byla samostatnost. Z umístění jsem měla radost, ale taky jsem si uvědomila, že nás čeká těžká práce. V dubnu jsem se jedno ráno probudila a věděla jsem, že tímto dnem začnou kluci chodit na nočník! První týden byl hrozný. Kluci nechtěli nočníky přijmout, tak přišlo na řadu také menší fyzické násilí. Nakoupila jsem punčocháčky, protože bylo snadné je přeprat, rychle uschnuly a nežehlily se. Procházky se zmenšily jen na okolí domova. Nosila jsem s sebou náhradní oblečení i nočník. Na polední spaní jsem koupila plenkové kalhotky s obrázky a tvrdila jsem, že to jsou speciální slipy. Musím říct, že během dvou týdnů se kluci s nočníky spřátelili. Dvojče B bylo daleko šikovnější. Začalo chodit i na velkou a po měsíci mi podalo plenu před odpoledním i nočním spaním a řeklo – NECHCI. Tím bylo pro něj období plenek definitivně ukončeno. Dvojče A mělo problém. Vždy udělal velkou potřebu večer do plen. Nejdřív jsem se snažila být klidná, ale po čase jsem musela přitvrdit a povedlo se. Jeho období plen mu trvalo skoro o dva měsíce déle. Pít jsem jim začala dávat do hrnečku. Nechtěli, ale když zjistili, že nic jiného nedostanou, nezbylo jim, než se napít. S oblékáním to bylo trochu slabší, ale to mi nepřišlo tak hrozné. Další velká potíž byly dudlíky. Víím, že dvou a půlleté děti by již neměli dudlíky používat, ale kluci je měli jen na spaní a vždycky krásně usnuli.... Zkoušela jsem jim je zrušit už několikrát, ale neměla jsem tolik energie, abych to zvládla. Opět jsem se jedno ráno vzbudila a věděla, že mám sílu na boj s dudlíky! Když měli kluci jít spát, dali jsme dudlíky na talířek, odnesli je na zahradu ke křoví (pro myšičku, které se narodily myšičky a byly by rády za takový dárek). Samozřejmě to obrečeli, špatně usnuli, ale po probuzení jsme si šli pro talířek a místo dudlíků tam našli nějakou dobrotu, kterou jim tam dala myšička... Takové dva tři dny dudlíky chtěli, ale myšička je potřebovala víc!

Celé léto jsem jim povídala o školce a připravovala je na novou situaci. Měla jsem velký strach, že to nezvládnou, protože mi všichni tvrdili, že jsou moc malí. Ale pocit, že už musím mezi lidi a kluci mezi děti, mě utvrdil ve správnosti mého rozhodnutí. Jsem ráda, že se často řídím svým vnitřním hlasem! Kluci nastoupili do školky v říjnu a nebyla to taková hrůza, jakou jsem čekala. Týden poňukávali, taky se počurali (už několikrát), ale myslím si, že jsou spokojeni. Najednou dělají věci, které mi dělat odmítali, a já je mám zase tak nějak víc ráda... Nastoupila jsem do práce na čtvrt úvazku a začala chodit na vysokou školu. Myslím, že jsme spokojeni všichni a moc se na sebe těšíme. Doufám, že i táta ocenil zklidnění domácího ovzduší....

S pozdravem a silnými nervy zase někdy nashledanou

Jana Kubešová



## Jak šel život s Ferdou

Milé maminky,

zdravím Vás všechny z Mostu. Některé si na mě i mé děti určitě vzpomínáte a hlavně na Ferdíka Šrámka. Chtěla jsem se s Vámi podělit o radosti jeho života. (S problémy Vás nebudu zatěžovat, protože každá z Vás jich má určitě taky dost.)

Začnu od začátku (pro ty co Ferdíka neznají osobně).

Děti se mi narodily v 7měsíci, protože se Ferdík utrhl z pupeční šňůry i s placentou a byl půl hodiny bez kyslíku. Tudíž nastaly velké komplikace a doktoři řekli: „Pokud přežije 3. den, bude žít.“ Pro uklidnění Anežka byla a je zdravá.

