

EVROPSKÝ

SENIOR

21 20. 02. 2006 www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

Naše nejlepší léta

Běžné zaměstnání je v dnešní době většinou velmi jednostranné. Jednotvárná práce člověka vysiluje a mění i jeho charakter. Člověk je ve své podstatě totiž mnohostranný, neboť až do 19. století byl mnohostranný i způsob jeho obživy. Neradostná práce, zaměřená jen na vydělávání peněz je únavná a nudná. Nudná je nakonec i prostoduchá zábava. Při obou ztrácí člověk svou přizpůsobivost i mnohostrannost, jež jsou mu vrozeny.

Člověku, který si dlouhá léta na určitý způsob života zvykal, přichází za těžko jej náhle změnit. Zvykl si třeba na těžkou práci. Přirozená touha po změně a po tom stále něco nového poznávat, něčemu novému se učit, s čímž každý zdravý člověk přišel na svět, z něho vymizela. Právě touto nudnou prací a s ní mnohdy spojeným nudným způsobem života.

Penzijní věk však přináší každému senioru i seniorce novou příležitost. Je možno něco nového začít. Možná, že si ke své penzi musíme přivydělávat a tak ani nyní mnoho volného času nemáme. Možná, že jsme příliš zaneprázdněni svou pomocí vlastním dětem nebo vnukům. Přesto bychom i za těchto okolností najít dostatek času i pro sebe a něco nové skutečně začít.

Naše děti mají stát na vlastních nohou, tak jako jste stáli my. Nadměrná péče, může naše vnoučata dokonce rozmazlit a tím jim uškodit. Naše láska a příklonnost, porozumění nikoliv, ale finanční rozmazlování zcela jistě.

Vraťme se tedy k sobě, a snažme se učinit něco i pro sebe, zejména tehdy, žili-li jsme jednostranně. To platí nejen pro dělníky a dělnice, jež stáli u výrobního pasu, ale třeba i pro duševně pracující, ať již zkoumali(y) mikroby nebo se věnovali(y) čtvrttónové hudbě. Mnohostrannost je to, co schází k vyplnění života téměř každému z nás.

Rozhlédněme se kolem sebe a hledejme to, co se nám líbí, co nám působí potěšení přiměřené našemu věku. Zkoumejme také to, co způsobí potěšení jiným, co je v našem okolí, v našem prostředí zapotřebí.

Najděme si spolek nebo společnost, které s námi naše zájmy a starosti sdílí. Mohou to být zahrádkáři, filatelisté, rybáři, sportovci (sport potřebuje i zkušené funkcionáře) či třeba senioři a jejich spolky. Ty chtějí v naší republice v blízké budoucnosti získat úlohu podobnou té, kterou seniorské organizace hrají v zemích EU již delší dobu.

Poučme se argumentací W.B. Pitkina, který se našimi problémy zabýval před půl stoletím. Napsal: Teprve ve stáří se stáváme lidmi. Zdůvodňoval to takto: Lidský život sestává hlavně z tepla, síly a světla. Teplo v mládí, sílu pro zaměstnání ve středních letech a světlo pro léta pozdější. Teprve v pozdních letech si uvědomujeme věci tak, jak opravdu jsou.

Činnost je nejlepší přírodní léčivý prostředek a je nepostradatelná pro lidské štěstí. To napsal římský lékař Galén již v roce 128.

Neomezme se však jen na činnost výdělečnou. Činnost nám pomůže předejít tělesným i duševním potížím, dokáže je i léčit. Činnost jako trénink

- činnost pro radost
- činnost z vlastní odpovědnosti. (lit)

Čtyři základní svobody EU

Hospodářské aktivity jsou v Evropské unii postaveny na čtyřech základních

svobodách: volném pohybu zboží, služeb, osob a kapitálu.

Souběžně s přeměnou mezistátních hranic ve vnitřní hranice byly zrušeny celní bariéry a také zavedeny celoevropské jednotné technické, bezpečnostní a hygienické předpisy. To nesmírně usnadňuje dopravu zboží a jeho prodej ve všech členských státech. Firmy mohou nabízet své služby bez omezení v jiných státech Unie právě tak, jako ve svém vlastním státě a bez problémů zakládat tam své pobočky.

Občané se sami mohou rozhodnout, ve kterém státě chtějí pracovat, studovat a žít. Platí tam pro ně stejné podmínky a zákony jako pro občany hostitelské země. Mohou cestovat volně bez pasu a prokazovat se pouze občanským průkazem.

Volný pohyb kapitálu umožňuje, že občané si mohou otevřít konto, investovat a provádět finanční transakce v kterémkoliv členském státě právě tak, jako doma.

