

EVROPSKÝ

# SENIOR

20 20. 01. 2006

www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 - 130 00  
Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

## Život začíná v šedesáti

Život každého živočicha má čtyři období: kojenecký věk, dospívání, dospělost a stáří. U člověka trvají první dvě období téměř dvacet let. Třetí období, zaměstnání a rodinný život trvá dvojnásobek. Senioři se v současnost dožívají osmdesáti i více let. Na život seniora či seniorky zbývá tím v průměru alespoň dvacet let. Právě tolik nebo i více dlouhé období kojeneckého věku a dospívání, jež se nám tenkrát zdálo být tak dlouhé.

Pokud nám to tedy zdravotní a finanční podmínky dovolují, můžeme my senioři či seniorky tuto dlouhou část života využít jen pro sebe.

Od prvního dne našeho penzijního věku - nikoliv penze, tu bychom mohli spojovat s nečinností nebo s nárokem na ni, si vytvoříme seznam otázek vlastní sebekontroly. Ta nám totiž pomůže zachovávat jasnou mysl a radostnou náladu. Následujících dvacet otázek není samozřejmě úplným ani jednoznačným seznamem.

Ten si doplňte podle vlastního uvážení. Zkontrolujte tedy, zda:

1. Jste spokojen(a) sám se sebou ?
2. Jste dosud schopen(a) nadšení ?
3. Dělá vám dosud potěšení seznámit se s příjemným člověkem ?
4. Toužíte častěji než dřív po lehčím životě a větší jistotě ?
5. Obáváte se změn, a to i změn svých zvyklostí ?
6. Připadá vám velmi obtížné podniknout něco sám (sama) ?

7. Stěžujete si na něco častěji a snadněji než dříve, zejména na maličkosti ?

8. Rozčílíte se snadno, zejména tehdy, musíme-li bezpodmínečně a okamžitě něco udělat ?

9. Obáváte se složitého rozhodnutí ?

10. Nespoleháte se příliš jen na své názory a nepřezíráte při tom názory ostatních ?

11. Neuzavíráte se do sebe ?

12. Nejste příliš zranitelní kritikou, zejména oprávněnou ?

13. Stýkáte se jen s lidmi svého věku ?

14. Začínáte se obávat něco podniknout, nebo takové záležitosti dlouho odkládáme ?

15. Nemáte někdy pocit, že nás nic nového nemůže potkat ?

16. Nelitujete sami sebe ?

17. Nekritizujete všechny mladé lidi nadměrně a šmahem ?

18. Neupadáte do bezduché nečinnosti ?

19. Neupadáte bez příčiny do stavu mrzutosti ?

A pro ženy (a mnohé muže) navíc:

20. Neztrácíte příliš mnoho času bezobsažným klevetěním ?

Při odpovědi na tyto otázky nemusíte dlouho přemýšlet. Při tom byste měli(y) být do určité míry opatrní(é), avšak pravdiví(é) sami k sobě. Každý má jiný charakter, závislý i na výchově, prostředí a samozřejmě na životních zkušenostech. Pokud se k pravdivé a sebekritické odpovědi odhodláte, bude každý odpovídat odlišně.

Na první tři byste měl(a) odpovědět souhlasně, na ostatní jednoznačným NE. Avšak to se vám podaří jen ztěžka. Projdete-li tyto otázky jednou za měsíc nebo aspoň za čtvrt roku, můžete si uvědomit, co se za tu dobu ve vás změnilo. A možná, že přijdete i na to, co byste proti tomu mohl (mohla) dělat. Patří k tomu však značný kus sebekritiky. Máte ji ? (liter)

## Pět smrtelných hříchů lidstva

Podle sdělení řeckého historika Xenofona (430-355 př. Kr.) zkoumal filosof Sokrates (469-399 př. Kr.) ...co je zbožné a bezbožné, krásné a hanebné, spravedlivé a nespravedlivé, co je mírnost a bujnost, co statečnost a zbabělost, co stát a politik, co vláda nad lidem... Spoluvytvářel antickou filozofii, bez jejíž znalosti se nedá pochopit ani teologie. Starý zákon stanovil deset přikázání. Středověká církev definovala sedm smrtelných hříchů (pýcha, lakomství, neřest, závist, zloba, obžerství, bezcitnost). Ty měly vyhrůžkou pekla po smrti bránit lidem v nemorálním chování.

