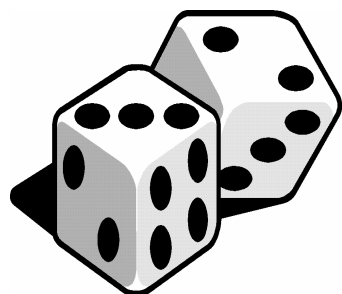


# *Klub dvojčat a vícečat*



*Zpravodaj 7 / 1999*

---





## **OBSAH**

Na úvod	3
Aktuální zprávy z klubu	4
Společné akce - co bylo	5
- co bude	7
Co přinesl život	8
Burza rad	12
Téma : O sexuální výchově dětí v předškolním věku aneb Už se vás děti ptají, jak přišly na svět?	15
Nad vašimi dopisy	19
Recepty z vaší kuchyně	19
Trocha kultury	20
Špetka humoru	22
Inzerce	26
Seznam členů k 30.10.1999	27



## NA ÚVOD

Jak už se stalo, bohužel, zvykem, vychází další zpravodaj opět s měsíčním zpožděním (naštěstí se nám ale vždy podařilo dodržet to, co slibujeme - tedy že v jednom roce vyjdou dva zpravodaje). Tentokrát se již nebudu omlouvat, protože většina z vás skluz chápe, ale budu to brát jako pozitivum - takže jsem ráda, že vám mohu poslat zpravodaj jako malý dárek k vánocům.

Už je to tak. Vánoce jsou tady a s nimi i předvánoční shon, úklid, nákupy dárků, pečení cukroví...každé mamince jde z této představy hlava kolem! Zkuste se ale zastavit! Zredukujte vše na nejnnutnější míru, ať vás Štědrý večer nezastihne jako vynervovanou a uhoněnou kuličku nervů, která si už přeje „mít to za sebou“. Zkuste si vyjít s dětmi na procházku a poslouchat jejich představy o vánocích, zapalte si s dětmi svíčku při obědě (někde na bezpečném místě) a povznete se nad to, že polovina oběda skončí na zemi, nezlobte se, když se vám spálí cukroví, protože vaše dvojčata zrovna potřebovala přebalit (aspoň nebudete mít tolik sladkého a udržíte si linii)... Nehoňte se po obchodech za nejnovějším typem Barbie, Gameboye nebo Playstationu, ale **bud'te** se svými dětmi! Dejte jim poznat svou lásku i ve vypjatých předvánočních dnech ať se můžete z vánoc těšit nejen tu krátkou chvíli u rozsvíceného stromečku. Víím, že to jde těžce (už slyším maminky ročních dvojčat, jak mě proklínají a obviňují z krátké paměti!), ale stojí to za to! A nestydím se přiznat, že mě se párkrát podařilo navodit předvánoční atmosféru během adventu (návštěvou jesliček, povídáním si o vánočních zvycích, apod.) za cenu toho, že jsem před vánocemi ngruntovala, nemyla okna, pekla po nocích a koupila si hotový bramborový salát (i když ten domácí je lepší...)! Stálo to za to!

Přeji vám krásné vánoce prožité v radosti, lásce a (alespoň relativní) pohodě, co nejmíň vánočních katastrof (od hořícího stromečku po kost v krku) a do nového roku a tisíciletí (ať už začíná teď či za rok) co nejvíc radosti a trpělivosti s vašimi dětmi !

-kr-



*Muž jako ženich slibuje nevěstě v manželství štěstí. Jako manžel je pak vyžaduje od ní.*

*Eleonore van der Straaten-Sterberg*



## AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z KLUBU

1. V průběhu prvního čtvrtletí roku 2000 se změní adresa Klubu dvojčat a vícečat ! Nová adresa je: KDaV Werichova 948, Praha 5-Barrandov.
2. Schůzky pražského Klubu dvojčat a vícečat se konají opět v Dětském centru YMCA (Praha 1, Na Poříčí 12) každé úterý od 15:00 do 18:00. Přijďte, jste vítáni!
3. Pravidelné setkávání pražských maminek vždy **první pondělí v měsíci od 20:00 hod.** se od nového roku budou konat v nově otevřené restauraci „U kumštýře“ v Malířské ul. 11 na Praze7 (nedaleko původní „Heřmanky“). Místo našich pravidelných setkání jsme museli změnit proto, že do původních prostor jsme se již nevešli! I zde je pro nás zajištěn nekuřácký salonek. Připraveny jsou besedy s dospělými dvojčaty, jejich sourozenci a rodiči, diskuse s pediatrem.
4. Kontaktní spojení na olomoucký Klub dvojčat a vícečat je : Jana a Vlastik Kostkanovi, Werichova 14, 779 00 Olomouc, tel.,fax: 068/5414738, e-mail:Kost@risc.upol.cz. Nástupem paní Kostkanové do zaměstnání se pravidelná setkání v Domě dětí rozpadla. Najdou se další aktivní maminky z Olomouce?
5. Kontaktní spojení na zlínský Klub dvojčat a vícečat je : Ivana Pilátová, M.Alše 436, Zlín, tel.:067/322 73. Ve Zlíně pořádá paní Pilátová 2x ročně bazárek pro dvojčata a víkendové rodinné pobyty , „kafíčko maminek“ a „pivečko tatínků“ a velice úspěšné srazy dvojčat na Lešné v Den dětí.
6. Kontaktní spojení na plzeňský Klub dvojčat je : Vladka Johánková, Bzenecká 10, 310 00 Plzeň, tel.:019/524496. Plzeňský klub pracuje při MC a vyvíjí široké spektrum aktivit od oslovování budoucích maminek v porodnicích po besedy s odborníky.
7. Kontaktní spojení na přerovský Klub dvojčat je : Jana Knejzlíková, Prostějovská 13, 751 24 Přerov-Předmostí, tel.:0641/212782. Klub se schází každé druhé úterý v měsíci v Městských jeslích (Svisle 2) od 15:30 do 17:30 hodin.
8. Kontaktní spojení na písecký Klub dvojčat je : Lenka Říhová, Erbenova 13, 397 01 Písek, tel.:0362/210906. Klub je součástí MC Kvítek, které bylo slavnostně otevřeno 30.9.1999. Dvojčata se scházejí každé sudé pondělí od 15 do 17 hodin v Městském areálu, Sedláčkova 472, vila 06.
9. Stále zůstává v platnosti nabídka triček a baseballových čepic s logem Klubu dvojčat a vícečat, zakoupit si je můžete na společných akcích nebo objednat na adrese klubu.
10. Úspěšně pokračujeme ve spolupráci s časopisem Dítě, ve kterém již rok pravidelně vycházejí články o dvojčatech.
11. Abyste neměli pochyby, k čemu jsou vaše příspěvky použity, předkládáme základní přehled: Pouhé vytištění jednoho zpravodaje podle rozsahu 10 - 20 Kč (za zpracování ani technickou pomoc není nikdo placen - stejně jako za vedení klubu!), poštovné za zpravodaj by mělo být 16 Kč (často tuto cenu obcházíme nalepením známky), vedení účtu vyjde ročně na něco málo přes 3 000,-Kč (+ za každou položku, která na účet přijde se odečítá 0,50 - 2,50 Kč), odměny, materiál a zabezpečení programu (koně, popř. ubytování „hlídaček“) na týdnech dovolených přijde zhruba také na 3 000,- Kč, tisk letáků o kojení vyjde podle poptávky asi na 700,- Kč ročně, poštovné a kancelářské potřeby (papíry, obálky) pro korespondenci s mimopražskými maminkami, porodnicemi (kam dodáváme zpravodaje a letáky o kojení) a úřady přijde ročně na 3-4 000,- Kč. Jak vidíte, členské příspěvky se utratí velmi rychle (na bázi solidarity - ti, kteří platí propagují klub mezi možné budoucí členy). Nikdo není z klubových peněz honorován ( vše děláme dobrovolně a ve vlastním volném čase), ani se neplatí žádné nájem z vašich příspěvků. Kdo by měl



zájem o bližší informace o klubovém účetnictví, je k nahlédnutí na adrese klubu. Tyto informace předkládáme především pro ty „pochybovače“, kteří si myslí, že se z vašich peněz obohacujeme, či že jsou příspěvky příliš vysoké za to, co můžeme poskytnout (a bohužel i takové hlasy se objevily, což je nám velice líto).

12. Tento rok jsme nedostali žádnou dotaci ani grant, takže jsme si museli vystačit pouze se členskými příspěvky (a to ještě ne všichni členové zaplatili!). O to větší **děk** patří těm **rodinám, které zaplatily více než je minimální výška členských příspěvků**. 200,- Kč poslali : Jakešovi z Kralovic, Pranšpergerovi z Ústí n/L., paní Straková z Prahy 3, paní Dvořáková z Prahy 9, pan Radek Novotný, paní Hradilová z Hradištká, paní Ondráčková z Prahy 9 a paní Čamborová. Paní Maršálková z Brna poslala na konto klubu 250,- Kč a paní Zdobinská z Nymburka 300,- Kč. Největší děk patří Vítkovým ze Strančic, kteří zaslali 1150,- Kč.