Ferdík přežil a mým mottem se stala věta: „Chtěl žít, zvládl to, tak zvládne všechno!“

Jeho diagnóza je DMO. Je samozřejmě tělesně postižený. Hlavně nohy a trochu i ruce, a s tím jsou spojené všechny manuální projevy ve škole i v osobním životě. Když Ferdíkův život rozdělím do etap, protože tyto děti se vyvíjejí v etapách, vypadalo to asi takhle:

1. (0-2roky): V prvních letech neuměl sedět, lézt, natož chodit. Jediné co mu šlo bylo mluvení. Paradoxem je, že chodí v současné době na logopedii, protože ve škole nepochopili, že má postižená i mluvidla...

2. (2-4roky): Svým způsobem se naučil sedět, lézt i chodit s oporou. Učila jsem ho barvy, tvary, čísla, malovat...a úspěšnost byla 50%. Ve třech letech byl na operaci, která mu pomohla k lepší chůzi. Dali nám invalidní vozík a berličky na chůzi.

3. (4-6 let): Naučil se barvy, čísla, tvary a svým způsobem i malovat (důsledkem v současné době je, že Ferdíkův neoblíbený předmět ve škole je Výtvarná výchova J. Verdikt doktorů byl „Pokud se nepustí berliček do 10 let, nebude nikdy sám chodit.“ Verdikt psychologky v 5 letech „Dítě je lehce mentálně postižené, bude dysgrafik, dyslektik a dyscalcul. Násobilku zvládne s tabulkou.“ Teprve v pěti letech se přestal přes den počůrávat, noční stále přetrvávalo i když ne pravidelně. Chodit stále neuměl. Rok před nástupem do školy jsem ho začala učit stříhat nůžkami, počítat, číst i psát. Další verdikt psychologky v 6 letech „IQ 89“.

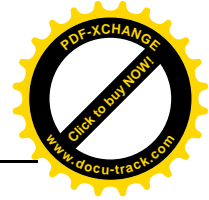
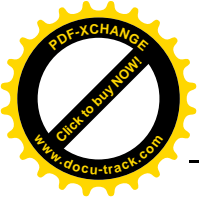
4. (7-10): Nástupem do školy přestala sranda, karty byly na stole a my jsme bojovali celých 12 měsíců se školou. Byla to ohromná dřina pro mě i pro Ferdíka (někdy jsme seděli naproti sobě a plakali...já ze zoufalství a Ferdík, že mu to nejde a musí se stále učit). Verdikt psychologky: „IQ 98“ (je zřejmé, že někteří doktoři neumí správně vyšetřit dítě, nebo nelze měřit dětem IQ). Bohužel pokud dítěti naměří IQ pod 80, nevezmou ho na speciální školu s učivem ZŠ.

Přestal se v noci počůrávat, chodil o berličích, nešlo mu čtení, psaní a počítání. Tak jsme dřeli a dřeli, občas nemohl jít ani ven. Stejně jsme se učili i v druhé třídě, přes prázdniny, přes soboty a neděle a já se snažila být ve všem důsledná a přitom mu dát i trocha toho volna. Koncem druhé třídy se začal zlepšovat. Normálně jsme dělali úkoly i 3-4 hodinky. Jednou chtěl jít ven před úkolem a představte si, že ten úkol stihl v kratší době. Je pravdou, že párkrát zase ne, ale byl to pro něj motiv. O prázdninách jsme se učili jen jeden měsíc.

Následuje třetí třída. Ferdík se naučil násobilku, vyjmenovaná slova, určovat slovní druhy a základy angličtiny. Teprve letos se naučil číst. Protože stále ještě neumí psát, trénujeme všechno ústně a má v současnosti lepší paměť než jeho vrstevníci. Psaní trénujeme již třetím rokem a snad se to naučíme.

Bohužel jsem zjistila, že Ferdíkovi nerostou nohy tak jak by měly a stále nechodí sám, je mu přece deset!!! Tudíž jsem se začala smířovat s tím, že tuhle část nejspíš nezvládne a v životě bude používat francouzské hole a invalidní vozík.