Při úvaze nad současným průběhem světového dění se však nelze ubránit přesvědčení, že lidstvo páše samo na sobě podobné hříchy. Ohrožuje jimi své prostředí i svoji vlastní existenci. Pokusme se definovat ty nejaktuálnější z nich:

1. Války sužují lidstvo od počátku jeho historie. Zbraně jsou stále zlepšovány a jejich účinky jsou stále zhoubnější. Do 19. století byly schopny zabít jen jednotlivce nebo nejvýše desítky lidí. V první světové válce bylo poprvé užito otravného plynu, jež byl schopen náraz zabíjet i tisíce lidí. Ve druhé světové válce byly zbraně hromadného ničení, atomové pumy, užity naštěstí až v závěrečné fázi.

Ve válkách a zvláště účinkem zbraní hromadného ničení však umírají ti nepraví. Nikdo z historických osobností, jež velké války vyprovokovaly a řídily, Alexander Veliký ani César, Napoleon ani Bismark, František Josef I. ani Vilém II., Hitler ani Osama bin Ládín, neumřeli ve válce. Ve válce umírají většinou jenom nevinní, ti kteří jsou ovládáni.

Zbraní hromadného ničení již bylo vyrobeno tolik, že mohou zabít nás všechny a zdevastovat povrch celé zeměkoule najednou. Mohou být využity nejen záměrně, ale i náhodně, nehodou nebo činem zvráceného jednotlivce.

**Výroba zbraní hromadného ničení je prvním smrtelným hříchem smrtelným hříchem, jímž člověk ohrožuje svou existenci.**

2. Naše země vznikla a vyvíjela se miliony let po velkém třesku. Rostliny i živočichové vytvořili vzájemně sladěné ekosystémy, existence jejichž neživých i živých prvků se složitým způsobem podmiňuje. Všechny rostliny a živočišné druhy včetně neandrtálského člověka tyto podmínky respektovaly. Ani dravá zvířata nemohou totiž zcela vyhubit ta zvířata, jejichž masem se živí. Poslední pár dravců by totiž zemřel hladu ještě dříve, než by vyhubil a v potravě spotřeboval své oběti. Homo sapiens je však výjimkou, protože (nebo přestože?) je schopen systematické rozumové činnosti. Podle posledních výzkumů záměrně vyhubil svého předchůdce, člověka neandrtálského. V současnosti nehledí na to, jaké množství surovin zbývá pro další generace a plýtvá jimi (včetně nafty, o jejíž využití hodlá svěst druhpu válku v tomto desetiletí). Nehledí ani na to, že nadměrným zamořováním půdy, vody a vzduchu došlo ke klimatickým změnám, ničí tedy prostor pro svůj vlastní život. **Ničení životního prostředí je to druhým smrtelným hříchem, jímž člověk ohrožuje svou existenci.**

3. Příroda, jejíž síly jsou tak gigantické, že je člověk nikdy nedokáže zvládnout, vytváří řadu zpětných vazeb, jimiž reguluje výskyt druhů. Vyskytne-li se určitý živočich na určitém místě v nadměrném množství, zapůsobí tyto zpětné vazby a jeho stavy se vyrovnají. Homo sapiens se tomuto pravidlu vymkl, a tak výsledky lékařských věd i sociální péče atd. způsobily, že počet obyvatelstva na světě exponenciálně stoupá. Životní prostor na zemi je však omezen nejen geograficko-geometricky a klimatickými či půdními podmínkami a výskytem vody, ale i sociální nerovností. Určité oblasti světa jsou přelidněny již dnes. Opatření proti tomu provedla zatím jen Čína, a to důslednou kontrolou porodností. Byla k tomu vedena pěti tisíci lety své kulturní tradice, ale i šokem Maova komunistického režimu.