*Když Bůh stvořila muže v podstatě, jen žertovala.*

## SPOLEČNÉ AKCE

### CO BYLO

#### Letní dovolená - červen

Tato dovolená proběhla jako již tradičně pohodově, maminky cvičily pod vedením Marcely, děti se zúčastňovaly programů, které pro ně připravili rodiče ve spolupráci s najatými „hlídačkami“, jako obvykle jsme si zajezdili na koních (zde byly velkým zážitkem rozjeté brýle jedné z maminek, která je zapomněla na střeše auta), absolvovali karneval i olympiádu. Chaloupka byla tentokrát plná maličkých dvojčat. Do předsínky se vměstnaly čtyři dvojčecí kočárky a chaloupkou se ozývalo žvatlání zástupců dětí plzeňského klubu dvojčat ve věku 10 - 20 měsíců. Pravda je, že rodiče byli díky věku svých dvojčátek poněkud ochuzeni o společný program, ale i tak věříme, že se jim pobyt líbil.

-kr-



## Letní dovolená - srpen

### Předpověď počasí - v Deštné bylo jasno, místy polojasno

Hned první den nám počasí dalo najevo, že bude hezké, což vyplnilo, a tím usnadnilo sestavení programu od pondělí do pátku pro děti, neboť jen jednou museli být zavřené v chaloupce, a to ještě pouhé dvě hodiny, takže chaloupka zůstává stát a můžeme ji použít i příští rok.

Jinak naše milá, hodná a tichá dítko mohla dýchat čerstvý vzduch a kochat se krásnou přírodou třeba při : - jízdě na koních, byť byl jeden sice trošku paličatý, ale dětem to při desetiminutové jízdě ani nevadilo

- při bojové „předvánoční“ hře, kde nechyběl ani stromeček ozdobený bonbóny
- při karnevalu se soutěžemi a tancem

při olympiádě, kde děti i dospělí bojovali jako o život, hlavně při přecházení po kládě přes místní požární nádrž 1 metr hlubokou a plnou vody

- při noční bojové hře, které se účastnily se strachem i beze strachu všechny děti, a nakonec byly svědky malého ohňostroje

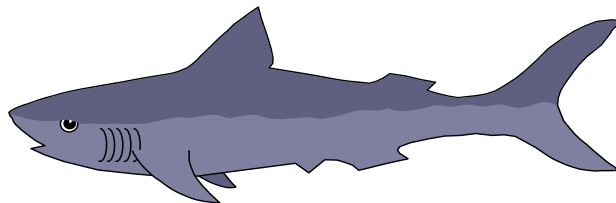
- a samozřejmě nechyběl táborák s opékáním vuřtů a zpěvem.

S radostí vám mohu všem, kdo v Jedlové ještě nebyl, oznámit, že je v Deštné nový krytý bazén a teplota vody je asi tak 26 stupňů. Dále zde po loňských povodních opravili vozovky i některé lesní cesty, takže se i s kočárkem dá dojít až na borůvky, maliny, ostružiny či houby, pokud vám nevádí stoupání do kopce.

To, že to tu je moc hezké a příjemné zjistily, k naší radosti, i naše drahé polovičky, a začíná se jejich počet rok od roku zvyšovat, což potvrdil i místní, vždy příjemný a ochotný, personál. Na rozdíl od „víkendu pro tatínky“, kde je účast 0%, v srpnu trhli tatínkové rekord na záslužných 50%.

Další úspěšná, ať už 13. či 14., dovolená v Jedlové je opět za námi a přivítali jsme tam i nové členy z Plzně a Přerova. Tímto i vás ostatní zveme, pokud zrovna nemáte co na práci, v červnu, srpnu či prosinci, můžete jet s námi.

Petra Šrámková



*Ideální manžel? To je pojem, který neplatí každý den.*

*Alice Lewy*

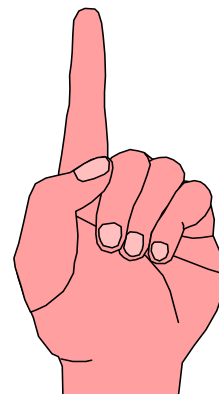


### BU BU BU !!! (JEN PRO NĚKTERÉ HŘÍŠNÍKY)

Vážení rodiče,

dovoluji si vás upozornit, že jste se zapomněli odhlásit a hlavně omluvit z letní dovolené konané ve dnech 14.8. až 21.8. 1999 v Jedlové v Orlických horách. Víím, že máte doma rušno a chápu, že s více dětmi se vaše plány často mění, ale! nejste jediní, kdo museli zrušit pobyt a přesto zvedli telefon a omluvili se. Mrzí mě to dvojnásobně, protože neznám jiné rekreační ubytování, kde by nepožadovali zálohu předem!! Proto vás prosím, aby se to již neopakovalo. Do Jedlové jezdíme rádi a neradi bychom, aby se muselo zavádět placení záloh předem. Uvědomte si, že všichni, kteří se pohybují okolo Klubu dvojčat a vícečat, mají doma nejméně 2 děti, takže podmínky máme přibližně všichni stejné, o práci a starostech nemluvě.

Přeji celé vaší rodince hodně zdraví, pohody a co nejvíce legrace s vašimi dětmi.



-mt-

**28.11.1999** - v Pražském Centru Černý Most se uskutečnil první registrovaný český rekord v počtu dvojčat na jednom místě. Pod dohledem notáře se sešlo se 42 párů dvojčat, ze kterých se vybírala dvojčata nejpodobnější. Klub dvojčat úspěšně reprezentovala dvojčata Vojta a Tomášek Pressovi (zúčastnilo se celkem asi 5 párů z pražského Klubu dvojčat). Tuto akci pořádala agentura Dobrý den.

## CO BUDE

**Lyžařský víkend pro maminky** se bude konat v termínu 28.-30.1 2000 v Jedlové v Orlických horách.

**Společná dovolené** se konají v roce 2000 v termínech **24.6.-1.7., 19.-26.8. a 2.-9.12.**

Kde : opět Deštné-Jedlová v Orlických horách

Ubytování : A) v hotelu Jedlová (2 a 3 lůžkové pokoje s možností přistýlky, se sprchou a balkónem).

Cena : 280,-Kč/noc pro dospělého, 230,-Kč/noc pro dítě (s plnou penzí)

B) v depandance Ingstav, tzv. „chaloupka“ (2,3,4 a 5 lůžkové pokoje, WC na patře, sprchy v přízemí, možnost vaření ve společné kuchyňce).

Cena : 180,-Kč/noc pro dospělého, 130,-Kč/noc pro dítě (s plnou penzí v hotelu Jedlová - cca 20m)

Pobyt si můžete objednat telefonicky na čísle **0443/663 244** u pana Zachariáše (p.Pacourka), nebo písemně na adrese : **hotel Jedlová, Jedlová 270, 517 19 Deštné v O.h.**

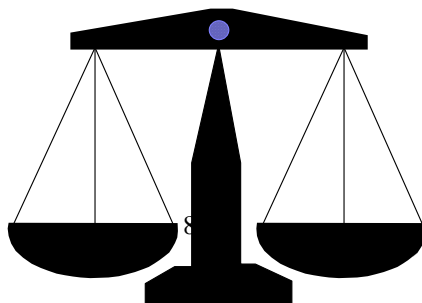


## CO PŘINESL ŽIVOT

Když jsem přepisovala téma do posledního zpravodaje o tom, jak zvládnout postižení vlastního dítěte, ani ve snu jsem netušila, jak moc se mě to bude týkat. O prázdninách se mi narodilo čtvrté dítě, krásný, velký chlapeček. Měli jsme z něho ohromnou radost (mimo jiné i proto, že se narodil jako „mono“dítě - další dvojčata bych už asi nezvládla...). Pátý den po porodu nám ale sdělili, že Jiřík má vrozenou vadu trávicí soustavy a je nutná operace. V hlavě mi proběhly všechny obranné mechanismy přesně tak, jak byly popsány v minulém zpravodaji. I díky informacím z minulého tématu jsme se s danou situací snažili vyrovnat. Po operaci nastaly určité komplikace, takže jsme v nemocnici strávili celý měsíc. Teprve, když člověk pozná opravdové neštěstí, začne si vážit toho, co má. Ale abych nesklouzla k sentimentu, musím poznamenat, že díky tomu, že mám trénink z kojení dvojčat, nečiní mi teď takové problémy kojit své „děravé“ dítě (má jen 1/2 žaludku, takže vyžaduje kojení každou hodinu a půl!). Ráda bych zde zdůraznila, jak je důležité kojení pro zdárný vývoj dětí, zejména dětí nedonošených nebo jakkoliv postižených! Jelikož je to všeobecně známo, nehodlám se na toto téma příliš rozepisovat, jen chci všem maminkám, které čekají dvojčata a ještě pochybují, vzkázat, že to stojí za to!

