



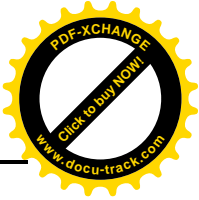
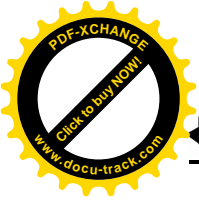
# *Klub dvojčat a vícečat*



*Zpravodaj 22/ 2007*

---

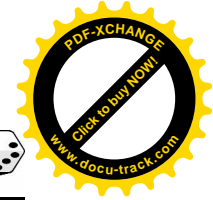




## OBSAH

Na úvod	3
Aktuální zprávy z Klubu	4
Z regionálních poboček	6
Společné akce - co bylo	9
- co bude	12
Burza rad	13
Co přinesl život	13
TÉMA : Rozhovor s bratry-dvojčaty Šálkovými	15
Nad vašimi dopisy	18
Letem světem internetem	21
Recepty z vaší kuchyně	23
Trocha kultury	24
Špetka humoru	29
Inzerce	31





## NA ÚVOD

Všichni jsme se těšili na léto, na prázdniny, ale tropická vedra nás zdolávají už nejméně měsíc. Přemýšlela jsem, co vám napsat na úvod tohoto letního zpravodaje, probírala uložené moudré mejlové zprávy až mi v posledních týdnech došel snad desetkrát následující vtípek... Snad vás také pobaví a potěší. J

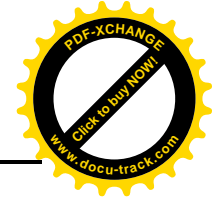
Otec se vrací z práce a vidí jak jeho děti sedí v pyžamech před domem a hrají si v blátě s prázdnými krabičkami od pizzy a číny, které jsou rozházené po celé zahradě. Vrátka na ulici jsou otevřená dokořán, zrovna tak dveře od auta, uvnitř leží pes čerstvě vyválený v blátě a nikde ani stopa po druhém psu. Muž vešel do domu a uviděl ještě větší nepořádek: Lampa převrácená a běhoun skrčený u zdi. Uprostřed pokoje hlasitě hrála televize a jídelna byla zaházena hračkami a různými díly šatníku. V kuchyni to nevypadalo lépe. Ve dřezu stála hromada nádobí, rádio hrálo na plné kolo, zbytky snídaně rozházené po stole, navrchu na prostírkách leží kočka. Lednice otevřená, psí žrádlo na podlaze, rozbitá sklenička pod stolem a u zadních dveří uplácaná hromádka písku. Muž rychle vyběhl schody, stoupajíc na další hračky a šlapajíc po oblečení. Ale nehleděl na to, jen hledal svou manželku. Báł se, že je nemocná, nebo se jí něco vážného stalo. Viděl jak dveřmi koupelny prosakuje voda. Nakoukl tam a uviděl mokré ručníky na podlaze, rozlité mýdlo v hromadě špinavého prádla a mezi vším další rozházené hračky. Kilometry toaletního papíru se vinuly mezi tím vším a zrcadlo a stěny byly pomalované zubní pastou. Rychle se otočil a spěchal do ložnice, kde našel svou manželku, ležící v posteli a čtoucí knihu. Podívala se na něj, usmála se a zeptala se ho jak se měl celý den. Podíval se na ni nedůvěřivě a zeptal se: "Co se tu dnes stalo?" Usmála se znovu a odpověděla: "Pamatuješ se, drahý, že každý den, když se vracíš z práce, ptáš se mně: 'Co jsi, do prdele, dělala celý den?'" "Ano," odpověděl muž nejistě. "Tak dnes ..... jsem nedělala nic !"

Ač jde o nadsázku, určitě si mnohé z vás, které trávíte celé dny s dětmi doma, povzdechnete nad tím, že je v tom i kus pravdy... Škoda, že nás někteří manželé dokáží ocenit až po takovéhle katastrofě J .

Přeji vám, abyste si v létě užili odpočinku, sluníčka a rodinné pohody, abyste načerpali síly v přírodě či u moře, abyste zapomněli na každodenní starosti a nechali se unášet na vlnách dobré nálady!

-kr-





## AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

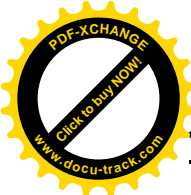
- V úterý **9. ledna 2007** proběhlo **slavnostní otevření "Centra pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů"** v Praze, kterého se zúčastnil i senátor Martin Mejstřík. Před třemi a půl lety městský úřad pro Prahu 5 nabídl k pronájmu prostory pro zřízení Centra pomoci. Po sehnání peněz na opravu a po roční rekonstrukci bylo centrum otevřeno. O otevření centra informovala 9.1.2007 Česká televize v hlavním zpravodajství. Česká televize i TV Prima a psaly o něm pražské deníky.
- Klubu dvojčat se v březnu podařilo **získat pro maminku prvních trojčátek** narozených v roce 2007, paní Angelu Bondarenko (rodina je ve velmi těžké sociální situaci), sponzorský **dar od firmy Procter and Gamble** – plenky, vlhčené ubrousky a prostředek na mytí nádobí v celkové hodnotě cca 20 000,-. Velký dík patří naší fundraiserce paní Světlaně Borodavce a za firmu Procter and Gamble panu Ivanu Krejčímu.
- Od září se mění pravidelné přednášky na **cyklus Bude nás víc-čekáme dvojčata** Cyklus je rozdělen do dvou lekcí. Každé první pondělí v měsíci se nastávající rodiče dozví informace o specifikách těhotenství s dvojčaty (vícečaty), porodu a také péče o novorozená dvojčata, období po porodu, šestinedělí. Lektorka Mgr. Klára Rulíková (zakladatelka a předsedkyně KDaV, autorka knihy Dvojčata. Jejich vývoj a výchova) seznámí účastníky kurzu s nabídkou Klubu dvojčat a vícečat. Každé druhé pondělí v měsíci bude cyklus navazovat přednáškou o kojení dvojčat, ukázky poloh při společném kojení dětí, problémy spojené s kojením, péče o prsy, výživě dětí. Kurz povede lektorka Mgr. Lucie Schleichertová (laktanční poradkyně a dětská psycholožka). Každá lekce trvá od 18.00 – 20.00 hodin. Cena: 300,-Kč za celý cyklus (doprovod neplatí nic). Přihlášky: e-mailem na gabina.vitkova@seznam.cz nebo tel. 739/544 207 (prostor je kapacitně omezen). Místo konání: Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů, Matoušova 18, Praha 5.
- V Praze se v týdnu od 7.5.2007 konala akce Týden respektu k porodu na kterou navazoval **veletrh Babyexpo**. Klub dvojčat a vícečat se také přidal a od pátku 11.5. do neděle 13.5. se zařadil mezi přítomné vystavovatele. Samozřejmostí byla možnost zakoupit si všechny naše brožurky, knihy, ale také poslechnout si přednášku předsedkyně a zakladatelky Klubu dvojčat - Mgr. Kláry Rulíkové.
- V lednu a v březnu byli **zástupkyně Klubu dvojčat a vícečat** (Klára Rulíková, Marie Fejtková a Gábina Vítková) **přijaty ministrem práce a sociálních věcí panem Petrem Nečasem**. Řešili jsme nesrovnalosti v novém zákoně o sociálních službách (nejasnosti při poskytování ošetřovatelky pro rodiny s trojčaty) a vícerychlostní flexibilní rodičovskou dovolenou, která je pro rodiny s dvojčaty a víceryčaty nevýhodná. Pan ministr se nebránil diskusi na toto téma a slíbil, že bude na rodiny s víceryčaty ve svém návrhu myslet (17.července se uskuteční kulatý stůl na toto téma, kam jsou zástupci Klubu dvojčat též přizváni). K zákonu o sociálních službách podal výklad, který výslovně říká že rodiny s trojčaty mají nárok na pečovatelku do věku 4 let bez úhrady. I díky tomu se nám podařilo zabezpečit pečovatelku paní Angele Bondarenko, která se jako první potýkala s neznalostí nového zákona ze strany úřednic.

- I nadále píšeme **žádosti o granty a dotace** (NROS – Norský a Globální grant, granty Vodafone, O2, Česká spořitelna, Citibank, Naše dítě...), bohužel převážně neúspěšně. Pro poskytovatele jsou dvojčata jako každé jiné děti a nevidí výjimečnost jejich postavení. Přesto se nevzdáváme a poté, co se nám podařilo vybudovat Centrum pomoci jsme si jisti, že na jeho provoz získáme i finanční podporu. Zatím nás při životě drží dotace MPSV J.
- Klub dvojčat se zapojil do projektu **Praxe & Práce** obecně prospěšné společnosti Education Gallery,o.p.s., který je realizován ve spolupráci se sdružením Sít mateřských center v ČR, o.s. za finanční podpory Evropského sociálního fondu, státního rozpočtu a rozpočtu hl. m. Prahy. Díky tomuto projektu se čtyři dobrovolnice Klubu dvojčat zúčastňují školení a v rámci praxe v Klubu dostávají finanční příspěvek od Education Gallery. I díky tomuto projektu může být Centrum pomoci otevřeno každý den.
- V současné době funguje **Klub dvojčat a vícečat v tomto pracovním týmu** : Gabriela Vítková (volnočasové aktivity a organizace společných akcí), Marie Fejtková (sociální poradenství a spolupráce s VŠ), Ivana Štěpánková (databáze a administrativní práce) a Světlana Borodavka (fundraising a udržování prostor Centra pomoci) – účastnice projektu Praxe & Práce. V Klubu dvojčat dále pracuje Linda Holanová (správce webu), která začátkem července čeká své první miminko a Klára Rulíková (poradenství a přednášky, lobbying, PR a koordinace projektů).
- Klub dvojčat navázal **spolupráci** s občanským **sdružením rodičů nedonošených dětí Nedoklubko**. V Centru pomoci jsou k dispozici brožury pro rodiče nedonošenátek a vřele doporučujeme rodičům nedonošených dvojčátek webové stránky [www.nedoklubko.cz](http://www.nedoklubko.cz).