Ve vyspělých státech je dnes životní standard ekonomickým a genetickým regulátorem porodnosti. Ve státech třetího světa se však děti rodí většinou nekontrolovaně a do bědných podmínek, nesrovnatelných s morálními a sociálními představami současnosti. Církev a někteří politici je, svým odporem proti kontrole porodnosti, zbavují naděje na lepší budoucnost a delší život.

**Nekontrolovaná porodnost, vedoucí k přelidnění a bídě, je třetím smrtelným hříchem, jímž člověk ohrožuje svou existenci.**

4. Lidská společnost je nespravedlivá od svého vzniku. Celé dějiny jsou založeny na rozporech, jež byly filozoficko-teologicky analyzovány již ve starověku a v novověku i ekonomicky, sociologicky a dalšími moderními vědami. Opatření, která byla i po zevrubných vědeckých analýzách podniknuta k odstranění nespravedlnosti, nebyla účinná, a to včetně celostátních dlouhodobých velkopokusů s marxistickým socialismem. Nespravedlnost ve světě se mění ve vlnách, vzrůstá a klesá s časem i místem. Závisí na hospodářské situaci a způsobu vlády. Před patnácti lety přestalo být napětí mezi kapitalismem a socialismem, mezi Východem a Západem, hybnou silou činnosti vlád velmocí. Vyspělé kapitalistické země tím ztratily motivaci, kvůli níž zlepšovaly podmínky svých chudých i chudých ve třetím světě.

Podle statistik OSN je průměrný výdělek ve 49 nejméně vyvinutých zemích s více než miliardou obyvatel stokrát menší než výdělek ve vyspělých zemích. S tím souvisí i průměrná délka života, která je u bohatých dvojnásobná ve srovnání s nejchudšími státy. Světový program pomoci chudým není dostatečně účinný. Proto došlo k pronikavému spádu životní úrovně mezi bohatým Severem a chudým Jihem (zejména v Africe, Jižní Americe, Bangladéši atd.). Hospodářsky silné země, využívaly po staletí využívaj suroviny a levné pracovní síly třetího světa, Je proto jejich morální povinností tomuto chudému světu pomoci. Ohromná

sociální nerovnost a neúčinnost pomocných akcí vyvolává zoufalství a patří k příčinám terorismu.

**Mnohanásobná sociální nerovnost je čtvrtým smrtelným hříchem, jímž člověk ohrožuje svou existenci.**

5. Zrychlení společenského vývoje a výstřelky konzumního způsobu života ve vyspělých státech vedou k porušování tradičních forem života. Nadměrnou medializací dochází navíc k unifikaci a deformaci informací. Zájem o realitu, usměrněný na základě falešných informací ale i obecný nezáměr umožňují zmanipulování důležitých společenských skupin i celých národů. Fanatickými ideologi, jež používali jen t. zv. zgleichšaltovaného tisku a rozhlasu byli před druhou světovou válkou zmanipulováni Němci, Italové i Japonci. Informační prostředky dneška, zejména díky televizi a internetu, jsou daleko účinnější. Mylné informace a lži, na jejichž základě vznikla I válka v Iráku se rozšířily ještě účinněji. Technologický rozvoj a jeho vymoženosti i přebytek podružných informací vytlačují navíc citový život a unifikují myšlení. Citová výchova je omezována zaměstnaností obou rodičů a jejich absencí od kojeneckého věku dětí. Mechanické unifikované prostředí a nadbytek zbytečných informací omezují tvůrčí iniciativu i další vzdělávání četbou či individuální prací. Vedou ke ztrátě schopnosti komunikace a ve velmi vzdáleném časovém horizontu budou mít genetické následky.

Starší generace nedokáže dnes držet krok s nadměrnou technizací a je vytlačována z veřejného života, plného agresivity. Její znalosti i zkušenosti nejsou využívány. Ztrátou jejího kontaktu s mladou generací se ztrácí i morální normy, působící na vývoj jedince, zvláště když pozitivní vliv církví rychle mizí. Celkové zlepšení životního standartu vede k tomu, že mládež ztrácí radost z překonávání překážek, což ji vede k zahálce. Ve vyspělých státech, za

snadných sociálních podmínek, dává přednost parazitnímu životu.