Abych se dostala k tomu, o čem chci psát - během pobytu v nemocnici jsem se setkala s maminkou asi čtyřměsíčních dvojčátek, jejíž jedno dítě šlo na operaci kýly. Bylo jí nabídnuto zůstat s dítětem v nemocnici (maminka nekojila) a ona, dopředu s tím nepočítala, se nemohla rozhodnout. Nemusím snad na tomto místě popisovat důležitost pobytu rodiče (ať už maminky nebo tatínka) v nemocnici (v případě zájmu jsou v klubu k dispozici materiály o společném pobytu rodičů s dětmi v nemocnici a jeho výhodách). Ráda bych se jen zmínila o složité volbě mezi zdravým a nemocným dvojčetem. Pokud je jedno z dvojčat do šesti let hospitalizováno v nemocnici, má rodič právo doprovázet ho (pokud je to možné a nemocnice je na to uzpůsobena), a má dokonce hrazen pobyt v nemocnici včetně stravy. Na péči o zdravé dítě v tomto případě (pokud dítě nenavštěvuje jesle či školku) dostává druhý rodič „paragraf“. Je jistě těžké rozhodnout se, zda zůstat doma se zdravým dítětem, které by jinak zůstalo v péči otce (a ten přeci neví, jak se o dítě starat!), nebo doprovázet nemocné dítě, o které se bude starat kvalifikovaný personál...Avšak ani sebekvalifikovanější personál nenahradí rodičovskou lásku a péči. Žádná sestřička ani doktor nemůže být u vašeho dítěte nepřetržitě a poskytnout mu ihned vše, co potřebuje. A vaše zdravé dvojče si aspoň užije tatínka - a pokud se mu něco nepovede, děťátku to určitě neublíží... Doufám, že nikdy nebudete muset takto volit, ale pokud by k tomu přece jen došlo, přimlouvám se za to dvojče, které musí zůstat v nemocnici. A věřte mi, že vím, o čem mluvím!

-kr-







## CO PŘINESL ŽIVOT ANEB VŽDYCKY NÁS DOSTANOU

### Jedna veselá historka

Uložili jsme děti a po chvilce obvyklého křiku se rozhostilo kýžené ticho. Asi po 5 minutách jdu kluky zkontrolovat a přikrýt. No a teď jsem nevěděla, jestli se mám smát, brečet nebo na ně řvát. Oba seděli na přebalovacím místě a vzájemně si po sobě patlali dosud nepoužitý opalovací krém za 140 Kč. Nehledě k ceně měli krém úplně všude: ve vlasech, na pyžamku, pod pyžamkem, na podložce. Když jsme na ně nevěřičně hleděli, vesele se smáli a ukazovali si na prdelky. Byli totiž pokakaní a celkem správně se přesunuli na obvyklé místo. No a když se nedočkali rychlého zásahu nás rodičů, tak se tam zabavili sami.

Štěpánka Kaňková



### Jak jsme kupovali boty

Dvojčatům byly dva roky a něco, nastalo jaro a tak jsme vyrazili kupovat boty. Uspěli jsme hned ve druhém obchodě a koupili pěkné botasky na dva sucháče (po 350,- Kč). Že to nebude jen tak se ukázalo hned po týdnu, kdy na dvou ze čtyř botiček prasklo očko na provlékání přezky. Takže reklamace, lhůta 30 dnů. Vytáhli jsme opět zimní boty. Za dva týdny jsme měli místo botek peníze a začali jsme znova.

Bydlíme v centru Prahy, kde přicházejí v úvahu tak asi dvě prodejny obuvi, další tři máme vytipované v dosahu tramvaje (čili bez kočárku). Myslela jsem, že mám jasno co chci: polovysoké, suchý zip (obouvat asi tak 5x denně čtyři pohybující se nožky do šněrovacích botiček mi vloni stačilo, tak jsem letos chtěla být „chytřejší,“), vodovzdorné, do 500,- Kč, ale samozřejmě dvoje, aspoň podobného typu.



Asi tušíte, jak to bylo dál. Propásli jsme začátek dodávky jarních bot, takže buď neměli naše číslo, nebo měli poslední pár. V jednom obchodě mě prodavačka sjela pohrdlivým pohledem při mém požadavku suchých zipů, že prý je to krajně nezdravé. Nemusím snad dodávat, že kluci se ve všech obchodech okamžitě vrhli do přízemního regálu s holinkami a začali je vytahovat ven. Nebyl-li regál s holinkami, honili se mezi policemi a při pokusu o vyzkoušení bot nepřítčně řvali. Navíc má Tomáš vysoký nárt, takže mu skoro žádné boty nejsou.

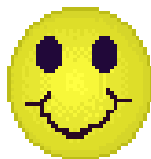
Nakonec jsme zcela vysílení (asi po třech dnech) skončili tam, kam jsem původně nemínila ani vkročit, totiž u firmy Baťa na Václaváku. Tam mají pro děti probíhačku, dá se tam vjet s kočárkem a hlavně mají dosti párů ve všech velikostech. Bohužel kromě jediného typu se suchým zipem, ten v našem čísle neměli. Takže jsme koupili dvoje stejné šněrovací kotníčkové (do jednéch dodáme tkaničky odlišné barvy) a rovnou i letní sandálky modré a zelené barvy.

A závěry?

1. Ideální počet dospělých osob pro nákup bot je tři. Každé dvojče svého hlídače a já nosím a zkouším nové modely.
2. Řevu při zkoušení lze zabránit intenzivním krmením a nepřetržitou zábavou.
3. Radši si předem zjistěte, o kolik vašim dětem vyrostla noha. Málokterá prodavačka je schopná a hlavně ochotná pomoci.

P.S. Asi za dva měsíce jsme potřebovali nové bačkůrky. Uspěli jsme hned v prvním obchodě, byla jsem tam sama, kluci kolem sebe rozdávali úsměvy. Navíc měli všechna čísla v několika barvách. Takže kluci mají každý jiné a přece stejné bačkůrky, dokonce s žirafou! A já s hrůzou čekám na podzimní nákup dalších bot.

Štěpánka Kaňková



### **Následky dovolené**

Přijeli jsme z letní dovolené - ledové Jedlové, a děti se rozhodly, že je zase čas na obnovení kontaktu s dětmi v místě bydliště. Tím, že máme zahrádku a poměrně velké pískoviště, většinou se maminky s dětmi schází u nás. Terka s Jírou měli na pískovišti postavený hrad - celkem se jim povedl a tak, když za nimi přišla Anička - holčička ze sousedství, projevíli přání, aby ho nebourala. Samozřejmě reakce byla opačná, okamžitě začala.

T.: „Podívej, co dělá!“

J.: „Nedívám, vem jí tu lopatku, ať se nemá čím bránit!“

T. (se zájmem) : „Co jí chceš udělat?“

J.: „Adundo, proč to bouráš?!“



Anička, kromě rozebírání lopatkou, ještě do hradu kope, aby to zvládla rychleji. Terka začíná po Aničce házet písek, ale Juráš zasahuje :„NECH JI! VŽDYŤ JE TO JEN MONODÍTĚ!“, prohlašuje s takovou přezíravostí, že nechápu. Aniččina maminka odtahuje dotčeně vřískající Andulku a 14 dní je nevidíme. A já tak přemýšlím, co jsme v Jedlové o těch „mono“ dětech povídali, jinde vím, že ten výraz slyšet nemohli!

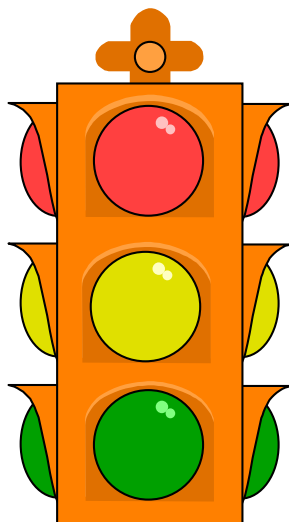
Hanka Visingerová



### **Postřehy z autoškoly**

Jako „moderní matka“ bandy dětí, chci i já využívat takového výtvarného současnosti jako je auto. Kluci sedí bezpečně a autosedačkách, a tak je táta vozí autem raději než by je vzal na procházku. Se mnou zatím jezdí jen na kole (jedna sedačka ve předu, jedna v zadu), ale, bohužel, je tato levná a zdravá přeprava je jen sezónní. Po ostudách, které mé divoké tři děti způsobily v prostředcích MHD, mně připadá téměř bezpečnější udělat si konečně řidičák a jezdit s nimi sama.

Až při teoretickém vyučování v autoškolce mi došlo, proč se mě známí při prvních procházkách se širokým kočárkem, ptali : „...Máš na to řidičák?...Na to musíš mít papíry, ne?...Umíš to řídit?...“ Kočárek pro dvojčata je totiž širší než 600mm, takže je již považován za nemotorové vozidlo.