*Malé děti nenechají spát, velké nenechají žít.*

*Židovské přísloví*



## 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.ddmpraha.cz/cid/>  
**Praha-Vysočany** : kontakt - Lenka Hanušová 723371885; [www.volny.cz/kmc.knoflik](http://www.volny.cz/kmc.knoflik)  
**Praha-Černý most** : kontakt – Gabriela Vítková 739 544 207; <http://www.jahodaweb.cz>  
**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 723 527 219; <http://dvojcata.webzdarma.cz/>  
**Trutnov**:kontakt – Zdeňka Killarová 732 336 999; <http://www.volny.cz/oskaro/>  
**Turnov** :kontakt –Martina Melíšková 603 457 056; [klubdvojcat@naruc.cz](mailto:klubdvojcat@naruc.cz); [www.naruc.cz](http://www.naruc.cz)  
**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)  
**Liberec**: kontakt – Petr Činčala 777 815 481, [www.centrumgenerace.cz](http://www.centrumgenerace.cz)  
**Orlová – Lutyně**: kontakt – Jaroslava Peterková 604 561 500  
**Sokolov** : kontakt - Jana Karásková 720 393 553; [email:karaskova74@seznam.cz](mailto:karaskova74@seznam.cz)  
**Kyjov** : kontakt - Blažka Sedlářová 606 220 580; [sedlarova.bl@centrum.cz](mailto:sedlarova.bl@centrum.cz)  
**Milovice**: kontakt - 728 656530; <http://dobias.info/mc/>  
**Havlíčkův Brod** : kontakt - Martina Křípalová [kripalova@seznam.cz](mailto:kripalova@seznam.cz)  
**Mělník** : kontakt – Martina Pavlíková 774 989 305; [www.kasperek.webz.cz](http://www.kasperek.webz.cz)  
**Pardubice** : kontakt - Pavlína Jehličková, tel 774 557 057

### Nepravidelná setkání Klubu dvojčat

- Písek** : kontakt - Lenka Říhová 777 151 986  
**Zlín** : kontakt - Ivana Pilátová 604 150 977  
**Most** : kontakt - Petra Šrámková 732 718 298  
**Olomouc** : kontakt – Martina Svatošová 608 319 787

**Listopad 2006 založení Klubu dvojčat v Turnově**

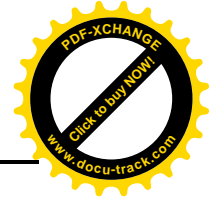
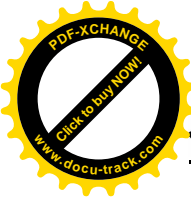


Klub dvojčat vznikl z iniciativy dvojčatových rodin. Pod křídla nás vzalo Centrum pro rodinu v Turnově Náruč, o. s., [www.naruc.cz](http://www.naruc.cz). **První setkání proběhlo dne 14. 11. 2006 a sešlo se nás hned přes třicet.** Pořádáme pravidelná měsíční setkání, jenž jsou tématicky zaměřená ( zpívánky, cvičení, pracovní a výtvarné dílny). **Místem našich setkání je budova Žluté ponorky – Středisko pro volný čas, Husova 77, Turnov, 1. patro.** K dnešnímu dni Klub sdružuje již 25 rodin nejen z Turnova, ale i ze Semil, Železného Brodu, Lomnice n. Pop. a okolních vesniček. Dále organizujeme Večerní setkání maminek dvojčátek, Bazar oblečení a potřeb pro dvojčátka, společné výlety a plánujeme Velký sraz dvojčat. Rádi přivítáme všechna dvojčata bez věkového omezení, jejich sourozence a rodiny. Kontaktní osoba a koordinátor: Mgr. Martina Melíšková, tel.: 603 457 056, mail: [klubdvojcat@naruc.cz](mailto:klubdvojcat@naruc.cz)

**20. 2. 2007 Karneval v Klubu dvojčat v Turnově**

Co to je? Hraje hudba, tu poskakují dva zajíčci, tančí dvě víly, dva piráti s meči „bojují“, tamhle policista a tam šašek. Děti v Klubu dvojčat mají karneval. Společně se projeli vláčkem, zpívali do mikrofону písničky a soutěžili. Soutěží bylo opravdu hodně, protože se nám moc tancovat nechtělo. Všechny děti soutěžily a všechny vyhrály. I přes chřipky a neštovice, které zlobily na turnovsku se nás sešlo skoro dvacet.





### **Nově vzniká Klub dvojčat v Orlové-Lutyni**

Pravidelné schůzky má každý druhý čtvrtek v měsíci (od 9 -12 a od 15 - 18 hod.) ve Středisku volného času Kotva (bývalé jesle za Albertem), Energetiků 940, Orlová - Lutyně 735 14. Celému Klubu dvojčat vdechla život a vede jej paní Jaroslava Peterková (tel. 604 561 500).

### **Klub dvojčat v Sokolově**

Také v Sokolově vznikl nový Klub dvojčat. S nápadem na jeho založení přišla maminka „mono“ dětí, která přebírá vedení MC Robinson, paní Jana Karásková. Na prvním setkání, kterého se zúčastnila i Klára Rulíková, aby povzbudila maminky v jejich aktivitách se sešlo pět párů rodin s dvojčaty. Jedna z aktivních maminek si neváhala přijet pro inspiraci až do Boskovic a ve spolupráci s paní Karáskovou se ujala vedení Klubu dvojčat. Ten se schází každý 1. a 3. čtvrtek v měsíci od 15 hod. v MC Robinson v Sokolově (v místním kulturním domě Hornák). Bližší informace získáte u paní Andrey Bazoni na tel. 604 254 616.

Dalším městem s nově se rozvíjejícím **Klubem dvojčat je Mělník**. Zde se Klub dvojčat schází každé pondělí 9:30 - 11:30 v MC Kašpárek. Vede jej maminka dvojčátek paní Martina Pavlíková. První setkání měl v dubnu a organizátorky doufají, že si k nim najdou cestu nejen maminky z blízkého okolí.

### **Klub dvojčat v Pardubicích.**

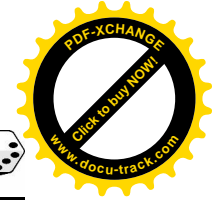
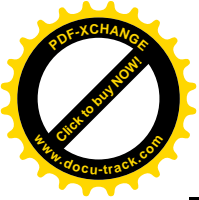
Stačí, abych si udělala třeba jen hodinovou procházku centrem Pardubic a můžu si být jistá, že potkám pokaždé alespoň dvě maminky tlačící před sebou široký kočárek s dvěma miminky. Nebo třeba tatínka "ověšeného" dvěma stejně oblečenými rošťáky. Zkrátka mám pocit, že je nás, rodin s vícerčaty, v Pardubicích a okolí už dost. Proto jsem se po několika měsících uvažování konečně rozhodla a ve spolupráci s pražským Klubem dvojčat a vícečat založila v květnu 2007 jeho pardubickou pobočku. Cílem našeho pardubického klubu je najít v našem, bezmála stotisícovém městě a přilehlých obcích dvojčata a vícerčata jakéhokoliv věku, seznámit navzájem jejich rodiny, pomoci a podpořit při výchově malých drobečků. Výchova vícerčat je natolik specifická a odlišná od výchovy jednoho dítěte, že by bylo škoda nechat si své zkušenosti pro sebe.

Milé maminky dvojčátek nebo trojčátek, přijďte mezi nás, podělte se o své zkušenosti a získejte pro sebe novou inspiraci. Samozřejmě jsou na všechny akce zváni i budoucí rodiče dvojčat a trojčat. Pravidelné setkání maminek s dětmi probíhá každé sudé pondělí od 8.30 do 12.00 hodin v Mateřském centru Pohádka (Rumunská ul. č. 90, areál MŠ Korálek, Drážka, autobusové spojení č. 8 a 13). Najdete tam hračky od miminkovských chraštítek, přes auta, odstrkovadla až po klouzačku s domečkem. Můžete si uvařit čaj či kávu a ohřát svačinku pro vaše děti. Další pravidelnou aktivitou KD a V Pardubice je setkání rodičů vícerčat každý první pátek v měsíci ve 20.00 hodin v salonku restaurace Signal na Dubině (autobusové spojení č. 8 a 13). Nejen, že můžete navázat nová přátelství, vyměnit si zkušenosti, získat nové informace o klubu, ale hlavně si odpočinout od zbytku rodiny.

Veškeré informace získáte na <http://www.dvojcata-pardubice.estranky.cz/>, na tel. 774557057, nebo na [dvojcata.pce@seznam.cz](mailto:dvojcata.pce@seznam.cz).

Pavlna Jehličková





## SPOLEČNÉ AKCE

### Co bylo

Na **pravidelný relaxační víkend ve dnech 19.-21.1.2007** se letos sjely jen 4 účastnice. Protože nebyl sníh a od čtvrtka řádily ve na východě Čech vichřice, účast byla pramalá, ale o to více jsme si víkend užili. První noc jsme strávili v zrenovovaném domě paní Ljuby Majsnerové, která léta pracovala v penzionu Kristýna. Připravila pro nás se svým manželem vynikající hostinu, kterou jsme sotva spořádaly. Až do ranního kuropění jsme povídaly a povídaly... V sobotu jsme se pomalu přesunuly do penzionu Kristýna, kam začali najíždět mašeři se svými psy na mezinárodní závody psích spřežení –Šediváčkův Long. Kromě povídání (šéfem této akce je pan Kučera, který má sestru- dvojče J ) jsme hráli i společenské hry a užívaly si volna, kdy jsme opravdu nic nemusely...

My, kteří jsme se nebáli vichřice ani nedostatku sněhu, jsme si užili víkend plný nicnedělání, příjemného povídání a milých setkání.

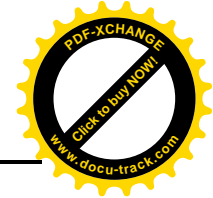
-kr-

Plánované **jarní rodinné lyžování v Herlíkovicích 30.3.-1.4.2007** se z důvodu nedostatku sněhu muselo zrušit. Aby rodiny (a zejména tatínkové) nepřišli zkrátka, operativně jsme ale zařadili jinou akci - **Návštěvu vinného sklípku 21.-22.4.2007**. Tentokrát jsme si vyrazili bez našich malých i velkých potomků a tak jsme zvolili opravdu dospělácké prostředí. Do Velkých Pavlovic jsme dorazili z několika směrů, ale všichni jsme se sešli u růžové ubytovny, která se rozhodně přehlédnout nedala. Počet účastníků byl úměrný – 12 dospělých (kdyby se k tomu připočetly děti, tak nás je téměř padesát, což odpovídalo původní objednávce herlíkovického lyžování J ). Po ubytování v krásných pokojích s vlastním soc. zařízením, jsme vyrazili k cíli naší výpravy. V nenápadném domku s širokými vraty nás přivítal pan Fůkal a tím to všechno začalo...V příjemném prostředí vinného sklípku jsme ochutnávali místní vína, jedli výborná jídla, připravená paní Fůkalovou a tak nám při sklence, talíři a kytáře utekl večer jako voda. Po pár hodinách spánku a obědě jsme vyrazili zpět ke svým dětem a slíbili si, že tradice tohoto druhu, se musí dodržovat J . Děkujeme rodině Rumišků za výborný nápad i pomoc s výběrem sklípku i příjemné ubytovny.

-ga-

Celé jaro probíhaly **burzy dvojčecího oblečení** a potřeb téměř ve všech Klubech dvojčat. Průběžně jsme jejich konání zařazovaly na webové stránky tak, jak nám o nich jednotliví organizátoři dávali vědět.

Letošní, už devátá **Bambiriáda**, přehlídka toho všeho čím můžeme zabavit naše děti, se konala na Střeleckém a Dětském ostrově v Praze ve dnech **24. – 27.5. 2007**. Náš stánek byl samozřejmě na Dětském ostrově, v podstatě na hřišti plném nejrůznějších houpaček a prolézaček, a tak lov dětí, obzvláště těch malých byl spojen s opičí dráhou. Ještě že na obou koncích ostrova měla své stany Městská policie J ... Tropicke počasí, které nás provázelo, přilákalo k Vltavě mnoho škol i rodin. Asi nejvíc si děti (ale i rodiče a učitelé) užívali cestování mezi ostrovy na parníku a různé vodní atrakce.



Větší děti si rozhodně měly z čeho vybírat a ty malé se soustředily na prohánění rodičů po březích řeky a již zmíněném hřišti. Ráda poděkovala Vám, kteří jste nás navštívili i těm, kteří na svá bedra vzali služby na našem stánku i v tropických vedrech a těším se na vaši podporu při příštím ročníku.