**Nadměrná technizace a ztráta tradic, medializace sledující jen zisk a unifikace života globalizací může za tisíciletí vést i ke genetickému rozpadu člověka, což je to pátým smrtelným hříchem, jímž člověk ohrožuje svou existenci.**

**Jen smrtelných hříchů lidstva jen pět?** Katastrofy nastávají nečekaně, jako povodně či dopad meteorů, nahromadí-li se různé příčiny. Vyvolávají u postižených skupin i národů pozitivní šok. Prožitá katastrofa zmobilizuje jejich síly k činnosti, směřující k nápravě. Proto jsou povodňové škody, škody po tsunami či zemětřesení i trosky spadlého letadla většinou rychle odstraňovány.

Proto nastal po druhé světové válce tak překvapivě úspěšný rozvoj v Německu i Japonsku, a v Koreji po korejské válce.

Doufejme tedy, že příští katastrofa bude jen malá. Po velkých katastrofách nelze zachránit nic. Proto zmizely z mapy světa Babylonská, Egyptská, Perská a další říše, proto zmizely z mapy Kartágo i Řím, přestože zbraně hromadného ničení nebyly známy. (mj)

## **Spánek a nespavost**

**Spánek zabírá téměř třetinu lidského života. Nikdo se bez spánku neobejde a nikdo nepřekoná určitý okamžik své únavy bez spánku. Téměř každý spojuje spánek s určitým příjemným pocitem, neboť nás na určitou dobu zbavuje stresu a starostí. Někteří jej však pokládají za ztrátu času.**

**Nikdo však jednoznačně neví, proč vlastně člověk spí. Antičtí filozofové pokládali spánek za bratra smrti a měli obavy, že se ze svých snů neprobudí. Určité poznatky o spánku lze získat i z lidové moudrosti, z pohádek a ság.**

**S rozvojem přírodních věd se hledalo logické zdůvodnění spánku. Slavný lékař Paracelsus viděl příčinu spánku v příjmu živin, jejichž uspávací komponenty se dostávají do mozku.**

**Alexander von Humboldt pokládal na základě vlastních zkušeností spánek za následek vyčerpání pracovním úsilím.**

**Význam spánku poznal každý na sobě. Nedostatek spánku a jeho okamžitá potřeba snižuje možnost koncentrace. Při nedostatku spánku reaguje mozek halucinacemi - vytvářením vizí či zvuků, jež ve skutečnosti neexistují. Pokusy bylo prokázáno, že žádný člověk nevydrží bez spánku déle než 17 dní.**

**Moderní věda se zabývá i zvláštními formami spánku: bezvědomím, narkosou, komatem, hypnózou, stavem transu. To, jakým způsobem nám spánek dává novou energii a psychickou podporu, přesto objasněno není a zůstává i pro vědce záhadou. Z četných průzkumů vyplývá, že zdravý dospělý člověk spí v noci sedm až osm hodin, avšak že osobní potřeba spánku je zcela individuální. Chcete-li zjistit svou vlastní potřebu spánku, jděte několik nocí za sebou spát ve stejnou hodinu, ne později než v jedenáct večer. Nenastavujte budík a nenechte se vzbudit. Tak zjistíte, kolik hodin spánku potřebujete. A podle toho organizujte pak svou činnost.**

Při usínání se oči rychle rozkmitají. Toto vstupní stadium spánku je nazýváno REM (podle anglického termínu Rapid-Eye-Movement). Při něm jsou sny velice intenzivní a mozek pracuje téměř jako za bdělého stavu. Pak nastávají čtyři fáze čím dále tím hlubšího spánku, při nichž oči nekmitají - dvě fáze lehkého a dvě hlubokého spánku. Z hlubokého spánku se člověk vrací do lehkého spánku a zpět do fáze REM. Za noc obvykle čtyři až šest cyklů tohoto usínání a návratu do fáze REM. Specialisté jsou toho názoru, že v nejhlubší fázi spánku si člověk nejlépe odpočine.