Pro občany zemí, jež do EU nově vstoupily, existují však jistá omezení těchto svobod, které se však postupně odbourávají podle toho, jak to vývoj vzájemných vztahů dovoluje. Cestování Čechů bez pasu bude možné po přijetí pravidel t. zv. Schengenských dohod. Všechny bariéry pro zaměstnávání Čechů v ostatních státech Unie padnou v roce 2011.

Evropská měna a banky EU

Jedenáct evropských států zavedlo od 1. ledna 1999 společnou měnu a dvanáctý, Řecko, se k nim připojil po dvou letech. K tomuto dni byly také pevně stanoveny přepočítávací kusy národních měn. Ke společné měně se zatím - kromě nových členů - nepřipojilo Dánsko, Norsko, Švédsko ani Velká Británie. EURO se původně nazývalo ECU - podle historické francouzské mince. Kurs této měny byl původně o 18 procent vyšší ve vztahu k dolaru, pak poklesl až na 0,88 \$, v srpnu 2003 stoupl opět na původních 1,0 \$ a

pak dále stoupal až na 1,28 \$. Nyní se kolísá mezi 1,20-1,22 \$.

Společná měna zajišťuje stabilní a jednotné hospodářské prostředí, povzbuzuje hospodářský růst a posiluje schopnost hospodářské konkurence. Evropské bankovky a mince byly vydávány veřejnosti od 1.ledna 2002. Od té doby EURO ulehčuje také cestování a srovnávání cen běžnému spotřebiteli.

Evropská ústřední banka má sídlo ve Frankfurtu nad Mohanem, tradičním evropském bankovním centru. Je příslušná pro finanční operace s jednotnou evropskou měnou. Jako nezávislá instance rozhoduje o evropské měnové politice, jako na příklad o výši úrokových sazeb. Hlavním cílem této banky je zajištění stability cen, to znamená zabránění škod, které by evropskému hospodářství mohly vzniknout inflací. Spolu-pracuje s ústředními státními bankami jednotlivých států EU. Je řízena prezidentem a direktoriem složeným z příslušníků členských států.

Evropská investiční banka má sídlo v Lucembursku. Je odpovědná za financování projektů a jiných akcí Evropské unie, zejména takových, které zlepšují podmínky v odlehlých a zanedbaných oblastech. Financuje tedy například výstavbu železničních tratí, dálnic a silnic, letišť, akcí pro zlepšení životního prostředí i pomoc obětem povodní. Prostřednictvím partnerských bank financuje pak investice malých a středních podniků, které rozšiřují pracovní příležitosti a podporují národohospodářský růst. Podporuje také proces evropské integrace, rozšíření Evropské Unie a také její rozvojovou politiku, podporující hospodářsky méně vyvinuté země. Je neziskovou organizací. Její úrokové sazby jsou ve srovnání se sazbami jiných bank velmi výhodné pro toho, kdo půjčku získá.

Evropský účetní dvůr je nezávislým orgánem EU se sídlem v Lucembursku. Je to kontrolní orgán, jenž dohlíží na hospodaření Evropské komise.

Kontroluje, zda jsou finanční prostředky Evropské unie využívány účelově, podle předpisu, ve smyslu úředních rozhodnutí a hospodárně - tedy úsporně. Kontroluje tedy i to, zda úředníci komise, konzultanti a poradenské firmy a ti, jimž byly prostředky určeny, nevyužívají či dokonce nezneužívají svého postavení.

Prostředky Evropské komise pocházejí z daní a poplatků, jež svému státu odevzdávají občané a podniky členských zemí. Evropský účetní dvůr dbá tedy na to, aby daňoví poplatníci za odevzdané daně obdrželi patřičnou protihodnotu.

Datum zavedení euro v České republice bude stanoveno po splnění t.zv. konvergenčních kritérií, stanovených Maastrichtskou smlouvou. Kritéria se týkají zejména schodku státního rozpočtu, nepřekročení hranice veřejného dluhu ve výši 60 procent HDP, stability směnných kurzů i kontroly inflace.

Euro by podle předběžných analýz mohlo být u nás zavedeno kolem roku 2010. Zavedení společné měny je politické rozhodnutí, jež není jen otázkou splnění ekonomických kritérií. Studie ukazují, že předčasné zavedení eura by mohlo zabrzdit zatím úspěšný růst českého hospodářství i o několik procent. (lit)

Spojené státy potřebují Evropu

EU a USA se navzájem stále více potřebují, pokud chtějí mít vliv na krizové situace ve světě, tvrdí ředitel Jim Cloos, zodpovědný v americké vládě za agendu transatlantických vztahů: „Jedním z problémů Ameriky v roce 2003 bylo, že neměla pro akci v Iráku za sebou EU. V moderním světě je dost těžké řešit problémy, i když jsou Američané a Evropané spolu. Stává se to téměř nemožným, když jsou rozdělení.“

Jim Cloos přehlíží současnou nebezpečnou situaci, která stála už mnoho lidských životů a ke které nemuselo dojít a zabývá se dlouhodobými trendy a tak proto považuje válku v Iráku z pohledu transatlantických vztahů jen za epizodu.