-ga-

V sobotu **16.6.2007** se již potřetí konalo celorepublikové setkání dvojčat nedaleko Boskovic. Na **třetí ročník setkání dvojčat v Boskovicích, ve westernovém městečku Wild West**, se loňští účastníci těšili již od února, kdy začaly docházet první dotazy na setkání a dvojčata si začala rezervovat ubytování. A konečně jsme se všichni dočkali... Realizační tým Klubu dvojčat vyrazil z Prahy už v pátek odpoledne pečlivě nachystán – několikatydenní přípravy přinesly své ovoce v podobě pečlivě připravených, westernovsky laděných, plakátků, diplomů, lepicích štítků pro dvojčata, propagačních materiálů i cenných odměn nejen od sponzorů. Průtrž mračen a krupobití cestou nás trochu vyděsily a tak jsme se s napětím očekávali, kolik se sjede dvojčat, zda je počasí neodradí a vůbec, jak bude letošní setkání probíhat.

První rodiny s dvojčaty začaly přijíždět již v pátek během odpoledne. Ubytování bylo zajištěno přímo ve westernovém městečku, ve stylových hotýlcích, chatkách, v indiánských tee-pee a traperských stanech. Průtrž mračen, která nás zastihla po cestě z Prahy dorazila do Boskovic až v sobotu nad ránem. Naštěstí se po ní začalo vyjasňovat a naše naděje se upíraly především k počasí. Masivní nájezd dvojčat začal v sobotu dopoledne, kolem půl desáté. Od deseti hodin probíhala registrace, při které organizátoři zaznamenali jména, místa bydliště a stáří dvojčat, aby po společném focení plánovaném na pravé poledne mohli vyhlásit nejmladší a nejstarší dvojčata a dvojčata, která přijela z největší dálky. V 11 hodin začalo představení Show divokého západu v amfiteatru (bývalém pískovcovém lomu), ve kterém byla divákům vtipnou formou objasněna nejznámější jména westernových hrdinů – Kalamity Jane, soudce Lynče a dalších. Po vydatném občerstvení v místních saloonech nastalo hromadné focení. Některá dvojčátka (zvyklá na pravidelný režim) podlehla horku a dobrému obědu, padla na postele v místních hotýlcích a focení zaspala. Letos byla šibenice na Main street, kde se dvojčata seskupila pro hromadné foto, již téměř malá. A věřte, že zorganizovat takovou spoustu dětí ve dvojím, (trojím) provedení nebylo snadné!

Po společném zvečnění na Divokém západě byla vyhlášena nejmladší (sedmiměsíční Štěpán a Anežka Němcovi z Rosic) a nejstarší (téměř 78letá Vlasta Kozlovská z Usobrny a Libuše Matulková z Jeseníku) dvojčata, dvojčata, která dorazila z největší dálky (dvouapůlletí Patrik a Matyáš Bazoni ze Sokolova). Ocenění získaly i dvě trojice pětiletých trojčátek – Vojta, Vašík a Maruška Kalinovi z Brna a Alenka, Lenka a Eliška Kubínovi z Boskovic. Třetí trojčátka, která se na setkání také chystala, bohužel schválila nemoc. Těšíme se na ně příští rok!

Hned po vyhlášení se na Main Street konalo vystoupení s lasem a kolty mistra Michaela a exhibice s bičem Bleskového Jacka za asistence odvážné (a zatím ještě krásné) Joany. Odpoledne byla v amfiteatru k vidění koňská show nazvaná Koně – dary bohů. I největším tvrdáčkům se zaleskla slza v oku při pohledu na porozumění a souznění člověka a koně. Před posledním divadelním představením v podvečer – indiánskou pohádkou na malé scéně, předvedla pod šibenicí své umění i miss Romaneta, která se dvěma lasy najednou dokázala neuvěřitelné kousky.

Mezi představeními mohli návštěvníci westernového městečka využít bohaté nabídky různých atrakcí – rýžování zlata, jízdu na (rozzuřeném) elektrickém býku, hod tomahawkem, střelbu z luku, hod oštěpem, indiánské válečné malování nebo velmi oblíbená půjčovna koz - za které



se platilo tvrdými westernovými dolary, které v místní Citi bank měnil za „měkkou“ českou korunu pravý a nefalšovaný bankéř. Kdo neutratil dolary za atrakce, mohl si nakoupit v místních obchůdcích indiánské či kovbojské zboží (luky, šípy, kolty, kovbojské klobouky, lapače snů i kožené a tepané ozdoby) nebo zajít do místní apotheky na bylinné čaje. Díky nadšení a dobré vůli majitelů měla v den setkání všechna zaregistrovaná dvojčata a trojčata vstup na představení zdarma.

V sobotu večer se konal v saloonu U krvavé lady country bál s živou muzikou, na kterém si zatančila dvojčata bez rozdílu věku. Při sklenici ohnivé vody se vyprávělo o životě dvojčat i s dvojčaty, padaly peprné historky o různých záměnách (ať již úmyslných či náhodných), prostě vyprávění nebrala konce... Do brzkých ranních hodin vydržela už jen dospělá dvojčata, ale užili si i rodiče dvojčátek větších i menších, která po náročném dnu padla do říše snů...

A konečná bilance? Sešlo se 54 zaregistrovaných párů dvojčat (některá dvojčátka dorazila až odpoledne ze srazu nedonošených dětí, který probíhal v tentýž den v Boskovicích), z toho dvoje trojčata. Nejmladším bylo 7 měsíců, nejstarším téměř 78 let. Nejvzdálenější dvojčata dorazila až z 380 km vzdáleného Sokolova. Za úžasné zážitky děkujeme především majiteli a šéfovi westernového městečka v Boskovicích Jerryemu Procházkovi a celému kolektivu westernových a indiánských nadšenců, kteří dokázali z obyčejné soboty udělat nezapomenutelný zážitek.

PS. Večer po návratu nám došla tato SMS od rodiny nejvzdálenějších dvojčat: „Náš výlet skončil skvěle. V Tišnově jsme najeli na kanál, měl uvolněné víko - to byla rána - kolo v háji. 2 hodiny jsme čekali na policajty. Pak jsme vzali rezervu a o 10 km dál se auto vysypalo úplně - na dálnici. Tím nárazem o kanál to odnesla převodovka a bůh ví co ještě. Tak nás odvezla odtahovka, auto máme ve Velké Bíteši a jedeme na Prahu autobusem. Co je s autem se dozvíme snad zítra. Máš zajímavější zakončení víkendu? Andrea“

-kr-



*Dvojčata - živoucí stereo zařízení.*

*Václav Dušek*



## Co bude

### Společná letní dovolená v Deštné - Jedlové v Orlických horách

Ve dnech **18. - 25. 8. 2007** se bude konat společná letní dovolená v Deštné-Jedlové v Orlických horách. Na tradiční rodinné dovolené v Orlických horách bude připraven program pro děti (soutěže, bojovka, karneval, olympiáda, výtvarné a rukodělné činnosti...), pro maminky (cvičení pod vedením naší milé a oblíbené Marcelky – hlídání dětí zajištěno, Bachova květinová terapie) a další akce u kterých se pobaví celá rodina. Na přípravě a realizaci programu se můžete podílet i vy.

Pro děti od 6 do 12 let pořádáme denní tábor (od snídaně do večere). Ten si užívají i rodiče, kteří mají (většinou po velmi dlouhé době) čas na procházku ve dvou nebo jen nerušené čtení knihy. V rámci dovolené se bude konat Valná hromada KDaV.

Ubytování a stravování v chatě Kristýna je na 4-5 lůžkových pokojích, WC a sprcha na patře. K dispozici je pingpongový stůl a kulečnick. Cena je za týdenní pobyt s plnou penzí (začínáme v sobotu večerí) a programem, v ceně není zahrnuta doprava. Máme poslední 3 volné pokoje!

Chata Kristýna:

2100,-Kč dospělí; 1820,- Kč děti - pro členy KDaV

2310,-Kč dospělí; 2030,-Kč děti – ostatní

cena denního tábora:

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

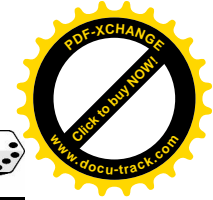
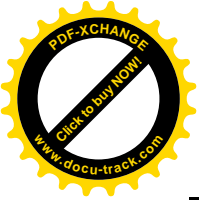
600,-Kč za dítě na týden - ostatní

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

**Podzimní pražská burza** oblečení, kočárků atd. vše **pro dvojčátka** se koná v sobotu **22.9.2007 od 14 do 16 hod.** ve Velkém sále Sokola Žižkov, Koněvova 19, Praha 3. Každý si prodává své věci sám (vhodná je deka či prostěradlo na zem), výhodou jsou přezůvky s sebou (při nepříznivém počasí je nutné se přezouvat!!).

I letos pořádá Klub dvojčat a vícečat **společný Mikulášský víkend** ve dnech **7. - 9. prosince 2007.** Společně se setkáme opět v Deštné-Jedlové v Orlických horách, v příjemném prostředí penzionu Kristýna. Začínáme večerí a končíme obědem, v případě zájmu více než pěti rodin je možné pobyt prodloužit. Přihlášky posílejte na [gabina.vitkova@seznam.cz](mailto:gabina.vitkova@seznam.cz) (739 544 207).

Všechny ostatní akce najdete aktuálně vyvěšené na [www.dvojcata.cz](http://www.dvojcata.cz).



## BURZA RAD

### Trojčata – pečovatelka

#### **Trocha paragrafů - Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. :**

- Mezi sociální služby jsou zahrnuty služby sociální péče( § 32).
- Pod služby sociální péče je zahrnuta i pečovatelská služba (§40), která je poskytována, mimo jiné, i rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.
- Mezi formy poskytování sociálních služeb je zařazena i terénní sociální služba (§33).
- Pečovatelská služba se poskytuje bez úhrady rodinám, kterým se narodily současně 3 nebo více dětí, a to do 4 let věku dětí (§75).

#### **Jak postupovat**

Po narození trojčat je třeba zajít na zastupitelský úřad na sociální odbor a požádat o pečovatelku. Pokud pracovnice budou tvrdit, že na ni nemáte nárok, musíte si podat písemnou žádost přes podatelnu. Pro urychlení vyřízení žádosti je vhodné, dovolávat se v žádosti zákona o sociálních službách i s příslušnými paragrafy. V případě zamítnutí by sociální pracovnice totiž měly uvést i důvod, proč pečovatelku neposkytnou.

Protože maminka s trojčaty je po porodu v porodnici výrazně dále, než po porodu jednoho dítěte, je vhodné se během této doby pokusit zjistit, zda je v porodnici i sociální pracovnice. Je možné požádat o pomoc přímo ji. Ta by Vám také měla pomoci při spolupráci s vaším zastupitelským úřadem.

#### **Co dělat když to nejde**

Spojit se s Klubem dvojčat J .