Jenomže jsem Ferdíka přihlásila do sportovního atletického oddílu a chodí jednou týdně na trénink a stihne i všechny úkoly J. Po měsíci tréninků měl své první republikové závody a



ihned se umístil na 3. místě ve vrhu koulí. Jeho chůze se zlepšila a ušel bez berlí Běh Terryho Foxe (to je 1200m) za 20 minut. Moje i jeho radost byla ohromná!!! Myslím, že do dvou let bude umět chodit bez berliček. Je dobře, že lékaři nemají vždy pravdu. Za čtrnáct dní má Ferdík mezinárodní závody a vysvědčení (jedna trojka z matiky a 2 dvojky) a já věřím, že tohle je začátek jeho krásného a úspěšného života.

Přeji Vám všem, které potkal podobný osud jako mně, abyste měli hodně síly a odvahy zvládnou všechny nástrahy života.

P.S. Na dno si musíme vždy sáhnout, aby jsme se mohli odrazit!!!

Petra Šrámková

---

„Mám své největší touhy a cíle. Možná jich nedosáhnu, ale mohu k nim vzhlízet, věřit v ně a snažit se je plnit...“

„Žádný experiment nelze považovat za naprostý nezdar – vždy totiž může posloužit jako varovný příklad..“

„Řešení problému vždy spočívá v nalezení řešení, ale to je vždy ten problém.“

---

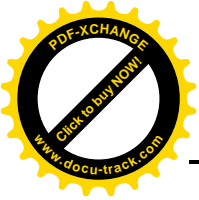
## **Puberta**

Protože moje dvojčata i jejich starší bratr dorostli do pubertálního věku a někdy mám co dělat, abychom jej všichni ve zdraví přežili, zaujal mě milý a vtipný článek Marka Ebena o tomto úžasném věkovém období. Těm z vás, kterých se to týká snad také přinese úsměv na rty.

Marek Eben: „Možná, že puberta je jeden z nástrojů, jak příroda pečuje o lidský rod, aby nevyhynul. Protože člověk by asi nikdy dobrovolně neopustil to bezpečí vlastní rodiny, kde je o něj postaráno milujícími rodiči, a rodiče by asi těžko přenesli přes srdce, že to rozkošné a bezproblémové dítě najednou odchází. Ale pak přijde spásná puberta a z toho rozkošného dítěte se stane nesnesitelný jedinec, který opovrhne svými rodiči, jejich hudbou, jejich oblečením, jejich životním stylem, takže nakonec jednou, když praští dveřmi a odejde, rodiče to jakž takž přežijí.

A co je zajímavé, že hned venku na toho nesnesitelného jedince čeká jiný nesnesitelný jedinec, ovšem opačného pohlaví, který také před chvílí někde praští dveřmi, a ti dva nesnesitelní pocítí k sobě tak neuvěřitelnou náklonnost, že spojí své životy a stanou se z nich ti báječní milující rodiče, od kterých by žádné dítě neodešlo, nebýt puberty. Je to podle mě velmi rozumné a co příroda dělá, dobře dělá.

Tak přežijte!“



## LETEM SVĚTEM INTERNETEM

### Pijačky mléka mají pětkrát větší naději, že se jim narodí dvojčata, než ženy, které žádné živočišné produkty nekonzumují

O příslušné studii informoval časopis Journal of Reproductive Medicine. Počet dvojčat ve světě v posledních 30 letech výrazně vzrostl, v některých zemích dokonce o více než 50 procent.

Vysvětlení tohoto nárůstu může podle vědců tkvět v léčení neplodnosti i v tom, že ženy oddalují těhotenství. Nynější studie ale naznačuje, že významnou roli v tom může sehrát i složení stravy.

Výzkumníci porovnávali počty narozených dvojčat u žen, jejichž strava hojně zahrnovala mléko, a u žen, které jsou veganky, respektive nejedí žádné živočišné výrobky.

Předpokládá se, že příčinou mohou být bílkoviny zjištěné v játrech zvířat. Inzulínu podobný růstový faktor (IGF) byl nalezen v kravském mléku i jiných živočišných produktech.