Nebere tedy na zřetel současnou situaci

v Iráku, kde po nedávné válce zemřelo mnohem více vojáků USA a iráckých civilistů než během války. Nevidí, že tato válečná a poválečná situace uvedla stamilióny muslimů do agresivní nálady. Radikální fundamentalisté zabili tisíce lidí atentáty, trvají zatím na právu získat atomové zbraně a obrací se nejen proti těm, kteří rozpoutali tuto válku, ale v poslední době i proti Evropě jako celku. Protestuje proti zveřejnění karikatur proroka Mohameda v evropských časopisech způsobem, jež stál již řadu lidských životů.

Jim Cloos také bránil USA před tvrzením, že se někdy snažily rozdělit země EU, ačkoliv rozdělení na staré a nové země, měřeno podle stanoviska k irácké válce bylo základem slovníku vrcholných amerických politiků.

Evropané jsou bohužel rozdělení, což se projevilo i při schvalování ústavní smlouvy - dokumentu, který by posílil nejen zahraniční, ale i hospodářskou politiku Unie. Transatlantické vztahy jsou poznamenány faktem, že USA potřebují EU na podporu legitimacy svých operací. Může však Evropa podporovat agresivní politiku, která je postavena na neoprávněných tvrzeních, jako bylo prohlášení USA, že Irák vlastní zbraně hromadného ničení?

Evropa je v současné době ohrožována nenávistí islamistů, aktivovaných agresivní politikou prezidenta G. W. Bushe a neutuchající nesmírnou hanbou mučení ve věznicích Abu Ghareib i Guantanamo. Islamisté navíc využili zveřejnění nevkusných a pro zbožné muslimy nepřijatelných karikatur proroka Mohammeda v dánském konservativním deníku Jyllands Posten a dalších evropských listech k rozpoutání války kultur. Vyvolané nepokoje jsou veřejně či tajně podporovány některými autokratickými islámským režimy, aby odvedly vlastní obyvatelstvo od vnitřních problémů, jež tyto režimy nechtějí či nedokáží řešit. Vyžádaly si již řadu lidských životů a ohrožují soužití národů.

Pokud Západ, tedy křesťanské státy, se

budou bránit jen obhajováním svých vlastních hodnot, v tomto případě zejména svobody projevu a tisku, nemůže to vést k žádoucímu uklidnění situace. Je třeba jít cestou pravdy ke kořenům této neblahé situace, jež se rozvíjí od 11. září 2001, od teroristického útoku na USA. Jedině správným řešením by bylo, aby si celý Západ si vnitřně přiznal svou nadřazenost, ekonomickou i politickou, jejímž prostřednictvím vzbuzuje odpor a vyvolává nenávisť vůči sobě především mezi chudými třetího světa. Zejména Spojené státy se musí zcela změnit a vrátit se k všelidským hodnotám, na jejichž základě vznikly a jimiž kráčely dějinami, vedeni svými velikány Washingtonem, Jeffersonem, Lincolnem, Wilsonem, Rooseveltem, Eisenhowerem, Kennedym a dalšími. Musí ukázat celému světu přátelskou tvář spolupráce bez vykořisťování ekonomicky slabých partnerů. Dojde-li pak ke zlepšení hospodářské situace i chudých a ponižovaných obyvatel třetího světa, změní se k lepšímu i světové politické klima. (lit)

Ochrana spotřebitele EU

Systémy ochrany spotřebitele ve vyspělých tržních ekonomikách západní Evropy jsou pro zákonodárství České republiky určitým vzorem. Proto bylo v minulých letech sjednocováno právo českých spotřebitelů se spotřebitelským právem evropským. Převzetím evropských směrnic získali čeští spotřebitelé mimo jiné konkrétně:

1. dvouletou záruční lhůtu všech výrobků vyrobených od začátku tohoto roku. Nesoulad funkce výrobku s tím co sliboval prodávající v reklamních letáčích, je nově uznáván jako vada.

2. Možnost odstoupení od smlouvy uzavřené na dálku bez udání důvodu. Spotřebitel může zboží, které nakoupil podle obrázku vrátit, není-li s jeho vlastnostmi spokojen poté, co zásilku rozbalil a zboží sám ohodnotil.

3. Možnost odstoupení od smlouvy uzavřené mimo stálou provozovnu do 7

dní. Spotřebitel tak může vrátit zboží, zakoupené při reklamních zájezdech i při podomním prodeji.