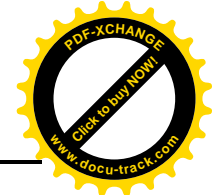
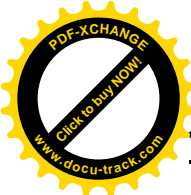
Marie Fejtková

## CO PŘINESL ŽIVOT

### Sexuální výchova

(aneb co jsem zažila a také vyslechla od jiných členek klubu dvojčat)

- Jednou jsme si všimli, že si naši chlapi (cca 7 let) nadávají: „Ty homosexuále!!“ Protože si myslím, že toto slovo není nadávka a nemělo by se tak používat a navíc mi připadalo, že ani jeden z nich neví co říká, přistoupili jsme k objasňování tohoto pojmu. Když už se mi zdálo, že jsem se vysvětlováním naprosto vyčerpala a už to musel pochopit i průměrný šimpanz, jeden synek se zamyslel a pravil: „No, ale to já teda asi jsem opravdu homosexuál. Můj nejlepší kámoš je brácha.“



- Odposlechnuto v jiné rodině: „Mami a vyrábějí se také dětské kondomy??“
- Vyprávěno jako příhoda od lékaře, který si nebere servítky:  
**Lékař:** Paní, vždyť vy jste hrozně tlustá!  
**Paní:** Víte, pane doktore, to mám po dětech.  
**Lékař:** A kolik jste jich sežrala?
- V důvěrném rozhovoru (jen s jedním klukem z dvojčat): „Mami a to ty spermie se pak zase vrátí zpátky, když miminko bude jenom z jedné(ze dvou)?“
- Snažila jsem se „vychovávat“: Syn si ve společnosti mojí a mého otce (svého dědy) velmi nahlas a nechutně říhnul. Nebylo to sice u jídla, ale pak se odehrál zhruba následující rozhovor:  
**Matka:** „To je strašný, to se nemůžeš trochu ovládat, už jsi dost velký!“  
**Dítě:** „Táta to dělá taky“  
**Matka:** „To je zajímavý, že od táty odkoukáváš jenom to špatný. Nemůžeš se od něj naučit něco pěkného: třeba fotit, pracovat s počítačem, řídit auto, zacházet s přístroji, luxovat,... Vždyť ty jsi v těch nepěkných věcech úplně jako bys mu z oka vypadl!“  
**Dítě:** „A ty se divíš mami, vždyť jsem jeho nejrychlejší spermie!“

(V tu chvíli jsem nevěděla, zda ho přerazit a nebo se smát jako můj otec, který se z výchovných důvodů musel schovat za závěs, aby syn neviděl, jak se tomu chechtá.)

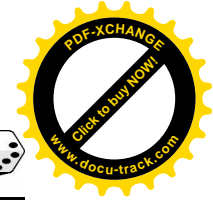
- **Dítě:** „Mami, jak dlouho trvá těhotenství?“  
**Matka:** „Přece 9 měsíců, už jsme si to říkali“  
**Dítě (zamyšleně):** „Hm a škola 10 měsíců, tak to se ta holka pak ještě stihne vrátit do školy!“

Milé spolučlenky Klubu dvojčat!

Přispějte svojí troškou do mlýna. Autorka tohoto článku si přeje zůstat v anonymitě. Její děti už totiž umí číst a co kdyby se v tom rošťáci poznali.

Anonymní matka

*Děti jsou v ideálním věku tehdy, jsou-li již příliš staré na to,  
aby celé noci proplakaly, a ještě příliš mladé na to,  
aby celé noci proflámovaly.*



## TÉMA : Rozhovor s bratry-dvojčaty Šálkovými

Známi sportovní novináři, bratři ZDENĚK, který je o tři hodiny starší, a JAROSLAV ŠÁLKOVÉ jsou jednovaječná dvojčata. Vyhlížejí jako jeden, takže při společné cestě tramvají každý raději nastoupí do jiného vozu, aby nepůsobili rozruch. Podobají se jeden druhému ve všem, na co si vzpomenete, existuje mezi nimi i zvláštní propojení. O těchto lidech ostatně vycházejí vědecká pojednání. Oba bratry jsme při jejich pětasedmdesátých narozeninách „zkoumali“ prostřednictvím rozhovoru.

### Jaký je váš nejzazší vjem z dětství a z prvního poznání, že jste dvojčata?

Zdeněk: Byl jsem na pískovišti a náhle zjistil, že si hraju ještě jednou vedle sebe. Ale teprve když mi jednou babička dávala na zadek a já necítil bolest, napadlo mě, že je bit někdo jiný. Postavou i obličejem stejný. Tehdy jsem pochopil, že jsem se narodil ve dvou osobách. Leč dosud nevyvinutý intelekt si s tím moc nevěděl rady.

Jaroslav: Já se pamatuji na první malér. Jako tříleté nás hlídala babička, já zlobil a ona mě rukou seřezala. Brečel jsem, ale brácha se rozbrečel taky, utekli jsme do pokoje, ona za námi a řekla, že dostanu i já, a přes protesty mě znovu seřezala.

### Když je Zdeněk o tři hodiny starší, nestavěl se do vůdčí role?

Jaroslav: Oba jsme později o těch třech hodinách věděli. Ne že by to brácha často uplatňoval, ale někdy trochu naléhal, že něco bude podle něj, protože je starší.

Zdeněk: To je tedy pro mě novinka, brácho!

Jarda: Bylo to tak... Ale na veřejnosti jsme jeden druhého bránili. To jsme byli dva jako jeden. Doma jsme se ovšem dokázali poprat, i když asi jen kvůli stolnímu fotbalu. Jinak máme stejné názory na život, morálku, politiku, kulturu i fotbal, oba fandíme Slavii.

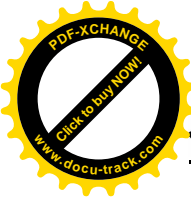
### Toho, že jste si byli dlouho k nerozeznání, se dalo jistě využívat ve škole.

Zdeněk: Hlavně na gymnáziu, kde jsme se v některých předmětech vzájemně zastupovali. Seděli jsme vždy vedle sebe, já u okna a Jarda v uličce, ale vymysleli jsme způsoby, jak se zaměnit. Třeba před zkoušením si šel jeden z nás pro kapesník do kabátu, ty visely vzadu ve třídě, a mezitím si druhý sedl na jeho místo.

Jaroslav: Odmalička jsme chodili stejně oblečení. Jednu dobu jsme na přání profesorů nosili rozdílné šály, já bílou a Zdeněk zelenou. Ale nakonec stejně zkoušeli šály – a ne Šálky, Zdeňka či Jaroslava. Museli jsme se učit všechno, protože byly písemky. Ale při půlročním opakování a zkoušení se běžně jeden z nás nechal vyzkoušet nejdříve za sebe a za dva dny za bráchu.

Zdeněk: Já jsem například obstarával ruštinu, ale jednou jsem to bráchovi na stupínku hodně kazil. Profesorka se obrátila na Jardu do lavice: „Zdeňku, měl byste se s bratrem doma učit!“ A on pochopitelně přikyvoval.

Jaroslav: Já byl jednou vyvolán za bráchu z fyziky, ale vůbec nic jsem neuměl. Takže on mi – ovšem sám sobě – začal z lavice napovídat. Profesor to slyšel a řekl: „Jaroslave, budete-li Zdeňkovi napovídat, napíšu pětku jemu. Takže se poděkuje jen vám.“ Ale brácha napovídat nepřestal. Šlo o jeho známku, musel riskovat.



### **Jak to, že se vaše převtělování neprovalilo?**

Jaroslav: Třídni nám po maturitě řekla, že se ve sborovně často debatovalo o tom, jestli se nevyměňujeme. Třída byla s námi, nikdo nic neprozradil. Přitom spolužačky nás bezpečně rozlišovaly. Ženy vůbec – o tom jsme přesvědčili i později – mají v tomhle směru nějaký šestý smysl, nikdy si nás nespletly, i když jsme to párkrát zkoušeli.

**Po maturitě jste oba chtěli studovat Vysokou umělecko-průmyslovou školu, zkoušky jste udělali, ale psal se rok 1952 a komunisté byli pevně u moci. Na školu vás nepřijali, protože jste neměli dělnický původ.**

Jaroslav: Já jsem dokonce jednomu z těch později přijatých dělnických kádrů pomáhal. O to větší bylo zklamání z nepřijetí.

Zdeněk: Oba jsme nastoupili v Chemoprojektu jako kreslič k prknu a za rok nás čekala vojenská služba. U odvodu jsme žádali, abychom mohli sloužit spolu, ale Jarda rukoval k autorotě do Ostrova nad Ohří a já k parašutistům do Prešova.

### **Když vás vojna vás poprvé v životě rozdělila, jak jste to snášeli?**

Jaroslav: S tím se nedalo nic dělat. Ale máme z té doby neuvěřitelný zážitek. Když Zdeněk přijel se svým útvarem do Prahy na Letecký den, já tu byl zrovna na dovolené. Jeho jednotka se ubytovala v budově ÚRO na Žižkově. Tehdy jsme si opět vyměnili role. Aby brácha mohl odjet na noc za svou dívku mimo Prahu, převlékli jsme si uniformy, já se z vycházky vrátil místo něho a přespal na jeho posteli. Bylo domluveno, že se ráno vytratím před budíčkem, brácha přijede a v nedalekém domě, kde bydlel náš dědeček, se převlékneme, a on se vrátí k útvaru. Jenomže nad ránem byl vyhlášen poplach s tím, že se jede skákat. To byl šok. Za pomoci vojáků, co věděli, jak se věci mají, jsem si pracně oblékl výsadkářskou uniformu a pomalu se loučil se životem. Pak mě v zoufalství napadlo říci dozorčímu, že u dědy, který bydlí naproti, jsem zapomněl peněženku. A on mě naštěstí pro ni pustil.

Zdeněk: Když jsem doběhl k dědovu domu, vyděšený Jarda už mě čekal. Bleskově jsme si vyměnili uniformy, já upaloval k útvaru a za hodinu už na letišti ve Kbelích skákal.

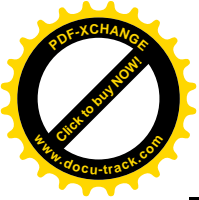
Jaroslav: Kdybych se musel k jednotce vrátit, aby brácha nebyl dezertér, připravil jsem si fintu – předstírat epileptický záchvat.

### **Před chvílí jste tvrdili, že se skoro ve všem shodnete. Existují mezi vámi nějaké rozdíly?**

Zdeněk: Jarda byl vždycky prudší a radikálnější. Zatímco já parlamentář, který se s každým snaží dohodnout. Brácha byl však tímto lépe připravený k novinařině. Proto umí promluvit před jakýmkoliv fórem, zatímco já jsem trémista.

Jaroslav: Souhlasím a dodám, že u bráchy jsem odjakživa obdivoval výtvarný talent. Deník a skautské kroniky zdobil nádhernými obrázky. Někdy jsem měl skoro vztek, že to tak neumím, protože jsem taky maloval.





**Pojďme konečně mluvit o vašich novinářských kariérách. Jaroslav působil pětáctýřicet let v deníku Mladá Fronta a Zdeněk třídvacet let v týdeníku Mladý svět. Jak se z vás vlastně stali novináři?**

Jaroslav: Po návratu z vojny došlo v Chemoprojektu k reorganizaci, já si musel hledat nové místo a v Mladé frontě náhodou potřebovali korektora. Dělal jsem ho sedm let a během té doby externě přispíval do sportovní rubriky, kam jsem pak přešel jako redaktor.

Zdeněk: Já na rozdíl od bráchy zůstal v podniku a trápil se tam třináct let. Jarda se mi snažil sehnat místo v nějaké redakci, ale nebylo to snadné. Začal jsem v Pionýrských novinách, pokračoval v Sedmičce, což byla lepší práce, a v osmašedesátém mě vzali do Mladáku.

**Jak jsem vás poslouchal, tak s výjimkou stolního fotbalu v dětství nedocházelo mezi vámi k roztržkám. Zřejmě je pravda, že být jednovaječnými dvojčaty není úplně běžný typ sourozeneckého vztahu.**

Zdeněk: Občas jsem četl, že jde o jednoho člověka ve dvou osobách a jeho jakési rozpolcení. To v našem případě vůbec neplatí. Brácha je můj nejlepší kamarád. Kdykoliv jsem něco vážného v životě řešil, musel jsem se s ním poradit.