Milé řidičky,

vaše vozidlo je poháněné lidskou silou, která je s dětmi, nákupem a do kopce srovnatelná s hnací silou motoru motoru F jedničky. Zvláště, pokud jste „hnané“ neúprosným časem a stereokřikem malých hladovců.



Paragraf 9 odst.1 říká : „Vozidlo“ je oprávněná „řídít“ jen osoba, která je k řízení dostatečně tělesně a duševně způsobilá a v potřebném rozsahu ovládá „řízení vozidla“ a předpisy silničního provozu. Z nich se „naší věci“ týká :

- vézt „vozidlo“ na rozdíl od chodců vpravo
- mít „vozidlo“ za snížené viditelnosti označeno na levé straně bílým neoslňujícím světlem
- upažením dávat znamení o změně směru jízdy
- ! zákaz jízdy s výše uvedenými „vozíky“ na silnici 1.třídy a silnici pro mezinárodní provoz v době od 23 do 4 hod.!!!

Jana Knejzlíková

## BURZA RAD

### Jak založit KDaV ve vašem městě ?

Možností je několik, uvádím tu nejsnazší, napojte se na Mateřská centra (MC) - jejich Jako součást MC se domluvte na formě spolupráce s MC, čase a četnosti schůzek.

- domluvte se s nějakými maminkami dvojčat, co by je zajímalo a jakým způsobem setkání vést (např.volné povídání maminek nad specifickými problémy, aneb od magnéziových "skoropočůrávacích" infekcí až po noční stěhování dvojčat na rodičovské letiště, respektive maminčinu půlku).

- stanovit si termín 1.schůzky a uveřejnit pozvánku v kabelových TV, regionálním tisku atd. (měli by to udělat zdarma, KD a V je neziskový sektor, i my to děláme zdarma a dobrovolně)

- u nás v Přerově se osvědčilo adresné oslovení maminek dvojčat ve věku 0 - 4 let.

(adresy jsme sehnali přes známou na obřadu Vítání občánků)

V dopisech jsem jim vysvětlila oč jde a popsala činnost Klubu, dovolené, Zpravodaj.

První schůzku jsme navíc spojili s bazárkem oblečení pro dvojčata a na poprvé pokud možno bez ratolestí. Z 30 potencionálních maminek přišla polovina - v kruhu jsme se navzájem seznámili - každá maminka popsala potíže i radosti (např. Jak uspat děti i bez odvaru z máku.) Velmi snadno a rychle se vytvořila soudržnost a příjemná atmosféra mezi námi maminkami.

- z 30 maminek dvojčat ve věku 0 - 4 roky se už bylo v Klubu podívat 19 a pravidelně chodí 10 - 15 a velice si to pochvalují.

- média se na Klub doslova "lepí", fotit dvojčátka je baví, tak se připravte na to, že přijdou bez pozvání, zrovna když se vám to nebude hodit a raději byste si jen v pohodě "užívaly" a povídaly.

Více informací vám tak jako i mně ráda a ochotně předá Klára Rulíková.

Také se můžete obrátit, jako jsem to udělala já, na Ivanu Pilátovou ze Zlína a Janu Kostkanovou z Olomouce.

Sít' Klubů dvojčat v celé ČR a odvahu a úspěch zakladatelkám přeje

Jana Knejzlíková z Přerova





Před nedávnem se mi do rukou dostal leták s jehož obsahem bych vás ráda seznámila :

## ***DBEJTE NA ZDRAVOU VÝŽIVU SEBE I SVÝCH DĚTÍ :***

### **1. Neškodné přísady :**

E 100, 101, 103, 104, 105, 111, 121, 126, 130, 132, 140, 152, 160, 161, 163, 170, 174, 180, E 181, 200, 201, 202, 203, 237, 238, 260, 261, 262, 263, 270, 280, 281, 282, 290, 300, 301, E 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 382, E 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 410, 411, 413, 414, 420, 421, 422, 440, 471, 472, E 473, 474, 475, 480.

2. **Podezřelé přísady :** E 125, 141, 150, 153, 171, 172, 175, 240, 241, 477.

3. **Nebezpečné přísady :** E 102, 110, 120, 122, 123, 124, 151.

### **4. Poškození zdraví :**

**Poškození střeva :** E 220, 221, 222, 223, 224.

**Poškození trávení :** E 338, 339, 340, 341, 450, 461, 463, 465, 466, zmrzlina E 407.

**Onemocnění pleti :** E 230, 231, 232, 233, **Zničení B 12 :** E 200

**Onemocnění cév :** E 250, 251, 252 (především v uzeninách), **Cholesterin :** E 320, 321,

**Citlivost nervů :** E 311, 312.

**Zamlčováno :** E 330 je z nejnebezpečnějších (rakovinotvorná), je obsažena např. v „Schweppes-Citrón“, hořčici, Mezzo-Mix, krabím masu, některých sýrech (Bondel-Kase), houbách v plechovkách, Atemgold.

5. **Rakovinotvorné přísady :** E 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 289.

***POZOR : E 123 je silně rakovinotvorná, v USA zemích býv. SSSR zakázána!***

**Na tyto přísady je třeba dávat pozor při nákupu následujících potravin : Mamba E 123/110**



Gumoví medvídci, Trets, Smarties, Harribo-Weingummi, Schokolinsen, Zott pudink se šlehačkou, IGLO - rybí prsty, Kraft Dorahn mit Creme Fraicge, Kraft Salami traichkase, vanilkový pudink E 102, E 110. Hotové omáčky všeho druhu.

## **PROSÍME**

Vyvěste a používejte, jde o zdraví vaše a vašich dětí! Zamezte používání těchto přísad. Kopírujte tento materiál a distribuujte mezi své známé.

Přeloženo z německého originálu Centre Hospitalier, F 52014, Chaumont

-kr-

## **Dvacatero vzkazů rodičům od jejich dítěte:**

(podle zahraničních pramenů přeložili a upravili Jiří a Jiřina Kovaříkovi a Jiří Tošner)

### **1. Nerozmazlujte mě.**

Vím moc dobře, že bych nemělo dostat vše oč si řeknu, jen to na vás zkouším.

### **2. Nebojte se být přísní a pevní.**

Mám to raději, cítím se tak bezpečněji.

### **3. Nedovolte, abych si vytvořilo špatné návyky.**

Musím se spoléhat na vás, že je včas odhalíte.

### **4. Nedělejte mě menší než jsem.**

Nutí mě to, abych se chovalo nesmyslně jako velké.

### **5. Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.**

Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.

### **6. Nevnučujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.**

Nabourává to můj smysl pro hodnoty.

### **7. Nenechte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rádo.**

Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.

### **8. Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.**

Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.

### **9. Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.**

Dokážu se s nimi vyrovnat.

### **10. Nesekýrujte mě.**

Muselo bych se bránit tím, že budu „hluché“ a budu dělat mrtvého brouka.

### **11. Nedávejte ukvapené sliby.**

Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.

### **12. Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtělo.**

Nejsem proto někdy zcela přesné a nebývá mi rozumět.

### **13. Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.**

Dostanu strach a pak lžu.

### **14. Nebud'te nedůslední.**

To mě úplně mate.

### **15. Neříkejte mi, že mě nemáte rádi,**

i když někdy dělám opravdu příšerné věci.

### **16. Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.**

Pro mě jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, že se mi snažíte porozumět.



**17. Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.**

Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.

**18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaši důstojnost se mi omluvit.**

Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.

**19. Nezapomínejte na to, jak rychle dospívám.**

Je to určitě těžké, držet se mnou krok, ale snažte se, prosím.

**20. Nezapomeňte, že nemůžu dobře vyrůstat bez spousty lásky a laskavého porozumění, ale to vám nemusím říkat, že ne?**

Z cyklu „Škola pro rodiče“ - Prof. PhDr. Zdeněk Matějček.

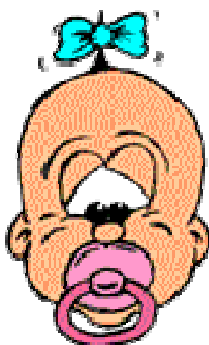
Štěpánka Kaňková

Témata na vaše možné příspěvky do burzy rad nám poslala Jana Knežlíková, kterou zajímá (a jistě nejen ji) :

1. Jaké máte zkušenosti s návratem do zaměstnání? - Jak sehnat práci se třemi dětmi? - Kdy ukončit „mateřskou“? - Jaký úvazek a pracovní doba je ideální, aby se to zvládlo bez větších potíží? - Jak zajistit hlídání, když dítě (děti) náhle onemocní, ráno, když spěcháte do práce? - Jak zvládnout zaměstnání, tři děti a domácnost? - Od jakého příjmu (platu) se zaměstnání vyplatí? - Jak děti snášejí zaměstnání maminky?
2. Mnoho maminek dvojčat si stěžuje na strie na břiše, bocích, aj., přestože se celé těhotenství mazaly čím to šlo (zevně!). Čím se která maminka mazala, že se jí podařilo zachovat si pokožku pěknou ? (častý dotaz těhotných maminek) - Jak se zbavit strií a vytahaného břicha? - Pomůže plastika? - Kolik stojí a pro koho je zdarma?
3. Jak relaxovat, když jsme z řádění dětí „na prášky“? - Jak si na nich nevybíjet zlost, když nás naštvě někdo jiný?