Někdo spí po celý život stejně dobře, tedy i ve stáří. Kdo spal špatně ve středním věku, vzhledem ke starostem a rozporům v zaměstnání, může někdy po vstupu do důchodu zase dobře spát. Jiný zase spí

ve stáří špatně, neboť mu starosti přibyly, nebo že si je vytváří. Kvalita a délka spánku se mohou měnit v průběhu roku i s počasím. Oproti minulým teoriím, že ve stáří je třeba méně spánku, tvrdí velká část současných odborníků, že potřeba spánku se ve stáří celkem nemění.

Stárnutím se však mění průběh spánku. Někteří starší lidé mají pak potřebu několika krátkých spánkových chvilek i během dne. Není důvodu, proč by jich nevyužili, pokud pak v noci spí. Seniori a seniorky se v noci častěji budí a úseky polospánku či bdělosti u nich trvají déle.

Chceme-li se vyhnout poruchám spánku a nespavosti, musíme především se večer vyhnout pití kávy či silného čaje – vyjma ovocných a bylinných čajů pro uklidnění, a jít spát až tehdy, jsme-li unavení. Také kouření nebo alkohol před spánkem mohou bránit v usnutí, vyjma sklenky piva. Tlak pultiru piva v močovém měchýři nás však zřejmě k ránu probudí. Před spánkem je třeba se tělesně i duševně uklidnit. Někdy je to těžké, zejména tehdy, máme-li starosti.

Některé ze změn spánku ve stáří se mohou prohlubovat natolik, že vyžadují poradu s lékařem. Ve většině případů lze chorobným změnám spánku předejít nebo je odstranit jednoduchými prostředky a vlastní vůlí. Dokonce potřebu prášků pro spaní lze snižovat při zachovávaní následujících předpokladů a pravidel:

**Prvním předpokladem dobrého spánku je zdravotně nezávadné tvrdé lůžko s nízkým polštářem, neohýbající krční, hrudní a bederní páteř a nevyvolávající bolesti. Důležitá je i orientace lůžka vůči geomagnetickému poli. Podle specialistů je pro spánek nejlepší poloha těla ve směru východ západ s hlavou k východu.**

**Druhým předpokladem je větrání. Svěží chladný vzduch zkvalitňuje spánek. Je proto je výhodné spát při otevřeném okně, pokud nás neruší hluk.**

**Třetím předpokladem je pocit sytosti, avšak večere by měla být lehká (hlavní**

**jídlo má být oběd či snídaně) a pozřena tři čtyři hodiny před usínáním. Pití většího množství tekutin před spaním přispívá k přerušování spánku. Chcete-li snadno usnout a dobře spát, můžete se před spánkem projít či vykoupat ve vlažné, ne však horké vodě, a poté osprchovat studenou vodou. Pak na chvíli usednout a cílevědomě se přeladit, třeba uklidňující četbou, klidným pořadem televize nebo poslechem hudby, kterou máme rádi. Myslete pak na něco pozitivního, třeba na krajinu vašeho dětství, bylo-li šťastné. Rozhodně nemyslete na konflikty a těžkosti minulého dne, ani na ty z minulosti.**

**Hlt mléka s medem těsně před spánkem vám pomůže usínat. To vše platí i při nočním probuzení. Nezačněte po něm číst, abyste si nevypěstovali podmíněný reflex probuzení = čtení. Napijte se trošky mléka, nebo, máte-li vysoký tlak, vezměte tabletku proti němu - nejlépe až k ránu. Zapijte ji hitem vody. Nebo pojezte dva tři stroužky česneku s chlebem a pomazánkou a zapijte to sklenicí piva dvanáctky. Uložte se do relaxační polohy na zádech s mírně roztaženými nohama a rukama. Uvolněte postupně svaly na zádech, levé a pravé noze, levé a pravé ruce a na každém prstu zvlášť. Zmáčkněte několikrát pravým palcem koutek na vnitřní straně levé ruky pod zápěstím, napravo od tepny, těsně vedle kosti (akupunktura). Soustředte své myšlenky na krajinu z mládí, opakuje pomalu v duchu: moje levá ruka je teplá a těžká. Klidně a mnohokrát za sebou, a už usínáte.**