Jaroslav: Máme i naprosto stejný smysl pro humor. Lidi ze stolních společností, které navštěvujeme, někdy žasnou, když oba naráz řekneme stejnou větu. Takže opravdu nejsme běžní sourozenci. I když se často vídáme, denně si večer po televizních zprávách voláme: „Brácho, jsem živej. Co ty, je něco novýho?“ Někdy hovor netrvá ani minutu, ale často je podstatně delší.

**ZDENĚK ŠÁLEK** (\* 24. 11. 1931 ve 12.00 hod.), novinář, Mladý svět (1968-91), Sport plus (1991-92), Sport (1992-2002), autorství knih: Slavné nohy, Slavné nohy pokračují. Organizoval turnaje v ženské kopané O srdce Mladého světa. Spoluzakladatel sálové kopané v Československu, její dlouholetý předseda.

**JAROSLAV ŠÁLEK** (\*24. 11. 1931 v 15.00 hod.), novinář, Mladá fronta (1954-99) zpravodaj z olympijských her a několika fotbalových šampionátů; týdeník Gól (od 1999 dosud). Autorství knih: Nezapomenutelné góly, Fotbal bez masky, Český fotbal, Slavné nohy pokračují. Navrhl a organizoval celostátní soutěže pro mládež Osmkrát z abecedy fotbalu. Člen Klubu fair play ČOV. Syn Marek Šálek (\*1964) je redaktorem časopisu Týden.

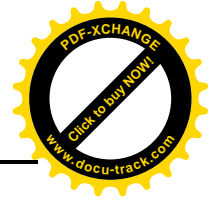
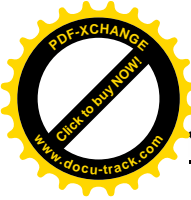
**Oba společně:** členství v Junáku (1945-48) pokračuje v old skautu (od 1991 dosud), studium gymnázia v Libni (1945-51), fotbal v dresu Unionu Žižkov (1956-57), dnes členství v několika stolních společnostech.

Pavel Kovář

Máte-li ve svém okolí nějaká zajímavá dvojčata (nebo rodiny s dvojčaty), nebojte se je požádat o rozhovor. Rádi jej uveřejníme!

*Nejdřív máme děti na rukou, potom na klíně a nakonec na krku.*

*Japonská přísloví*



## NAD VAŠIMI DOPISY

Děkujeme za všechny vaše dopisy, které nám chodí. V poslední době přichází stále více mejlově, ale každá vaše reakce je pro nás cenná. Těšíme se na vaše další dopisy a příspěvky!

### Můj „dvojčatový“ příběh

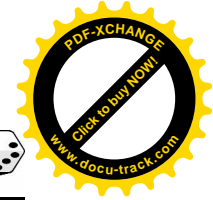
Po přečtení všech různých příběhů s dvojčátky jsem se rozhodla, že vám prozradím také můj příběh.

Vždycky jsem si přála miminko. V duchu jsem plánovala, že ideální věk, kdy mít děťátko je tak kolem 25 let. Toho pravého muže s velkým „M“ jsem našla, vdala jsem a nechala věcem volný průběh. Když se mi ale ani dva roky po vysazení antikoncepce nepodařilo otěhotnět, začala jsem malinko propadat panice. Rozhodla jsem se nechat vyšetřit a podstoupit hormonální léčbu. K tomu jsem ovšem také potřebovala manžela. Byla jsem moc šťastná, když souhlasil, že se mnou všechny potřebné testy, ať už se tedy hlavně týkaly mě, ale někdy též jeho, podstoupí. Nebudu vás zatěžovat podrobnostmi, protože jsem přesvědčená, že nejsem jediná z vás, kdo něco takového absolvoval. Lékaři na mě zkoušeli všechno možné asi půl roku, až se úspěšným řešením pro mě stalo IVF, tedy laicky řečeno umělé oplodnění. Byla jsem překvapená, kolik párů vždy sedí v čekárně oddělení asistované reprodukce v nemocnici U Apolináře, které jsem navštěvovala. Ať už si myslí, kdo chce, co chce, nikdy jsem se netajila tím, že jsem otěhotněla díky IVF, ani jsem se za to nestyděla. Byla jsem šťastná, když jsem už měla černé na bílém potvrzeno, že jsem těhotná a taky trochu překvapená, když mi pan doktor sdělil, že ve svém bříšku nosím miminka dvě.

Moje babička mi několikrát říkala, že budu mít dvojčata a také se jí jednou zdálo, že to budou dva kluci. Obojí se vyplnilo. A z ní je teď šťastná prababička.

Většinu těhotenství jsem strávila doma. Byla jsem na rizikovém. Musela jsem hlavně odpočívat a nepřehánět to s aktivitou, pokud chci dvojčátka donosit až do termínu, jak říkala sestřička u pana doktora. I když jsem se opatrovala a nechávala o sebe pečovat, klukům se prostě chtělo ven dřív. V březnu jsem strávila tři týdny na rizikové oddělení v nemocnici, kde mě zásobovali magnesiem a železem a už přesně nevím, co ještě se jim nezdálo. Pak mě konečně pustili domů. Týden na to jsem šla na kontrolu do poradny a když jsem čekala, až přijdu na řadu, praskla mi voda. Tak si mě tam hned nechali a druhý den odpoledne, osmého dubna 2005, jsem spontánním způsobem (byli oba hlavičkou dolů) porodila dva „nejkrásnější“ kluky na světě, Viktorka, který je o sedm minut starší a Míšu. V porodnici jsme strávili tři týdny, protože kluci museli nabýt potřebnou váhu a taky se „odžlutit“. Byla jsem moc spokojená s péčí doktorů i sestřiček, takže na Apolináře nedám dopustit. Skvěle mi tam poradili s kojením, naučili mě kojit obě miminka současně, dokonce mi i půjčili kojící polštář a odsávačku, než mi rodina pořídila vlastní.

Můj velký dík patří hlavně mé tchýni (mimořádně tohle slovo opravdu nerada používám). Jsem moc ráda za to, že bydlíme s manželovými rodiči, protože zhruba do roka mi manžela maminka moc pomáhala. Více či méně se starala o svou i moji domácnost, abych se mohla plně aklimatizovat a věnovat se hlavně klukům. Jsem moc ráda za to, že spolu máme tak



dobrý vztah, že tato pomoc byla pro ní samozřejmostí. Moje maminka mi taky pomáhá, jak může, ale protože bydlí asi 70 km od nás, nemá nás u sebe tak často, jak by si jistě přála a vím, že ji to moc mrzí. Ale člověk nemůže být všude, kde by chtěl a mít všechno, co by chtěl, tak už to na světě prostě chodí a každé pro má vždycky své proti. A já si moc vážím opory jich obou.

Kluci mi vyrostli jako z vody. Od spících a uřvaných miminek, kterým šli špatně prdčky a potřebovali pořád houpat, nejlépe jezdit přes hrboly, to bylo úplně nejlepší (ještě že jsem měla dostatečně terénní kočár). Přes první „válení sudů“, lezení po čtyřech až k první krůčkům. Kdy Viky byl vždycky ten první, co lezl i co chodil (cca asi ve 13 měsících) a Míša za ním v klidu a pohodičce v lehkém skluzu dvou měsíců (začal tedy chodit až v 15 měsících). Čímž už jsem naznačila, že jsou každý opravdu úplně jiný. Viky je jedním slovem „drak“, do všeho se hned hrne, všude musí být první, všechno musí ocukat a ochutnat, všude hned vleze a vyleze, je víc upovídaný a vůbec takový statnější a mrštnější. Jeho bráška Míša je zase pro změnu „klidás“, nikam se necpe, nechá to nejdřív prozkoumat bráchu a pak teprve posoudí, jestli má cenu se hrnout za ním, i v jídle je opatrný, teprve když skoro všichni dojíme a on tedy zhodnotí, že to s námi nic neudělalo, nikdo se neotrávil, tak nadhodí, že by si tedy dal taky. Jinak se po sobě samozřejmě slušně „opičí“, hlavně pokud jde o nějakou lumpárnu.

Teď se jim blíží dva roky a už jsou z nich pěkný loupežníci. Všechno musí vidět, sáhnout si, okomentovat to. Jsou už pěkně upovídaný a taky zrovna procházejí tím svým obdobím vzdoru a vydobývání si svého. Takže když jim něco zakážu a jim je to proto srstí, tak se z nich stává „vzteklá siréna“, co mává rukama, kope nohama, případně se plazící po dveřích, kam chtěla jít nebo mrštící hračkou, když jí bylo něco odmítnuto. Ale osvědčilo se mi, nechat je vyvztekat nebo (pokud se nechají) odpoutat jejich pozornost jinou činností či hračkou. Ale tohle období si musí prožít každé dítě. Jen musí člověk zůstat pevný a stát si za svými pokyny a zákazy a trvat na dodržování určitých pravidel.

Jinak je taky ještě pořád kojím. Míša i Viky mlíčko od maminky prostě milují. Zatím jsem hodně benevolentní, ale chystám se zavést pravidelný a pomalu se snižující režim. Mám v plánu kojit je tak do těch dvou let. Takže uvidíme, jak se mi to podaří. Zatím to vypadá, že se budou jen horko těžko vzdávat svého „míka“.

Taky teď Míša musí brát železo (mimochodem nemá některá z vás zkušenosti s fleky po této medicíně, normální prášek to nevyperá a ani Vanish mi nezabral, díky předem za rady), zjistili mu asi před dvěma měsíci, že je chudokrevný, ale i s tím se snad brzy popereme. Až se mu to zlepší, čeká ho ještě operace tříselné kýly (čímž se zažehná i kýla vodní, kterou též mají oba), kterou Viktorěk absolvoval už v říjnu v nemocnici v Krči. A pak už jenom kýly pupeční a tím jsme snad s kýlami skončili.

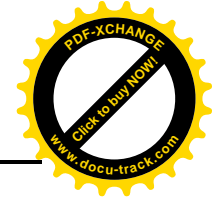
Jinak jsme zdraví a silní, až na nějakou tu rýmu nebo kašlák jako každý, obzvláště v tomto období.

Snad vás můj příběh moc nenudil a aspoň trochu potěšil, některá se v něm našla, jiná zas bude vědět, co jí může potkat. Přeji hodně zdaru s vašimi ratolestmi a hlavně to zdravíčko a samozřejmě optimismus, pevné nervy a nezdolnou vůli.

Hanka Kaprová

*Žádné dítě není tak roztomilé,  
aby matka nebyla šťastná, když konečně usne.*

*Ralph Waldo Emerson*



Milá KLÁRO A KLUBE.

Posílám vám příspěvek.

Jsem maminka 5 dětí, jsem rozvedená 7let a z prvního man. mám 2 syny. Dnes jim je 11 – 12 let. Léta plynuli a já poznala ne jedno zklamání. A pak mě upoutal mužskej, ale ženatej? I přesto vše i po společné domluvě jsem otěhotněla a porodila dvojčata a časem dcerku Vanesku ale o maličké mám veliké tajemství a zda ho někdy řeknu mému příteli nevím.

Přítel neuznal otcovství vše popřel i u soudu a před matriku nepůjde? Má výmluvy a jen všechno slibuje a teď několik týdnů za dětma nebyl i přesto jsem s ním komunikovala přes SMS, a nakonec jsem mu napsala že náš vztah skoro po 5 letech nemá smysl. Přesto jsem sama a on nechápal co chci. Jeho manželka vše ví a vše mu toleruje. Je to její hloupost. Nakonec jsem se rozhodla se přihlásit do reality šou “Chůva v akci” jen proto že mí synové jsou drzí, sprostí, zlý. Chůva mě poradila jak jednat s dětmi, že mám být trpělivá, a mám vše řešit v klidu, ale kolikrát to nejde. Bej.manžel o star. syny nemá zájem, je nezodpovědněj chlap a já mám někdy deprese, a jsem uřvaná ženská, ale i přesto se cítím sama i když mám děti.