*Mezi manžely obecně je tak malý rozdíl, že si klidně můžete ponechat toho prvního.*

*Adela st. Johns Rogersová*





## **TÉMA: O sexuální výchově dětí v předškolním věku aneb Už se vás děti ptají, jak přišly na svět?**

Zpracováno podle přednášky PhDr. Jany Šilhavé pro Klub maminek Balónek. Autorka je povoláním knihovnice-rešeršérka a má tři děti v rozmezí věku 4 - 9 let.

Sexuální výchova je nedílnou součástí celkové výchovy. Často bývá chápána pouze jako „sexuální poučení“. Poučení samo o sobě je jen jednou malou, i když důležitou součástí komplexní sexuální výchovy, ve které jde o to, jak vést děti k odpovědnému partnerství, manželství a rodičovství, jde o výchovu k sociálním vztahům mezi lidmi.

Podle dr. Matějčka probíhá sexuální výchova ve třech rovinách, a to v rovině vztahu, v rovině vzoru a v rovině poučení. Mohli bychom si tyto roviny představit jako pyramidu, kde citové vztahy tvoří nezbytnou základnu.

Citlivost a citovost, s jakou se dítě setkává už od nejútlejšího věku, se pravděpodobně promítne i v jeho pozdějším citovém a sexuálním životě. Citová výchova začíná již v těhotenství. (První období sexuálního vývoje probíhá začátkem 3. Měsíce těhotenství, kdy se utváří zevní pohlavní ústrojí; ve druhém období mezi 4. a 6. Měsícem se vytváří předpoklady pro to, aby nervová soustava mužů a žen reagovala různě na podněty). Bezprostřední komunikace s dítětem ihned po narození, láskyplná péče a dlouhodobé kojení má kladný vliv na citový vývoj. Třetí závažné období sexuálního vývoje je v 7. Měsíci věku, kdy se vytváří citové pouto na jednu osobu. Ve 2. a 3. Roce probíhá čtvrté období sexuálního vývoje. Dítě si ve společenství rodičů utváří vlastní vědomí své pohlavní role v životě. Rodiče by měli pomáhat dítěti budovat tuto roli podle pohlaví. Na rovině základních citových vztahů vždycky vychováváme i sexuálně, i když si to třeba sami vůbec neuvědomujeme. Stačí, když se sami chováme citově a citlivě.

Citová rovina vytváří přirozený základ pro rovinu sociální, rovinu vzoru. Dítě si vytváří svůj vztah k sexualitě nejen podle vlastních citových prožitků, ale také podle sociálních zkušeností, získaných (naučených) ze svého okolí. Dítě se učí na základě vzorů a modelů, napodobuje vše, chová se stejně, jako jeho okolí. Chování těch, k nimž jsou děti vázány silným citovým vztahem, je přímým a zvláště působivým vzorem a příkladem k napodobě. Záleží na tom, jak se tito lidé chovají „mužsky“ a „žensky“, jak se na sebe usmívají nebo neusmívají, jak si projevují přízeň a něžnost. Záleží i na tom, co v chování druhých schvalují, co kritizují, nad čím se pohoršují, i na tom, co v sexuální chování dítěte rádi vidí a co ne, za co se má dítě stydět, o čem se doma smí mluvit a o čem ne... Je tedy výchovně dobré a žádoucí když si rodiče vzájemně projevují svou mužskou a ženskou citovost. Je přirozené, když se před dětmi objímají, hladí, jeden druhému připravují něco milého, ale k sexuálnímu mužsko-ženskému chování patří i to, že si rodiče vzájemně pomáhají, že najdou příležitost někdy na něčem společně pracovat, a když se pohádají, že se dovedou usmířit.





V takovéto sexuální rodinné atmosféře se pak lépe daří i to, co představuje třetí rovinu - sexuální poučení, to jsou vědomosti, informace, znalosti. Okamžitě se nám vynoří otázky : „Kdy je dobré s informacemi začít?“ a „Jak postupovat?“

S informacemi je možné začít, když je dítě schopné na toto téma hovořit, kdy se na některé skutečnosti týkající se pohlavních rozdílů či narození dítěte samo ptá a kdy je schopno odpovědi pochopit. Tyto okolnosti jsou samozřejmou a přirozenou součástí skutečného světa v němž se dítě pohybuje, jemuž se snaží porozumět a jehož reálný obraz si vytváří. Proto pokud se děti ptají, je třeba jim od nejtělejšího dětství otevřeně a upřímně odpovídat.

Co ale s dětmi, které se neptají? Dr. Šturma a dr. Pšenička shodně uvádějí, že rodiče by neměli čekat, až se dítě zeptá na určitý problém. Měli by, když dozněla vhodná doba, sami aktivně připravit rozhovor, vzbudit o něj zájem, podněcovat k otázkám.

Dítě by mělo dostat jednoduché a pravdivé vysvětlení dříve, než ho život přivede mimo jemu známý rámec rodiny. Na počátku školní docházky by již dítě mělo mít základní poznatky, pokud je nemá, je vystaveno tomu, že mnohému kolem sebe nepochopí. Je pravděpodobné, že bude chtít znát odpovědi na to, čemu nerozumí. Nezávisle-li je rodině, bude hledat jinde. Kdo ví, jaké pochybnosti, strach, musí děti překonávat, jak napínat uši, domýšlet se, kde co pochyťovat, i polopravdy. Snadno mohou získat zkreslenou představu. Vštípit jim nejen skutky, ale i slovy, že sexualita je krásný dar, stojí za námahu.

Děti do 10 let přijímají informace o sexu stejně jako informace o činnosti srdce nebo zažívacího ústrojí, nevnímají je eroticky zabarvené. Zpočátku stačí krátké klidné odpovědi, které zbavují nejistoty. A hlavně děti poznají, že i o tomto tématu se doma otevřeně hovoří. Vysvětlení by mělo být pravdivé, upřímné, přiměřené chápavosti dítěte. Je dobré se na to předem připravit, naučit se, jak odpovědět, doplnit si informace (existuje dostatek literatury). Důležité je povídat si na toto téma opakovaně. Nestací povědět si všechno jednou pro vždy. Osvědčilo se nenápadně si ověřit, co si dítě zapamatovalo a pak opakovaně, znovu, při další příležitosti vyprávět to samé. Stačí překonat počáteční ostych, obavy. Pak se naopak tyto rozhovory stanou intimní chvilkou velké důvěry a sdílení. Dítě je meditativní tvor a chce opakovaně, hlouběji prožít všechno krásné, a proto mu můžete nabízet vaše příběhy - jak jste se seznámili, o vaší svatbě, jak se vaše děťátko narodilo. Existuje řada publikací, ve kterých najdete obrázky, výrazivo i formy rozhovorů úměrně věku dítěte.



### **Okruhy, o kterých je třeba s dětmi hovořit :**

#### **1. Přátelství, partnerství, rodičovství**

Sem patří to, o čem jsme hovořili v rovině citové výchovy. Patří sem také poučení, že existují dobří přátelé, ale i špatní kamarádi.

#### **2. Lidské tělo, čistota**

Cílem je, aby děti znaly lidské tělo, uměly o něm hovořit, nestyděly se, tzn. Aby měly zažité termíny, jimiž části těla popisuje. U nejmenších - kolem 3-4 let samozřejmě používáme obvyklé rodinné výrazivo (pipinka, lulánek, čuráček, zadeček, stejně jako hlavička, tělíčko, apod.). Patří sem i vytvoření návyků o správném omývání a otírání po stolici. Učíme-li 5-6 leté děti znát a pojmenovávat jednotlivé části těla a jeho důležité orgány (trup, hlava, mozek, srdce), pak volíme termíny, které „používají dospělí“ - pohlavní úd, šourek, varlata, prsa, klín,



pochva, děloha, vaječníky - stačí však, když děti chápou, co se tím označuje, nemusí je aktivně používat!

V období kolem 3-4 let věku dítě svoje tělo i pohlavní orgány zvědavě studuje a zjišťuje, že na některých místech je mu příjemné dotýkání nebo tření. Tyto masturbační aktivity nejsou ničím neobvyklým. V předškolním věku nemají přímou vazbu k sexualitě, ale pro děti znamenají příjemný pocit. Dítě by nemělo být nikdy trestáno. Je dobré odvést nenápadně pozornost k jiné tvůrčí aktivitě. Stanou-li se návykem, vyhledává-li je dítě často a pravidelně, je třeba hledat příčinu a odstranit ji. Bývá to cizí tělísko (písek z pískoviště...), zánět (proto pozor na otírání po stolici) nebo nějaká psychická souvislost (třeba příchod sourozence, jeho kojení...). Dobrá je soustavná prevence, nenechávat dítě dlouho samo v postýlce vzhůru, věnovat mu zvýšenou pozornost, mazlit se s ním.