**Dobrou noc ! (liter)**

## Wolfgang Schüssel

Ve funkci předsedy Rady Evropské unie, složené z ministrů členských zemí a zvané též Rada ministrů EU, se střídají představitelé členských států v šestiměsíčních intervalech. 1. ledna 2006 vystřídal britského premiéra Tonyho Blaira v této funkci rakouský kancléř, šedesátiletý Wolfgang Schüssel.

Narodil se ve Vídni a na tamní universitě vystudoval práva. Politického dění se zúčastnil od mládí Již jako třiatřicetiletý se stal tajemníkem parlamentního klubu Rakouské lidové strany. Od roku 1979 byl poslancem Národní rady a v roce 1989 se stal rakouským ministrem hospodářství.

V roce 1995 byl zvolen předsedou Rakouské lidové strany a přijal funkci ministra zahraničí a vicekancléře koaliční vlády sociálně-demokratického kancléře Franze Vranitzkého.

Ve volbách roku 1999 skončila Rakouská lidová strana jako třetí, za sociálními demokraty a stranou Svobodných, vedenou nacionalistickým xenofobním populistou Jörgem Haiderem.

Sociální demokracie odmítla tehdy koalici s Haiderovými populisty a ani s lidovci se nedokázala dohodnout. Toho využil Wolfgang Schüssel a dohodl se s Haiderem. Stanul v čele nové rakouské koaliční vlády, ač jeho strana skončila ve volbách jako třetí.

Skutečnost, že Haiderovi populisté se stali členy koaliční vlády v Rakousku, vyvolala však odpor představitelů řady evropských států a také sáčky ze strany Evropské unie. Haiderova nevráživost vyvolala vzápětí reakci i ve vlastní straně a ta jej zbavila místa předsedy. V této situaci vypověděli Schüsselovi lidovci koalici se Svobodnými. Jejich vláda pak nechala

vypsat nové volby, které přinesly lidové straně rozhodné vítězství a Schüsselovi opět pozici rakouského kancléře.

Schüssel tedy řídí rakouskou vládu již sedm let. V tomto období se hospodářská situace v zemi výrazně zlepšila. Rakousko má dnes vyšší HDP na hlavu než Spolková republika Německo. Docílilo se toho zejména provedením řady ekonomických reforem a strukturálních změn, jež zvýšily zaměstnanost. Proto získal Schüssel - původně považovaný za liberála a dnes spíše za neokonservativce - pověst úspěšného reformátora sociálního státu.

Je ostatně znám jako skvělý technokrat, neústupný vyjednaváč a zkušený taktik, který se sice k mnohým otázkám nevyjadřuje, avšak jež dokáže oddolat i kampani bulvárního tisku. V letech 2001-2 požadovali Svobodní za podpory Neue Kronenzeitung tvrdě, aby rakouská vláda vetovala vstup České republiky do Evropské unie - vzhledem k tomu že české vlády soustavně odmítaly zastavit dostavbu a provoz jaderné elektrárny Temelín. Podařilo se jim získat podpis více než 900 tisíc Rakušanů. Schüssel tehdy prohlásil, že jeho lidová strana považuje rozšíření EU za t.zv. srdeční záležitost a další politické komentáře k této problematice odmítal.

Až do konce června tohoto roku bude tedy tento význačný rakouský politik předsedou vrcholného orgánu Evropské unie. Jaký to bude mít pro Unii význam, to teprve uvidíme. Pro naše hospodářství by mělo velký význam urychlit otevírání evropských trhů. Schüsselovi lidovci mají však z dalšího otevírání obavu. Nový předseda Rady nemá proto důvod to podporovat. Uškodilo by to doma nejen jemu, ale i jeho straně. (red)