Příště bych hodně zvážila zda se do takové reality šou přihlásit. Už skoro 8měs. bydlím v novym bytě ale jsou tu nejhorší susedé. Neustále provokují, pomlouvají napadaj mě i syny a zkoušela jim i chůva Eva domluvit, ale oni jsou divní, třeba jeden je kriminálník, kterej kšeftuje s autama ciganama neustále řve, jako manžel.

My vychovává 3 děti, a jedna dcera není její, ale uznala ji za svou od malinka...

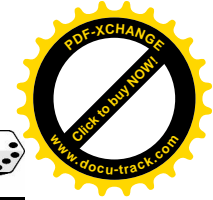
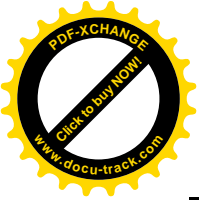
Sousedské hlouposti a nenávisť mě občas tíží víc než mý děti. Jen mě závidí?

Zuzana Lamačová

I takovéto dopisy nám chodí... Člověk snadno soudí a vžít se do situace takovýchto maminek není snadné. Přesto i ony si zaslouží pomoc. Snad se život paní lamačové konečně obrátí k lepšímu.

*Dobré matky střílejí své manžely lukem a šípy - aby nebudily děti.*

*Peter Ustanov*



## LETEM SVĚTEM INTERNETEM

### Britka porodila pět dětí v průběhu jednoho roku

Porod pěti dětí v průběhu deseti měsíců patří mezi kuriózní případy. Rachel Reidfordová z Londýna však patří mezi ty ženy, které s plodností problémy nemají, neboť necelých deset měsíců po porodu dvojčat přivedla na svět trojčata. S přítelem Rickem Jonesem trojnásobný dáreček vůbec nečekali.

Lékař sdělil Rachel, že je opět těhotná, jen měsíc po prvním porodu. Dvojčátka Elliot a Evie měla dostat jediného bratříčka či sestřičku. Jenže vyšetření neodhalilo další dvě embrya, takže pro rodiče i lékaře nakonec příchod trojčat představoval zázrak. "Ty děti pořád lezly a lezly. Nemohla jsem vůbec uvěřit tomu, co se to se mnou děje. Byla to nejhorší noc mého života, a zároveň ta nejlepší," svěřila Rachel britskému listu Mirror.

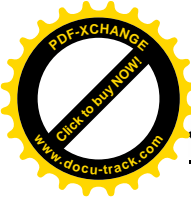
Když se děti začaly drát na světlo světa, myslela si matka, že je teprve v sedmém měsíci těhotenství. Avšak ve skutečnosti byla již ve 43. týdnu těhotenství. První se cpal ven Harry, který vážil něco přes dvě kila. Další dva synové přišli na svět po chvíli. "Harry už nechtěl čekat. Sotva sanitka zastavila u nemocnice, byl na světě," vyprávěla Reidfordová, která trojčata porodila na parkovišti. Porodní asistentka v sanitním voze zjistila, že uvnitř jsou další dva chlapečci. Za chvíli pomohla na svět Alfiemu a Billymu.

### Třetí dítě bylo zkroucené pod žebry

"Myslela jsem, že je po všem. Ale sestra řekla, že není spokojená a potřebuje udělat scan. Pak uviděla Alfieho. Porodila jsme ho a lékaři znova vyšetřili břicho. A řekli mi: Máme pro vás ještě jedno malé překvapení. Pak se narodil Billy. Byl zkroucený pod mými žebry celé těhotenství. Bylo to neuvěřitelné," vzpomíná Rachel. Porodní asistentka Kathryn Jenningsová předvedla úctyhodný výkon. Přivedla na svět trojčata v sanitním voze.

### Tlouštíci ze San José

Je jim sotva 11 let, ale dvojčata Jean Paul a Jean Carlo Ramírezovi z Kostariky už dnes patří k nejobéznějším dětem ve své zemi, a možná i ve světě. Každé z nich totiž váží 127 kilogramů. Lékaři matce obou tlouštíků sdělili, že obě děti jsou normální, ale doporučili jim zvláštní dietu a cvičení. Silvia Ramírezová však tvrdí, že na to nemá finanční prostředky. Jean Paul měří 167 centimetrů a velikost nohy má 43. Jeho bratr je ještě o centimetr vyšší a nohu má velikosti 46, ovšem kromě toho má problémy s učením a také trpí bolestmi v nohou. Dvojčata se narodila v sedmém měsíci těhotenství, měla normální velikost i váhu. Ve dvou letech ale začala mít potíže s obezitou.



"Snažím se, aby nejedli víc, ale je to těžké, protože mají hroznou chuť. Dělam si o jejich zdraví velké starosti," svěřila se Silvia. Její rodina žije v chudobných podmínkách, tvoří ji Silvia s dvojčaty a sestrou.

Podle údajů ministerstva zdravotnictví trpí v Kostarice problémy s obezitou 40 procent nezletilých. Blíže neupřesněné studie ukazují, že děti v této středoamerické zemi stráví denně v průměru 12 hodin bez jakékoliv fyzické činnosti.

### **Dvacetiletá Američanka porodila potřetí dvojčata**

Dvacetiletá žena z Texasu skutečně ví, jak efektivně plodit potomky. Porodila již potřetí dvojčata, ačkoli pravděpodobnost vzniku dvou embryí v děloze je velmi nízká. Společně se svým o rok starším partnerem patří mezi nejpłodnější obyvatele Dallasu, celkem už mají sedm dětí. Jako nezaměstnaní jsou však zcela závislí na dávkách od státu.

Amanda Gonzalesová porodila třetí set císařským řezem v nemocnici při Baylor University. Celkově však rodila počtvrté, z prvního početí vzešla dnes čtyřletá Natalie. Ta má o rok mladší bratříčky Adama a Sebastiana a o dva roky mladší sestřičky Rachel a Raquel.

Dvojice je finančně zcela závislá na státu. Jednadvacetiletý Joshua Brown bude mít plné ruce práce s pěti staršími sourozenci, zatímco matka se bude věnovat nejnovějším přírůstkům.

"Vždycky jsem se starala o děti, už do dětství, myslím, že to mě naplňuje. Když jsem pracovala jako chůva, chtěla jsem vždy svoje děti, spousty dětí," tvrdí po čtyřech porodech sedminásobná maminka.

### **Američtí vědci identifikovali nový druh dvojčat**

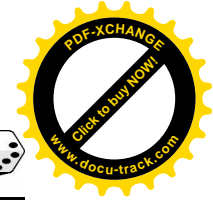
Američtí vědci tvrdí, že objevili zcela nový typ dvojčat. Dosud byla známa jednovaječná nebo dvojevaječná dvojčata, nový druh je údajně něco mezi tím. Americká dvojčata, která lékaři nazvali "poloidentická", byla prý počata, když dvě spermie pronikly do jednoho vajíčka.

Nejčastějším typem jsou přitom dvojevaječná dvojčata, vytvořená spojením dvou vajíček a dvou spermií. Geneticky jsou shodná jako všichni ostatní sourozenci. Jednovaječná (identická) dvojčata zase vzniknou tak, že se jedno oplodněné vajíčko rozdělí na dvě části. Tato dvojčata jsou si geneticky velmi podobná.

Vědci z jednoho lékařského centra ve Phoenixu se začali genetickým výzkumem dvojčaty zabývat proto, že se vyskytl případ, kdy se jedno dítě z dvojčat narodilo s mužskými i ženskými genitáliemi. Dítě bylo vychováno jako dívka. Druhé z dvojčat je chlapec.

### **Stále víme o vzniku dvojčat málo**

Lékaři v odborném časopise Journal of Human Genetics uvedli, že poloidentická dvojčata jsou si více geneticky podobná než dvojevaječná dvojčata, ale méně než jednovaječná dvojčata. "Existence takových dvojčat nebyla a možná už ani nebude potvrzena," napsali vědci.



"Naším nejdůležitějším zjištěním patrně je, že naše povědomí o tom, jak se dvojčata vyvíjejí, je pořád ještě zjednodušené. Velmi pravděpodobně existují vzácné vývojové variace," řekla vedoucí vědeckého týmu Vivienne Souterová.

Zkoumaným dvojčatům, počatým přirozeným způsobem, se podle pediatričky a spoluautorky studie Melissy Parisiové daří dobře. Děti jsou údajně zdravé a normálně rostou.



## RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ

Je mi to moc líto a mamince, která nám tyto dva recepty poslala, se moc omlouvám, ale zapomněla jsem si poznamenat její jméno. Snad vám následující recepty budou chutnat.

### Šunkofleky ve šlehačce

Uvařené těstoviny (nejlépe malé mušličky)

Šunka

Smetana

Cibule

Olej

Sůl a pepř

Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájenou šunku a prohřejeme. Přidáme uvařené těstoviny, podle chuti osolíme a opeříme. Vše důkladně promícháme a prohřejeme. Nakonec přidáme smetanu a vaříme do zhoustnutí. Ihned podáváme.

Pro ty, co trvají na zapečených těstovinách: výše připravenou směs dáme do vymaštěné zapékačkové misky, posypeme sýrem a zapečeme.



### Bramboráková pizza

Syrové brambory

Hladká mouka

Česnek

Vejce

Mléko,

Sůl,

Pepř

Dobromysl

A k tomu: strouhaný sýr, kečup, šunka, cibule, klobása aj., co najdeme v ledničce

Ze surovin připravíme těsto jako na bramborák, jen místo majoránky přidáme dobromysl. Větší plech důkladně vymažeme nejlépe sádlem a nalijeme těsto. Dáme do trouby zapéct. Až povrch zežlátne, plech vyndáme a pizzu ozdobíme podle chuti kečupem, sýrem, šunkou a vším ostatním, co máme rádi. Opět dáme do trouby a zapečeme, dokud se sýr neroztaví. Pak už jen vyndáme a moc si pochutnáme.

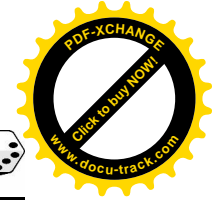
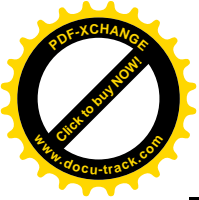
Dobrou chuť!