### **3. Rozdíly mezi pohlavími**

Do tohoto okruhu spadají nejen informace o anatomických rozdílech, ale i rozdílné formy chování, které jsou typické pro ženy a muže, a které se od nás děti učí, protože jsme jejich vzorem.

### **4. Osobní soukromí, stud**

V tomto ohledu mohou dětem nejvíce dát rodiče. Jejich úkolem je vštípit dětem, kdo je cizí a kdo ne, že jsou věci, které se cizím lidem neříkají, v cizím prostředí nedělají. S tím souvisí i to, aby dítě mělo pouze svůj prostor, který bude jen jeho a nikdo tam nebude lézt (stačí jedna zásuvka nebo krabice). Patří sem pojem tajemství, a to hezké tajemství (tajím dárek, jeho výrobu za hezkým účelem) a nebezpečné tajemství (neříkej ne mne, že jsem lezl tam či onam...), a že jsou místa na těle, která se zakrývají oděvem před cizími lidmi. Stud by měl být přiměřený (lékař, sauna, sprchy u bazénu...).

### **5. Vznik života a narození dítěte**

Vysvětlíme dětem úlohu dvou pohlaví pro narození dítěte a okolnosti narození - těhotenství, porod, péči o dítě. Nejmladším dětem stačí informace „když se mají tatínek s maminkou rádi a touží po děťátku, probudí se z putujícího vajíčka děťátko“. Podle zkušeností dr.Pšeničky i dr.Šturmy je žádoucí, aby děti ve stáří šesti až sedmi let byly seznámeny se skutečností pohlavního spojení muže a ženy, s těhotenstvím, porodem, s menstruací. Nejdůležitějším poznáním by mělo být to, že pohlavní spojení je věc přirozená, dobrá, ušlechtilá, že je krásným darem přírody a je dobrá mezi manžely. Děti si dokáží odpovědět i samy : „Jak se ty spermie dostanou k tomu vajíčku?“ - „, To se asi vtulej do sebe a ty spermie tam vskočej.“

### **6. Ochrana před nebezpečím - týráním, zneužíváním, drogami**

Už v raném věku můžeme začít budovat základy pro to, abychom své děti ochránili. Učíme-li dítě, že má právo odmítnout důvěrnosti, že nikdo nemá právo dotýkat se ho a mazlit se s ním, když nechce, že žádný člověk kromě rodičů a lékaře nemá právo prohlížet si jeho pohlavní orgány a dotýkat se jich, připravujeme ho ne možnost zneužívání. Není dobrá představa, že by jim ublížil cizí, strašný, zlý člověk, často jsou pro děti nebezpečím osoby blízké, ke kterým mají důvěru. Protože se s realitou škodlivých látek setkávají už od malička, měly by děti vědět, že „drogy jsou jedy, po kterých je chvíli dobře a potom špatně“, že to jsou nejen injekce a prášky, ale že se dají i čichat, že mohou být i v nápoji, v bonbonech či hračkách od zlých lidí. Když si na drogy někdo zvykne, nemůže už přestat a je z toho nemocný, může i umřít. Tento poslední okruh probereme až po předchozích tématech, u kterých nezáleží na pořadí, které se prolínají. To proto, aby dítě už zažilo, že sexualita je krásná, užitečná a přirozená.





Literatura :

Bečka, K.: Jak jsme přišli na svět. Knížka pro zvědavé děti a jejich rodiče. Praha, Avicenum 1985

Gebhardtová, G.: Od pěti do pětadvaceti. Praha 1969 (kopii lze zapůjčit u pí P.Šrámkové)

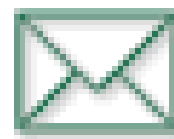
Joeyux, H.: Mami, jak přijde dítě na svět? Sexuální výchova od 4 do 10 let. Praha, Portál 1994

Elliotová, M.: Jak ochránit své dítě. Praha, Portál 1997

Matějček, Z.: Co, kdy a jak ve výchově dětí. Praha, Portál 1996

Pšenička, O.: Sexuální výchova v rodině. Hradec Králové, ATD 1995

Smolíková, K.-Hajnová, R.: Než se dítě zeptá...Program sexuální výchovy dětí předškolního věku. Praha, Portál 1997



## NAD VAŠIMI DOPISY

Opět bych chtěla poděkovat všem, kteří nám píší (nejvíce dopisů přichází vždy po vydání nového zpravodaje) krásné dopisy. Jsme moc rádi, že se mezi vámi najdou aktivní maminky a snažíte se o založení poboček klubu ve vašich městech. Máme z toho opravdu radost, že se myšlenka sdružování v klubech dvojčat ujala (v současné době se stále volá po aktivitách v oblasti občanské společnosti, což vlastně kluby svým způsobem jsou). Stejně nás těší i dopisy maminek, které nabízejí pomocnou ruku při tvorbě zpravodaje. Většinou nám nabízíte možnost přepisování textů na počítači. Praxe je zatím taková, že své příspěvky si doma na počítači naťukáme, ale velmi by nám pomohly vaše vlastní příspěvky - ze života, postřehy, recepty, rady... prostě cokoliv, aby každý zpravodaj byl něčím oživený. Vaše příspěvky (nejlépe na disketě - budeme se je snažit vrátit) můžete zasílat na adresu klubu. Za všechny předem děkujeme.

## RECEPTY Z VAŠÍ KUCHYNĚ



Tentokrát pro vás máme recepty z kuchyně paní Vladky Sedlákové, jak netradičně zužitkovat jablka.

### Francouzský jablečný koláč

těsto : 250 g hl. mouky

125 g másla

1 polévková lžíce cukru moučka

1 vejce

2 polévkové lžíce studené vody

špetka soli

náplň : 750 g jablek

120 g cukru

80 g másla



Těsto zpracujeme na válu a dáme na 2hod. ztuhnout do lednice. Oloupaná jablka nakrájíme na tlusté plátky. Koláčovou formu (s vroubkatým okrajem) vymažeme máslem, posypeme půlkou cukru, poklademe jablka a zasypeme zbytkem cukru a kousky másla. Těsto rozválíme na cca 3mm placu a dáme na jablkovou náplň, okraje přimáčkneme, aby náplň nevytekla. Ve vyhřáté troubě pečeme 30-35min. Vyklopíme na talíř (teplé - jinak se jablka přilepí k formě!), podáváme teplé nebo studené.

### **Belgické kuře**

1 kuře	pepř
4 plátky slaniny	1 lžíce papriky
1 lžíce másla	2 velké cibule pokrájené na kusy
3 lžíce oleje	8 brambor pokrájených na kusy
1 1/2 lžičky tymiánu	3 velká jablka pokrájená na velké kusy
1/4 hrnečku kuřecího vývaru	

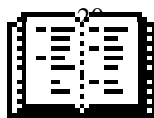
Kuře posolíme, popepříme, protkneme slaninou, potřeme máslem, posypeme paprikou. Pečeme 10 min. po jedné a deset min. po druhé straně. V míse smícháme cibuli, jablka, brambory, tymián a olej, posolíme a popepříme. Obrátíme kuře prsíčky nahoru, podlijeme šťávičkou, snížíme teplotu v troubě a obložíme zeleninovou směsí, přilijeme vývar a pečeme 45-60 min.

*Manžel je jako oheň. Jakmile doma postrádá pozornost, vzplane jinde.*

*Zsa Zsa Gaborová*

## **TROCHA KULTURY**

Pro kulturní rubriku jsem tentokrát vybrala tři knihy, a to tak, aby bylo pro každého něco (pro maminky, tatínky, i něco o výchově). Tak tedy začneme knihou vydanou nakladatelstvím Portál, což značí, že se jedná o publikaci výchovnou. Autorem je australský klinický psycholog **Steva Biddulpha** a jmenuje se **Tajemství výchovy šťastných dětí**. Většina z nás už ví, že mnoho knih o výchově, které by se daly aplikovat i na dvojčata není. Však se přesvědčte sami : „...Někdy se rodiče musí nejprve naučit vidět to, co je na jejich dětech dobré, aby to pak mohli zdůrazňovat. Naše pozornost děti značně ovlivňuje. Ken Mellor, jeden z našich učitelů, říká : ‘Při výchově dětí se splní to, na co se soustředíte.’ Někteří rodiče se například soustředují na nemoci a vždy pak mají nemocné děti. Jiní zase stále kritizují (když se snaží učinit každého šťastným) a jejich děti jsou pak mrzuté. Jestliže to, co je negativní, vyhledáváte a stále zdůrazňujete (k tomu mají sklon hlavně někteří otcové), pak toho bude přibývat. Svou pozornost však můžete zaměřit na lepší stránky. Když





dětem říkáte, že si všímáte dobrého chování, a když mluvíte o tom, co dělají správně, bude přibývat právě toho dobrého.“

Kniha, kterou bych chtěla doporučit maminkám, je soubor oddechových fejetónů autorky **Vítězslavy Klimtové, Sexuální přitažlivost domácích kutilů**, vydaných v nakladatelství Fabián . Dílko je doplněno veselými autorčinými obrázky, fejetony jsou vtipné a krátké, takže si je může přečíst i maminka dvojčat (na záchodě nebo před usnutím). Určitě vám zvedne náladu!