U žen to způsobuje větší citlivost i zvýšení počtu vytvářených vajíček. Vyšší úroveň IGF zlepšuje šance na přežití embrya v raných stádiích vývoje.

Tento dopad může být větší v zemích jako jsou Spojené státy, které povolují, aby do krmiva byly dobytku přidávány růstové hormony.

Badatelé upozorňují, že by ženy zamýšlející otěhotnět měly zvažovat složení svého jídelníčku co se týče masa a mléčných výrobků, aby snížily možnost být těhotné dvojčaty. Násobné porody jsou totiž náchylnější ke komplikacím.

### Marihuana u dvojčat

V Austrálii zjišťovali návyk na drogy a sklon k alkoholismu u dvojčat. Sledování jednovaječných dvojčat umožnilo eliminovat vliv výchovy, prostředí a genetických predispozicí. Pokus učinil konec disputacím na téma, do jaké míry je používání marjánky bezpečné.

Australané studovali velkou populaci dvojčat. Zaměřili se především na 311 párů dvojčat u nichž zjistili, že jedno z dvojčat začalo před dovršením věku 17 let experimentovat s marihuanou, zatímco druhé nikoli. Jakmile tito jedinci dovršili dvacet až třicet let, byli experimentátoři s marihuanou velmi často alkoholy a nebo měli problémy s jiným druhem drogové závislosti. Výzkum ukázal, že to z dvojčat, které okusilo marihuanu před dovršením 17 let, propadlo, ve srovnání se svým druhým dvojčetem, dvakrát až pětkrát častěji závislosti na jiných drogách. Dvojčata si výzkumníci ke svému sledování vybrali proto, aby co nejvíce vyloučili genetické vlivy a vliv výchovy. Odstranění „rušivých vlivů“ jim umožnilo dopátrat se i vlivu takových „maličkostí“, jako je časné vychutnávání jointu z marihuany. I když mechanismus vlivu závislosti nebyl dosud objasněn, odborníci soudí, že užívání marihuany v útlém věku způsobí snadněji změny na mozku a ten potom vyžaduje další a další drogy. Možné je i vysvětlení, že drogou ovlivněný mozek nedovoluje odpovědně posoudit rizika dalšího počínání.

Bez ohledu na to, jaká je fyziologická stránka návyku, faktem je, že zkoušení "marjánky" je pro mladistvé vysoce nebezpečným a riskantním aktem. Ty z dvojčat, které tuto skutečnost podcenily nám tím bezděčně podaly důkaz o tom, že marihuanu rozhodně nelze pokládat za tzv. bezpečnou drogu.



## RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ



O recepty se s námi tentokrát podělila profesionální kuchařka a maminka dvojčat Petra Šrámková.

### Houbový guláš

30 dkg čerstvých hub  
50 dkg vepřové plece  
sádlo  
1 cibule  
2 stroužky česneku  
paprika, oregano, libeček, pepř, sůl,  
hladká mouka na zahuštění

Připraví se jako obyčejný guláš a zahustí se nasucho opraženou moukou. Nebojte se dát více koření. Podává se s rýží, těstovinami, chlebem i houskovými knedlíky.

### Lehký vánek

30dkg másla  
30dkg moučk. cukru  
1 vanilk. cukr  
1 kávová lžička rumu  
4 žloutku  
3 pol. lžíce mléka  
6 bílků  
40 dkg hl. mouky  
1 kypřicí prášek

náplň:

2 žloutky  
3 pol.lžíce mouč. Cukru  
1 vanilk. cukr  
50 dkg měk. tvarohu  
50 ml mléka

Měkké máslo cukr vanilku a rum utřeme do pěny. Postupně přidáváme žloutky a mléko. Z bílků ušleháme sníh. Mouku smícháme s kypřícím práškem. Mouku a tuhý sníh střídavě zlehka vmícháme do pěny. Polovinu těsta rozetřeme na vymaštěný a vysypaný plech. Do druhé poloviny těsta vmícháme 2 pol. lžíce kaka a necháme stranou. Na přípravu náplně vymícháme žloutky s cukrem a vanilkou. Přidáme rozmačkaný tvaroh, mléko a vše dobře vymícháme. Náplň natřeme opatrně na bílé těsto a pokryjeme kakaovým těstem a dáme péci.