*Miminko je zažívací trubice s pronikavým hlasem na jednom konci  
a nezodpovědná na druhém.*

*Elisabeth L. Adamsonová*





## TROCHA KULTURY

Paní Hanka Kaprová, maminka dvojčátek, nás velmi mile potěšila, protože nám zaslala spoustu svých básniček, příběhů a postřehů. Rádi se o ně s vámi podělíme i v dalších zpravodajích. Do dnešní trochy kultury jsme vybrali následující :

### JABLÍČKA

*Zelené jablíčko uzrálo,  
té nejlepší péče se mu dostalo.  
Pečlivá maminka jablůňka křehká,  
vytoplala jablíčka šťavnatá a hebká.*

*Ochutnejte, uvidíte,  
natrhejte, neváhejte,  
jen při pohledu sliny se všem sbíhají,  
už jsou zralá, tak ať nám nespádají.*

*Uděláme štrúdl, koláč, buchtičky,  
to zvládneme i bez profesionální  
kuchtičky,  
maminka s babičkou nám pomůže,  
víc rukou, víc zmůže.*

*Někdo si dá nastrouhané jablíčko  
s mrkvičkou,  
spapá si ho malou lžičkou.  
Jiní zas budou chroupat jablíčka samotná,  
žádná pusinka nezůstane dlouho smutná.*

*Ať si kdo chce, čemu věří,  
když kapka deště hladinu rybníka zčeří,  
když zmokli jsme a potřebujeme vitamíny  
posílnit,  
maminka pro nás bude určitě jablíčko mít.*

### LETADLO

*Když jsem si hrál na zahradě,  
uviděl jsem letadlo.,  
A víte, co mě napadlo ?  
Přijít na kloub záhadě.*

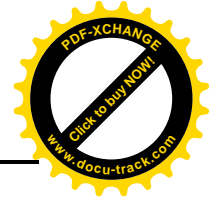
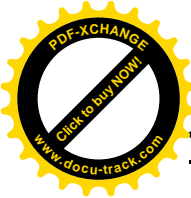
*Jak může létat stroj tak veliký ?  
Jak musí být pilot chytrý ?  
Kdo z personálu na letišti nemusí být dost  
bystrý ?  
A kdo vymýšlí jejich modely a repliky ?*

*Tolik otázek a žádné odpovědi.  
Bude to vědět tatínek nebo dědeček ?  
Poví mi, kolik má vlastně letadlo koleček ?  
A co když to vůbec nevědí ?*

*Řeknou mi zas, že jsem moc zvědavý,  
a proč si radši nehraji na písku.  
Kdybych tak mohl nasbírat si vědomostí  
misku  
a s jejich papáním by mi moudro lezlo do  
hlavy.*

*Od dospělých se zas dozvím,  
že chytří lidé s použitím vědy,  
s problémy si vždycky vědí rady  
a až budu větší v encyklopedii si o tom  
přečíst smím.*

*A tak pro mě létající stroj  
zůstává hádankou stále,  
musím se ptát a o všem přemýšlet dále,  
ale rozhodl jsem se nevzdat tento tuhý boj.*



## O PEJSKOVI

Čtyři tlapy, hlavička,  
dvě ouška, spousta chlupů a taky ocásek.  
V hlídání je jednička,  
kočičí lump mu unikl jen o vlásek.

Rád chroupe kostičky  
a s lidmi si rád hraje,  
nemá v oblibě kočičky  
a že už tušíte, kdo to je ?

Ano, správně, nejlepší přítel člověka,  
pejsek, hafík, chlupáč, bafan náš,  
když je štěně, zůstává po něm paseka,  
moc záleží na tom, jak si ho vychováš.

Je to hravý a oddaný tvoreček,  
ať už velký, malý, s krátkou srstí nebo  
dlouhou,  
černý, bílý, hnědý nebo strakatý dáreček,  
není jen hračkou pouhou.

Když se o něj hezky postaráš,  
dáš mu najíst a budeš s ním chodit na  
procházky,  
naučíš ho pravidlům a věnuješ mu dost  
lásky,  
nejlepšího kamaráda z něj brzy máš.

Časem zjistíš, jak tvým slovům a náladám  
rozumí,  
i ve smutných dnech pro něj pohlazení  
měj,  
nebudeš se stačit divit, co takový pejsek  
všechno umí  
a při tobě bude stát děj se co děj.

## JARO

Na louce zelené  
rozkvetl kvítek,  
pak druhý a další,  
žluté, bílé, červené,  
najednou tolik tu bylo kytek,  
nejedna rostlinka ze země raší.

Máme tu jaro, děti,  
všechno se probouzí k životu.  
Květiny, stromy i zvířátka,  
každý před obydlím zemetá ta svoje smetí.  
Uši zase přivykají švitořícímu rachotu,  
ano, i k ptáčkům se teď můžeme kouknout  
za vrátka.

Zase bude zahrada barevná,  
sluníčko bude svítit a hřát,  
a i když někdy překvapí nás kapky deště,  
tak my víme, že sněhová královna  
už šla dávno spát  
a všichni můžeme být venku ještě.

## TŘI OŘÍŠKY

Ležela na zemi lísková větvička,  
jen tři oříšky na ní viseli.  
Našla je tam malá Anička,  
když z procházky s maminkou se vraceli.

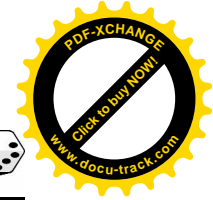
Vzpomněla si na Popelku chudou,  
o níž pohádku každý dobře zná.  
Schovala oříšky do kapsy trika pod  
bundou  
a těšila se, jaké poklady v nich má.

Doma pak hned běžela do pokojíčku,  
když maminka šla vařit večeři,  
pro oříšky našla dřevěnou truhličku  
a dala ji do skříňky u dveří.

Večer, když už měla spinkat,  
s baterkou šla pro truhličku.  
S prvním křupnutím skořápky začalo něco  
cinkat,  
pak v oříšku našla bílou skleněnou kuličku.

Červená byla ve druhém oříšku  
a třetí skořápka skrývala modrou.  
V překvapeném dětském očičku  
zalesklo se to slzou drobnou.

Od té doby tahle Anička  
věří, že nejen v pohádce  
může splněný sen potěšit dobré srdce  
a už vždycky vyhrávala v kuličkách.



## K NAROZENINÁM

*Když si vzpomenu na naše poslední setkání,  
ať přemýšlím, jak chci, nic mi nebrání  
přiznat, že jsi prostě skvělá.  
Snad Ti to u srdíčka dobře udělá.*

*Lásku, štěstí a zdraví,  
ať Tě život stále tak baví,  
všechno nejlepší upřímně Ti přeji,  
kéž se samé radosti kolem Tebe dějí.*

*Zůstaň svá a pevnou vůli měj,  
nevzdávej se a pořád se usmívej.  
Další rok prožila jsi podle nejlepšího svědomí svého,  
tak ať nic nestojí v cestě štěstí Tvého.*

Další příspěvek – dopis od další z našich členek - jsem se rozhodla také zařadit do kulturní rubriky, protože nám doporučuje pěkné čtení (nejen) na léto:

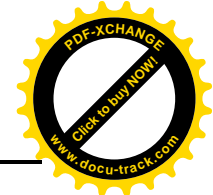
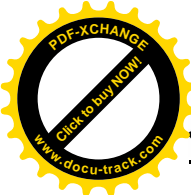
Ahoj všichni!

Záměrně píše všichni, nikoliv jen rodiče, ale tentokrát mám na mysli i prarodiče, tetičky, strýčky a zkrátka všechny, kteří je pohybují ve společnosti náctiletých. Tedy té věkové kategorie, ve které jsou i má, téměř patnáctiletá dvojčata (Bára a Lucka). Někteří z vás si toto období již prožili ať s menšími či většími následky na sobě či svých dětech, někteří se v tomto období nacházejí a ty ostatní to teprve čeká.

V květnu tohoto roku jsem byla po operaci 6 týdnů doma a v rámci rekonvalescence jsem mohla přečíst opravdu hodně knížek (přiznám se, že většinou detektivek), ale v knihkupectví mi padla do oka brožurka, která mě již svým názvem „Jak nenasrat (přeškrtnuto sr a přepsáno na štv) svého pubertáka“, zaujala. Opravdu se ta brožurka takto jmenuje a je to, jak se píše na obalu, téměř odborná příručka pro rodiče (já myslím, že i pro prarodiče, strýčky, tetičky atd.). Brožurku jsem si zakoupila a musím říct, že hned úvodní téma „Soukromí a osobní záležitosti“ mě doslova nadchlo a už v autobuse jsem se smála téměř nahlas. Je pravda, že jsem si při čtení uvědomila, že vše, co bych dle této brožurky neměla dělat, abychom to krásné období dospívání všechny přežily bez vážnější úhony na duši či těle, dělám, a tak jsem se nejen dobře bavila, ale zároveň si to začala i uvědomovat a přemýšlet nad tím. Když jsem dojela domů a holky přišly ze školy, jen tak mimochodem jsem jim brožurku „podstrčila“ a k mému úžasu ohlas byl veliký. Nakonec to skončilo tak, že jsme všechny tři seděly v obýváku četly si jednotlivé rady a smály se. Holky více, já méně, protože jsem neustále slyšela: „Mami, vidíš, to děláš, tak to nedělej a pouč se, jak to dělat lépe!“

Je jasné, že se člověk nemůže všemi radami řídit na 100%, ale mě tato brožurka připadala psaná s humorem a nadsázkou, a proto bych ji doporučila všem, kteří jsou se svými dětmi v tom „krásném“ období dospívání.

Pokud jsem Vás až do teď nepřesvědčila, abyste si tuto brožurku za 99,- Kč koupili, nabízím pár ukázek.



Tak třeba z již zmiňované části „Soukromí a osobní záležitosti“:

1. Nelezte nám do pokoje
2. Nedělejte tolik povyku kvůli tomu, když vám na dotaz: „Co bylo ve škole?“, odpovíme, že: „Nic!“

Další populární téma „Oblékání“ :

1. Nekupujte nám na sebe nic, co by nebylo tmavý.
2. Nejlépe bude, když nám nebudete kupovat žádný oblečení. Prostě nám dejte peníze a my si ho koupíme sami. (Toto je jedna z mála rad, ke které jsem postupem času dospěla sama i bez nápovědy, poté, co jsem holkám něco koupila a pravidelně to chodila s prosebným výrazem v očích druhý den vrátit) atd.

Ještě mě zaujala jedna kniha, tentokrát spíš pro maminky. Je od známe spisovatelky a scenáristky Haliny Pawlovské a jmenuje se „Záhada žlutých žabek“. Jak jsem později zjistila, není tato kniha její poslední (poslední je „Jak blbá, tak široká“, ale ta mě příliš nebavila). Přesto se mi zdála vtipná a psaná s humorem a nadsázkou této spisovatelce vlastní. Kniha je plná „dobrých a užitečných“ návodů, jak zvládnou některé životní situace a mezi jednotlivými kapitolami jsou zde vepsané rady, jak je známe z pořadu Banánové rybičky - např.:

„Nedělej se hezcí, nebude to lepší!“

„Když odhalíš nevěru, Maryše dej důvěru!“

„I se šedinou na skrání buď prostě k sežráním!“

A na závěr jednu radu, při které se holky fakt upřímně smály a abych pravdu řekla moc jsem nechápala proč : „Co chtít k svátku matek? Ať odpálí, spratek!“

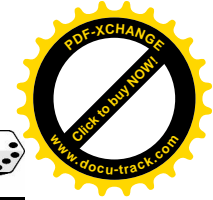
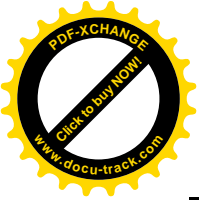
Tak nevím, nikdy jsem jim takto jasně nenaznačila, co si občas, po těžkém dni, v nejhlubším nitru jen myslím, přesto se smály a já jen doufám, že si tuto „radu“ nevezmou příliš k srdci a ještě dlouho se budou držet doma, budou mě vytáčet svými náladami, budeme se hádat, že si mají uklidit a společně prožijeme ještě mnoho hezkých chvil, protože to jsou moje zlatíčka.

Přeji všem krásné léto, hodně sluníčka a pokud vás zaujala některá výše uvedená kniha, tak budu ráda.

Monika S.

*Mateřská radost je to, co žena cítí, když všechny děti spí.*

*Italské přísloví*



## ŠPETKA HUMORU

V příspěvcích do tohoto čísla se sešly informace a náměty nejen o malých dětech, ale přispěli i rodiče dětí v pubertě. Proto jsem do této rubriky zařadila následující „návod“. Maminkám, kterých se to týká, snad vykouzlí úsměv na tváři a ty, které mají ještě spousty času, než jejich děti do puberty dorostou možná pochopí, že ještě nemají vyhráno J ...