Pro tatínky bych vybrala knihu německých autorů **Philippa a Xantena, Musí existovat ženy ?**, kterou vydalo nakladatelství Tina. Knížka je satirickým pohledem na ženy z pozice mužů, kteří ženy milují. Při jejím čtení se pobaví nejen muži, ale i jejich manželky.

-kr-



V rámci vzájemné spolupráce se nám podařilo dostat informace o Klubu dvojčat do připravované knihy paní Šitinové. Na oplátku vám předkládáme prezentaci její zajímavé knihy o jménech.

**Markéta Šitinová: Řekni, jak se jmenuješ, a já ti povím... (Co děti vyprávějí o svém jménu). Praha, Amadea 1999.**

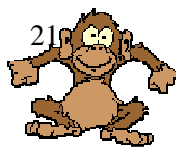
Jména nás provázejí téměř na každém kroku jako naprostá samozřejmost, nad kterou se nepozastavujeme. Každý z nás se nějak jmenuje. Své jméno vyplňujeme na všech formulářích v první kolonce. Také při navazování kontaktu s druhým člověkem nás většinou zajímá jeho jméno.

Na druhé straně je jméno téma, které většinu lidí alespoň občas přitahuje. Navenek sice tvrdíme: „Na jménu přece nezáleží, záleží, jaký člověk je,“ přesto si člověka, který se jmenoval nějak zvláště, určitě zapamatujeme. Skutečně tedy není jméno tak důležité?

Tato knížka se nedívá na jméno jako na samozřejmost. Zamýšlí se nad tím, kolik různých protimluvů (paradoxů) se v souvislosti se jménem v našem myšlení a řeči objevuje. Knížka vychází z toho, co o svém jménu napsaly děti. Je plná ukázek z dětských prací, které překypují zajímavými myšlenkami a příběhy, přitom jsou často úsměvné, někdy až komické.

Knížka je možné doporučit nejen budoucím rodičům, kteří vybírají jméno pro své dítě, ale všem, kteří se chtějí nad významem jména pro život člověka zamyslet. Je doplněna kompletním seznamem základních podob českých jmen.

Knížka má 152 stran a můžete si ji objednat na adrese: Amadea, D2M, s. r. o., Šlikova 38, 169 00 Praha 6, tel.: 02/225 14 497. Obdržíte ji na dobírku za zvýhodněnou cenu 79 Kč + poštovné.



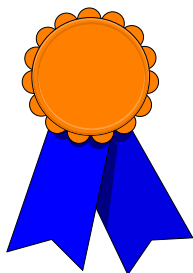


## Co jsou tzv. BŘEZOVÉ LÍSTKY ?

Myšlenka Březových lístků vznikla v roce 1965 na „Táborovém kurzu organizátorů malých kolektivů“, ve skupince lidí okolo redaktora tehdejšího časopisu „ABC mladých techniků a přírodovědců“ Jana Šimáně - Galéna. Smyslem bylo vytvořit čestný odznak, který by oceňoval činnost a zásluhy nejlepších členů dětských organizací a klubů, a to bez ohledu na to, v jaké organizaci svou činnost vykonávají. Společně vytvořili soubor pravidel a podmínek, za nichž může být ocenění uděleno a za symbol odznaku byl zvolen stylizovaný tvar březového lístku. Bříza patří mezi slovanské národní stromy a je v mnoha směrech výjimečná. Barvou kůry upoutá i člověka bez špetky romantismu, na svitku březové kůry se uchovávala důležitá sdělení, listy se využívají v lékařství i kosmetice a dřevo i kůra hoří i za mokra. Bříza symbolizuje moudrost, lásku, toleranci a krásu ducha.

Původně se udělovalo devět stupňů Březových lístků v devíti barvách, později přibýly další tři „olympijské“ stupně (bronzový, stříbrný a zlatý). Jednotlivé stupně se udělují postupně a kromě výjimečného a zdůvodněného přeskočků 1. stupně nelze žádný stupeň přeskočit. Udělené odznaky tvoří jakousi pyramidu, tedy každý udělený stupeň musí být zespodu „podepřen“ alespoň dvěma nižšími stupni (např. každý 12. stupeň se musí opírat o dva 11. st., čtyři 10. st .....a 2048 prvních stupňů). Prvními nositeli 12. stupně byli dr. Rudolf Plajner (náčelník československého Junáka) a Jaroslav Foglar. Mimo to byl zaveden i čestný Březový lístek za zásluhy mimo klubová hnutí, udělovaný zpravidla významným osobnostem (mezi nositeli je např. George Bush a Václav Havel). Ocenění je udělováno zejména zdola, kdy děti (členové) oceňují své vedoucí, ale také vedoucí může ocenit nejlepší členy, samozřejmě vždy za dodržení přísných pravidel pyramidy a podpisové síly.

Ivan Press



## ŠPETKA HUMORU

### PŘÍPRAVA NA RODIČOVSTVÍ

Zapomeňte na teorii a vrhněte se do praxe.

pokud chcete zjistit, jestli jste na vznešené rodičovské poslání dobře připraveni, řiďte se následujícími pokyny:

**1a. Ženy :** První krok v přípravě na mateřství je jednoduchý. Oblečte si župan a na břicho si zavěste pytel s fazolemi. Noste ho devět měsíců, potom desetinu fazolí odeberte.



**1b. Muži :** V rámci příprav na otcovství zajděte do nejbližší drogerie, vysypte obsah peněženky na pult a řekněte prodavači, aby si vzal, kolik chce. Pak zajděte do supermarketu a sdělte vedoucímu, že si může nechat od vašeho zaměstnavatele poukazovat celý váš plat.

**2.** Abyste si vyzkoušeli, jak to bude vypadat v noci, procházejte se denně od pěti odpoledne po obývacím pokoji a na rameni při tom držte mokrou tašku o váze tří až šesti kilogramů. V deset si jděte lehnout, ale přesně o půlnoci vstaňte a pochodujte až do jedné. Pak si naříd'te budík na třetí hodinu ranní. Protože neusnete, ve dvě vstaňte a dejte si panáka. Ve tři čtvrtě na tři ale určitě jděte do postele. Až začne ve tři budík zvonit, hbitě vyskočte, ale nerozsvěcujte. Do čtyř hodin zpívejte ukolébavky, potom si budík naříd'te na pátou. Vstaňte a uvařte snídani. Dělejte to pět let.

Tvařte se při tom vesele.

**3.** Vezměte meloun a vydlabejte z něj dřeň. Pak v něm vyvrtejte otvor velikosti pingpongového míčku, zavěste ho na provázek ke stropu a rozhoupejte. Vezměte misku krupičné kaše a zkuste ji po lžičkách do melounu vpravit. musíte však předstírat, že jste letadlo, to znamená, že byste měli vrčet a dělat se lžičkou krouživé pohyby. Vytrvejte, dokud polovina kaše nezmizí, a potom si zbytek vylijte do klína. Pokud jste to zvládli, jste připraveni na krmení ročního miminka. Abyste se přichystali i na batole, pomazte pohovku nějakou pomazánkou a všechny záclony zapatlejte džemem. Za rádio hod'te chleba s máslem a několik měsíců ho tam nechejte.

**4.** Oblékání malých dětí není tak snadné, jak se na první pohled zdá. K nácviku potřebujete chobotnici a síťovou tašku. Pokuste se nastrkat chobotnici do tašky tak, aby žádné chapadlo neviselo ven. Máte na to celé dopoledne.

**5.** Zapomeňte na sportovní vůz a kupte si kombík. A nemyslete si, že s ním budete moci parkovat před domem. Rodinnými auty se totiž majitelé memůžou moc chlubit. Chcete-li vědět, jak bude vypadat, kupte kornout čokoládové zmrzliny a položte ho do přihrádky pod přístrojovou desku. Pak do přehrávače strčte minci, roztlučte rodinné balení čokoládových sušenek a drobký vsypte na zadní sedadlo. Nakonec přejeď'te kapotu po obou stranách hráběmi. To by snad stačilo.

**6.** Nácvik na procházku: Oblečte se a půl hodiny čekejte před záchodem. Potom vyjděte před domovní dveře, ale hned nato se vrať'te. Totéž zopakujte ještě dvakrát. Pak několikrát jděte k brance a zase zpátky k domu. Nakonec vyjděte na chodník a pět minut se velmi pomalu procházejte. Podrobně prozkoumejte každý vajgl, žvýkačku, papírový kapesníček a mrtvého brouka, které najdete. Občas se pár metrů vrať'te, a pak teprve pokračujte dál. Ve chvíli, kdy zvrátíte hlavu a začnete ječet, že už to dál nevydržíte ani minutu, jste připraveni vzít dítko na procházku. Vyjevených sousedů si nevsímejte.