El. trouba: 170 C

Plyn. trouba: stupeň 2-3

Hork. Trouba: 150 C

Pečeme: 12-13 minut a vychladlý moučník posypeme moučkovým cukrem.

## ŠPETKA HUMORU

Paní Monika Trnková nám poslala poněkud drsnější vtip, který sice není o dvojčatech, ale moc mě pobavil J :

Paní rodí doma. Je u ní doktor a vypadne proud. Musí zavolat pětiletého synka, aby svítil baterkou. Porod se podaří, doktor plácne mimino po zadečku a syn s očima navrch hlavy vyhrkne: „Správně! A druhou přes hubu, neměl tam lízt!“

Paní učitelka ve školce pomáhá chlapečkovi s obouváním bot. Oba tlačili, tahali, ale pořád se do těch botiček nemohli dostat. A když se to konečně podařilo, tak si oba upocení sedli, chlapeček se podíval na boty a říká: "Paní učitelko, my jsme dali botičky obráceně." Paní učitelka se také podívala a skutečně, boty byly obuty obráceně. Paní učitelka však zachovala klid. Boty s menší námahou znovu sundala a znovu je rvali na nohy. Tentokrát správnou botu na správnou nohu. Potom se chlapeček podívá na boty a říká: "To ale nejsou moje botičky." Učitelka se kousla do jazyka a místo toho, aby na něj zařvala: "To jsi nevěděl dřív," tak s námahou zase botičky sundala. Když byly boty dole, povídá chlapeček: "To jsou botičky mýho brášky. Maminka říká, že je mam nosit taky." Učitelka už nevěděla, jestli se má smát nebo plakat a znovu pomohla chlapečkovi do bot. Když mu po té úporné práci pomáhala do kabátu, tak se zeptala: "Kde máš rukavičky?" Chlapeček odvětí: "Rukavičky mám nacpané v botičkách." Soudní proces s učitelkou začne příští měsíc...

(a to neměla dvojčata J )

## INZERCE

- Prodám kočárek pro dvojčata zn. TWIN SPACER. Dle doporučení výrobce vhodný již od narození přibl.do věku 3 let. Kočárek má otáčivá nafukovací kola, polohovací záda a stříšku, kterou je možno upravit, aby bylo během jízdy možné pozorovat děti. Pod kočárkem je umístěna síťka na příp.menší nákup.Vše ve výborném stavu. Pořizovací cena asi 13000,-Kč, nyní k dostání za 4500,-Kč. Tel. 286888247, 605177054, pí Škopková
- Prodám kočárek HARTAN pro dvojčata ve složení: 1) Kočárek typ ZWILLING ZII. pův. cena 18.590,-, nyní 14.590,- 2) Tašky pro novorozence do kočárku HARTAN orig. pův.cena 8.800,- nyní 6.000,-. ZDARMA dodám nánožník v hodnotě 1.120,-, pláštěnku a tašku na kočár v hodnotě 2.200,- vše orig. Hartan, dále 2 náhradní duše do kol. Barva kočárku béžovo-černo-červená vhodná pro dívky i chlapce. Kočár je velmi skladný a samotná žena jej unese.Manipulace je velmi snadná. Kočárek má záruku do 3.10.2007 a je velmi málo používaný. Tel.: 603 710 194, pí Svatošová
- Sháním "stálého dodavatele" slušného oblečení pro mé kluky dvojčata, od vel.80. Která maminka má zájem, prosím, ozvěte se mi na tel.775 305 022, Míla Vrbová.



MAREK DOUŠA

---

Vydává : Klub dvojčat a vícečat, Werichova 948/5, 152 00 Praha 5, tel.: 602144206,  
e-mail : [dvojcata@atlas.cz](mailto:dvojcata@atlas.cz)  
IČO 63835126 č.ú.1935812359/0800, ČS,a.s. Praha 1

Redakce : Mgr. Klára Rulíková

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

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