### Jak chovat pubertáka

Puberták je domácí zvíře, které je velmi náročné na chov.

Rozhodnete-li se chovat doma pubertáka, budete mu muset vyhradit dostatečný prostor.

Rozpínavost těchto živočichů, pokud jde o teritorium, totiž spolu

s věkem stoupá. Níže jsou uvedeny znaky společné tomuto savci, ať už je chován na svobodě nebo v zajetí.

Tělo

Zbarvení: Zbarvení je proměnlivé, často velmi nápadné, narozdíl od jiné zvěře se puberták v žádném případě nesnaží splynout s okolím.

Nejnápadnějšími barvami září většinou jeho chocholka. Barva chocholky může přecházet od žluté, přes hnědou až po červenou či zelenou.

Oči:

Oči bývají zarudlé, kruhy pod očima nejsou žádnou výjimkou.

Barva očí je těžko zjistitelná, neboť u většiny pubertáků jsou oči překryty spadající chocholkou.

Stavba těla: Jde o savce místně řídké ochlupeného, vybaveného končetinami, které jsou k tělu neúměrně dlouhé a které jsou často zakončeny dlouhými paznehty, neboť tento druh domácí zvěře zhusta zanedbává jejich pravidelné obrušování. Typickým znakem je chůze po dvou nazývaná jako "klácení".

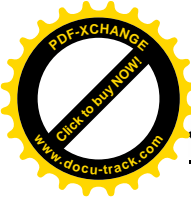
Uši:

Přiléhají k lebce, občas je nutno je dočišťovat. Dočišťování může provádět dobrovolník z domácnosti, nebo je možné k této činnosti donutit pubertáka samotného. Chovatel se sám musí rozhodnout (dle úrovně vycvičenosti svého zvířete), které možnosti dá přednost.

Krmení

Puberták je všežravec, který občas přechází do fáze monožravce.

Dle vědeckých výzkumů stráví puberták, ač má narozdíl od krávy toliko jeden žaludek, jakoukoli potravu, která se momentálně nachází v dosahu.



Spásání potravy probíhá celodenně, prakticky nepřerušovaně.

Ve fázi monožravé se však může stát, že se puberták dlouhodobě živí pouze jedním druhem potravy, například tradičními českými brambůrky nebo hamburgery.

Veškeré snahy o příkrmování ze strany chovatele přicházejí nazmar a je potřeba se s touto skutečností smířit. Většina pubertáků má po celou dobu chovu obzvláště vysokou spotřebu prémiového krmiva, a proto je nutné, aby pubertáky chovali pouze chovatelé, kteří si to mohou finančně dovolit, případně mají možnost úvěru či půjčky.

#### Celková péče

Puberták je zvíře náchylné k depresím. Léčba a předcházení depresím spočívá v kupování značkových oblečků a podkůvek, želatinových medvídků Haribo a počítačových her, aby se váš puberták nenudil. Komunikace s pubertákem je závislá na úrovni dosažené při výcviku (viz níže bod Denní režim).

Chovatel se musí naučit řeč těla, aby byl schopen z trhavých pohybů hlavou, případně ramen, vyčíst nesouhlasnou reakci. Pozitivní reakce nedává chovaný puberták v žádném případě najevo. Z našich zkušeností ovšem víme, že po cca 200 trhnutí ramenním kloubem již většina chovatelů ví, na čem je.

#### Denní režim

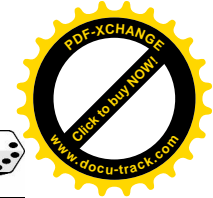
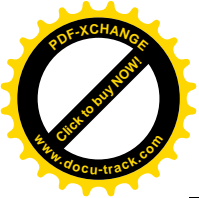
Pubertáka je nutno podrobit komplexnímu výcviku. Od přírody je to tvor líný, který je schopen veškerou svou energii vynaložit na správné oddechování při spánku, resp. na změnu polohy na gauči z levého boku na pravý a naopak.

Výcvik sestává z výuky jednoduchých příkazů, jako například "Jdi do školy", "Umyj si ty zuby", případně "Umyj nádobí". Někteří pubertáci reagují na výcvik příznivě a po pár letech jsou schopni reagovat na cca 4 příkazy z 20. Jiní pubertáci výcviku odolávají a osvojí si pouze jeden příkaz. Většinou jde o příkaz "Jdi se najíst", v menší míře "Jdi spát".

#### Komerční využití a návratnost investic

Puberták je domácí zvíře chované výhradně na ozdobu a nelze očekávat, že z něj vydolujete jakoukoli činnost generující přínos pro rodinu. Návratnost investic je dlouhodobá, někdy trvá i deset let, než zjistíte, zda chovaný jedinec bude schopen samostatného života. Někteří jedinci zůstávají u svých chovatelů do pozdního věku a znamenají pro něj nemalé náklady. Proto by si každý chovatel měl řádně rozmyslet, než se do chovu vůbec pustí. V případě, že si není jist, měl by si raději pořídit jiné domácí zvíře. Před chovem pubertáků jsou varování zejména kardiáci a další osoby, které špatně odolávají stresu. Na druhou stranu je nutno říci, že žádné jiné domácí zvíře vám nepřilne tolik k srdci. V tom jsou pubertáci naprosto nenahraditelní.

-kr-

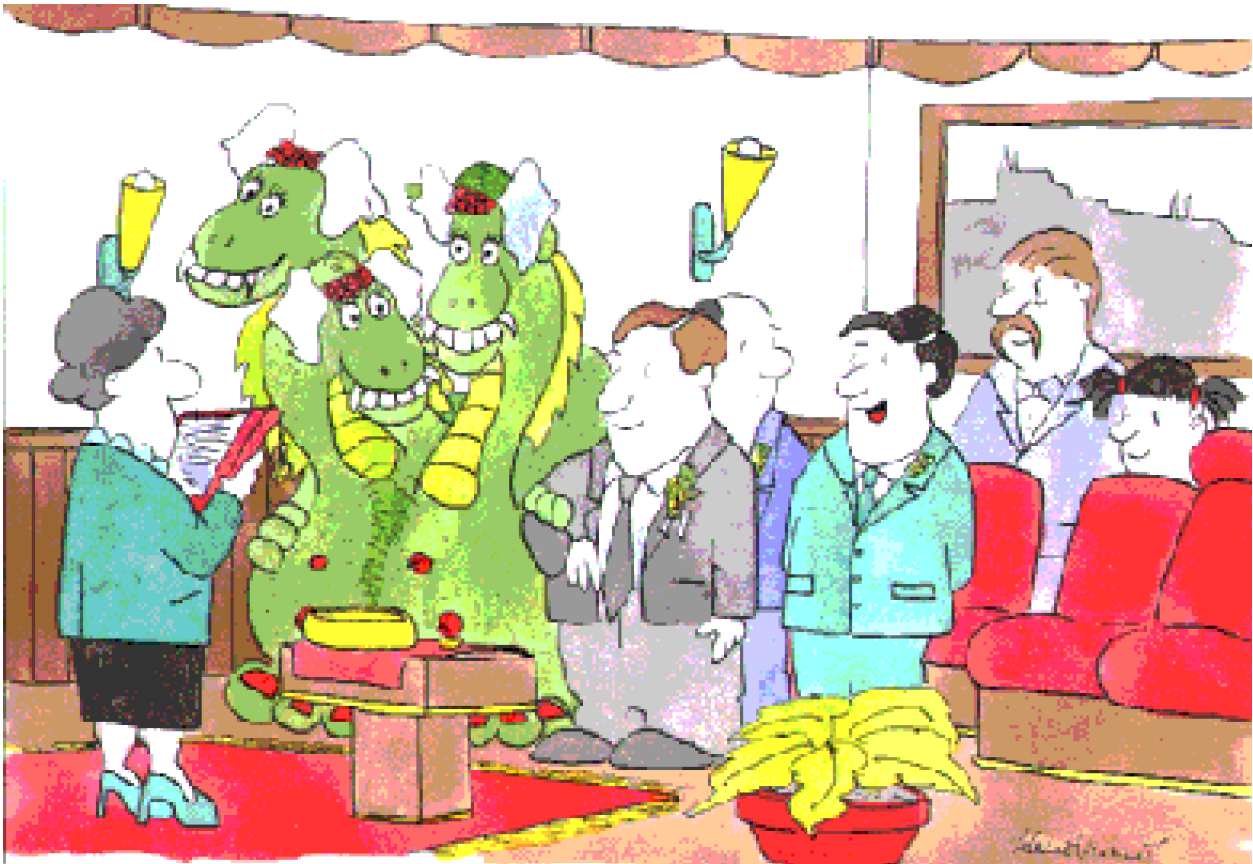


## INZERCE

- Švagrová prodává elektrickou odsávačku MEDELA Mini Electric Plus. Zakoupena 7.3.2007 ve zdravotních potřebách Amulet, doklad má /PC necelých 2900,-/ Používaná cca 14 dnů, takže jako nová. Možnost osobního odběru okolí Veselí nad Moravou nebo můžu přivést do Prahy. Komfortní elektrická odsávačka pro použití v nemocnicích, doma i na cestách. Možnost nastavení odsávání z jednoho nebo obou prsů. Napájení buď síťové nebo bateriové. Vybavena sadou pro dvojité odsávání a síťovým adaptérem. Současné odsávání z obou prsů redukuje dobu nutnou k odsávání a podporuje produkci mléka. Foto zašlu na e-mail : khrabinova@seznam.cz. Telefon na mě 732 175 961 a přímo na švagrovou 774 266 656 (Markéta Fury).
- Prodám kočár pro dvojčata - trojkolku ABC design Twin, velké kola, 1,5 roku starý, tm.modrý uvnitř modrobílý s nánožníkem, cena 4000,- Kč. Jsem z Karlových Varů. Tel.: 605 591 128, 353 228 670, Veronika.
- Prodám modrobéžový kombinovaný kočárek pro dvojčata BAMBINO DUO LUX, 2 přenosné tašky, polohovací sedačky s pásy, nafukovací kola, přehazovací nastavitelná rukojeť, velký nákupní koš, přebalovací taška, nánožník, síťka a pláštěnka, šíře 79cm. Ve velmi dobrém stavu, používaný 1 rok; záruka do 01/2008; cena 3500,- Tel.604859517, Petra
- Prodám sportovní trjpkolku pro dvojčata zn. Zekiwa, dobrý stav, smetanovo-černá barva, nafukovací kola, brzda, střecha s okénky, odnímatelné držátko, třibodové pásy, oddělené korby, polohování zad i nohou. Ve výbavě černý nánožník,tažka na kočárek, modrá. Cena 3 500,- . Tel:608 855 728, Renata, České Budějovice.
- Prodám digitální váhu Tefal. Kupovaná v květnu tohoto roku. Cena 1500,-. Tel.603 524 515, Jitka.
- Prodám 2 monitory dechu RESPISENSE. Používané 3 měsíce, perfektní stav. Záruka do 2/2009. Původní cena 4700,-, nyní 4000,-. Tel.739 639 848, Michaela
- Věnuji 3 starší dětské postýlky i jednotlivě.Tel.604 710 561, Saša

*Není nic půvabnějšího, než maminka s dítětem v náručí,  
a nic ctihodnějšího než matka v kruhu dětí.*

*Johann Wolfgang von Goethe*



„Jeho životním snem je mít trojčata...“

© Zdeněk Mareš

---

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

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

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