**7.** Běžte do supermarketu. Vezměte si s sebou něco, co se podobá předškolnímu dítěti. Ideální je dospělá koza. Plánujete-li víc dětí, jedna koza nebude stačit. Obstarejte si nákup na celý týden, aniž byste z nich spustili zrak. Uhrad'te všechno, co snědí nebo zničí.

**8.** Naučte se nazpaměť jména všech postavíček z dětských večerníčků, Křemílkem počínaje a Rumcajsem konče. Až se v koupelně přistihnete, že si zpíváte úvodní melodii rozhlasového večerníčku Hajaja, budete na rodičovství dobře připraveni.

**9.** Všechno, co řeknete, minimálně pětkrát zopakujte.

**10.** Ještě než učiníte konečné rozhodnutí, zajděte na návštěvu k nějakým nešťastníkům, kteří už děti mají. Proberte s nimi chyby, kterých se podle vašeho názoru ve výchově dopustili, a vysvětlete jim, jak by měli postupovat. Nezapomeňte pohovořit o trpělivosti a důslednosti, bez nichž žádný rodič ničeho nedosáhne. Navrhněte jim, jak by mohli své ratolesti naučit chodit na nočník, jíst příborem, poslouchat a chodit do postele bez odmlouvání. Vychutnejte si to - bude to totiž naposledy, kdy budete mít na všechno odpověď.



prevzato z Humanistického měsíčníku lidí ze Smíchova - NAROVINU, č.3,roč.VI.

Maminkám, které stály u zrodu Klubu dvojčat a vícečat už děti trochu povyroستly a tak se přihodilo, že většina z nich chodí dnes do práce. Aby těm z vás, které jste ještě doma, nebylo líto, že o něco přicházíte, tak vám předkládám škodolibůstku, která mi přišla elektronickou poštou.

Subject: Nový prvek chemické tabulky

Prvek: ŽENA

Značka: wo

Objevil: Adam

Atomová hmotnost: Dohodou přijata jako 53,6 kg; muže se pohybovat v rozmezí 40-200 kg.

Výskyt: Větší množství ve všech městských oblastech.

Fyzikální vlastnosti:

1. Povrch obvykle pomalován.
2. Bod varu nemá, mrzne bez jakékoliv známé příčiny.
3. Zahřívá se při speciálním zacházení.
4. Horká při nesprávném použití.
5. Vyskytuje se v různých stavech - od panenského kovu až po běžnou rudu.
6. Poddává se při tlaku aplikovaném na správných místech.

Chemické vlastnosti:

1. Výborně přitahuje zlato, stříbro a množství různých druhů drahých kamenů.
2. Absorbuje velké množství drahých látek.
3. Může spontánně explodovat bez předchozího varování a bez jakékoliv známé příčiny.
4. Nerozpustná v kapalinách, ale její aktivita se prudce zvyšuje po nasycení alkoholem.
5. Ze všech člověku známých prvků nejlépe redukuje peníze.

Běžné použití:

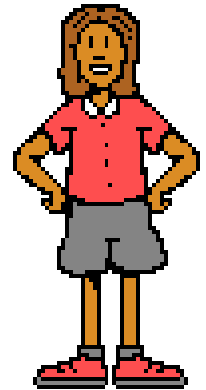
1. Dekorativní účely, obzvláště ve sportovních autech.
2. Může být dobrou pomůckou při relaxaci.
3. Velmi efektivní čisticí prostředek.

Testování:

1. Čistý vzorek má v přirozeném stavu růžovou barvu.
2. V blízkosti kvalitnějšího vzorku se barva mění na zelenou.

Možné riziko:

1. V nezkušených rukách velmi nebezpečná.
2. Je nelegální vlastnit více než jeden vzorek, ačkoliv současně je možno jich spravovat více, ovšem pouze pokud se nacházejí na různých místech a







nedostanou se navzájem do přímého kontaktu.

Výstraha:

DELŠÍ VYSTAVOVÁNÍ SE ÚČINKŮM TOHOTO PRVKU JE NEBEZPEČNÉ!

P.S. Muži těšte se a třešte se, pomsta bude sladká!!!

P.S. Kolega z práce si po přečtení ještě přisadil:

"Je krásné padat ženám do náruče, ale je nebezpečné jim padnout do rukou.

-mt-



## BEZ NÁZVU

„Helé, helé co mám!“

„Jééé! Já chci taky!“

„Nedám, nedám, nedám!“

„Dej, nebuď hamoun!“

„Nedám!“

„Dej!“

„Au! Nekousej!“

„Tak dej! Nebo mi ho alespoň půjč! Já si ho jen prohlídnu!“

„Nepůjčím! Ty bys mi ho nevrátila!“

„Jak to víš?“

„Já bych to tak udělal.“

„Teda, ty ale jsi, víš...Tak dej!“

„Tak popros!“

„Prosím, prosím.“

„Tak na. Co mám s tebou dělat, stejně bys nedala pokoj.“

„Dík. Víš co? Pojd', budeme si ho prohlížet spolu.“

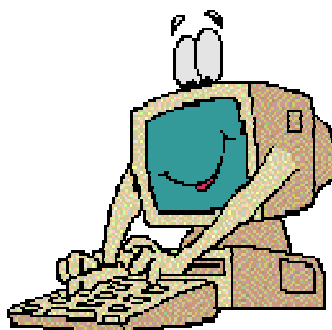
„Tak jo. Dík.“

Máte pocit, že vaše dvojčata nejsou tak pohodová? Nebojte se, naše také ne! Tohle byl rozhovor mezi mnou a manželem, když přišel nový Zpravodaj. „Naše dvojka“ u toho nebyla, a tak můžeme v klidu výchovně působit, aby se o věci, knížky a nic nedohadovali. Jenže asi budeme moct být rádi, když se alespoň nakonec dohodnou. Po kom asi ty děti jsou?!



## INZERCE

- Prodám hluboký kočárek pro dvojčata zn. Inglesina se dvěma korbami. Tel.:02/81863743, pí Fulprechtová.
- Prodám dvojčatový kočárek - dvojkombinace, modrobílý puntík, nízká cena dohodou (popř. fusak do kočárku - obě děti v jednom). Tel.:02/677050667, pí Visingerová -po 15 hod.
- Prodám zcela nové - nenošené zimní (velmi teplé) kombinézy, převládá tmavomodrá barva. Tel.:02/677050667, pí Visingerová -po 15 hod.
- Prodám zimní oblečení po dvojčatech kluk-holka narozených v květnu 1998. Tel.:0314/522330, pí Šťovíčková
- Prodám 2 stejné zimní bundy, 2 svetry s čepicemi asi na 1,5 – 3 roky (vel.98), cena dohromady 350 Kč, 1 fusak do kočárku, beránek + vínový šustřák za 400 Kč, dvoje tmavomodré holinky č.26 za 80 Kč oboj. Tel.: 02/2318567, pí Kaňková
- Prodám zimní oblečení a obuv po klucích 1-2 roky , fusaky a deky. Velmi levně. Tel.:0641/212782
- Prodám šustřákové zimní kombinézy (modrozelená barva) a bílé šustřákové (kombinace s bílým plyšem) fusaky. Tel.:0641/225132
- Prodám velmi pěkné zimní bundičky pro dvojčátka (pro děti narozené v zimě 98-99) a overaly. Dovoz. Dále prodám nové chodítka zn.Cam. Tel.: 0606/810595.
- Hledáme maminku pro odběr oblečení po holkách-dvojčatech, které nebude vadit, že ne všechno oblečení je stejné. Oblečení je asi od 1roku. Tel.: 0641/215046
- Koupím zimní kombinézy vel.120 - 128 (volnější střih). Tel.:02/677050667, pí Visingerová -po 15 hod.
- Koupím levně golfové hole pro dvojčátka. Tel.: 0606/810595.
- Koupím dvoje dětské lyže cca 100cm. Tel.:02/7950527, pí Vaňková.
- Koupím lyže i s botama pro 3,5leté začátečníky. Tel.:0641/212782
- Prosím, zda by se nenašla stejně potrhlá maminka, která by odsouhlasila dětem sbírání hraček z Kinder vajíček a nebyla ochotna zapojit se do výměny (děti mi na tuto komunikaci přeci jen připadají malé), případně zda by někdo nevyměnil za ???(to už záleží na Vás, ale prosím, rozumně). Tel.:02/677050667, pí Visingerová -po 15 hod.
- Maminka 8-letých dvojčat nabízí příležitostné hlídání vašich dětí (popř. doučování 1.stupeň, AJ, NJ, zobcová flétna, klavír). Tel.:5816781, Tůmová





---

Vydává : Klub dvojčat a vícečat, Zlatnická 4,110 00 Praha 1, tel/fax: 02/2329538, mobil: 0602/144206. Redakce : ing. Monika Trnková, Mgr.Klára Rulíková. Technická podpora : Tomáš Naxera, Eva Novotná.  
Náklad : 500 ks