4. Právo na lepší informace o podmínkách spotřebitelských úvěrů a zlepšení podmínek u bankovních služeb. Bankovní převody musí být nyní uskutečněny do dvou pracovních dnů od jejich splatnosti.

5. Při pochybnostech o významu smluvních ustanovení platí ten výklad, jenž je příznivější pro spotřebitele a nikoliv ten, jenž by si přál dodavatel. (lit)

Choroby, jež nás ohrožují

Demografický vývoj v České republice není příliš příznivý pro nemocenské pojišťovny. Průměrný věk obyvatelstva se stále zvyšuje, díky zlepšující se životosprávě a lékařské péči. To by mohlo vést k tomu, že by starší skupiny obyvatelstva čerpaly postupně stále více prostředků nemocenských pokladen.

Studie, provedené ve státech Evropské Unie i Světovou zdravotnickou organizací však statisticky prokazují, že zvýšený věk nemusí nutně vést se zvyšování nákladů nemocenských pojišťoven. Zjistily mimo jiné i to, že : u těch nejstarších občanů nemocenské náklady klesají až o 30%, a že stoupají jen náklady na pečování o ně.

Při vyhodnocení údajů o 1,2 miliónu občanů SRN bylo zjištěno, že 20% pojištěných spotřebují 90% prostředků. Jsou to zejména dlouhodobě nemocní, trpící chorobami srdce a krevního oběhu (15%), kostry a svalstva (14%) a rakovinou (11%). Problémem jsou též následky zranění a bohužel i následky nevhodně užívaných léků. Naproti tomu choroby výměny látkové, infekční choroby ani cukrovka mají na výdaje nemocenských pokladen podstatně menší vliv.

Studie Světové zdravotnické organizace WHO prokazují, že mnohé nemoci nevznikají jen rozhodnutím osudu, ale že mají své příčiny v

předchozím chování nemocných. Podle těchto studií by bylo možno 80% výskytu rakoviny a 50% chorob srdce a krevního oběhu předejít. Jde však při tom nejen o upravení způsobu života podle novodobých zdravotních zásad, ale i o lékařskou prevenci. (lit)

Zbavme se bolestí v zádech

Nedostatek přiměřeného pohybu způsobuje, že cítíme napětí v zádovém svalstvu. Způsobuje bolesti v zádech či přispívá k jejich intenzitě. Pocit bolesti může vycházet z obratlů páteře, obvykle buď v oblasti ramenního pletence nebo v oblasti kříže.

Předejít nebo zbavit se těchto bolestí nám může pomoci již tak zvaný dynamický způsob sedění. Je třeba tedy jen měnit často svou pozici a rozhodně nesesedět strnule v jedné poloze. Nic přece nebrání tomu, abychom seděli opravdu pohodlně a třeba pohnuli rameny vpřed a dozadu či nahoru a dolů.

Pro odstranění napětí zádového svalstva, jež může tyto bolesti působit, pomáhají následující tři cviky, jež se provádí v sedě, na přední třetině sedadla pevné židle. Poloha nohou je při tom ve vzdálenosti patnáct až dvacet centimetrů od sebe.

1. Při prvním cviku uchopte nejprve levou rukou pravé stehno z vnější strany. Horní část trupu s upaženou pravou rukou otočte doprava. V této pozici vytrvejte několik, třeba až deset minut. Pak proveďte týž cvik s pravou rukou na vnější části levého stehna, s upaženou levou rukou a trupem otočeným co nejvíce doleva. V této pozici vytrvejte stejně dlouho.

2. Při druhém cviku sed'te opět na přední třetině sedadla. Paže jsou svěšeny volně podél těla. Zvedněte pravou nohu tak, že pravá hýždě se nachází nad sedací plochou, pětkrát za sebou. Poté stejně levou nohu a levou hýždě – opět pětkrát. A pak to třeba znova opakujte.

3. Třetí cvik provádějte ze stejné výchozí pozice, opět alespoň pětkrát. Předkloňte se tak, že váš trup spočívá břichem na stehnech obou nohou. Hlava i ruce jsou svěšeny dolů. Nezadržujte při tom dech, dýchejte při tom volně a pravidelně. Setrvejte v této skloněné pozici tak dlouho, jak je vám to pohodlné. Pak vzpažte ruce a zvedněte hlavu. Dívejte se vzhůru a lehce kmítejte z rukama.

Tyto tři cviky opakujte častěji a po tak dlouhou dobu, pokud je vám to pohodlné, až ztratíte chuť k dalšímu cvičení a cítíte celkové uvolnění v zádech. Nezáleží na rozsahu pohybu, ale na jeho správném pomalém a plynulém provedení.

Po zvládnutí cviků se soustřeďte i na koordinaci dýchání. Nepodceňujte potřebu relaxace mezi jednotlivými cviky. V mnohých případech - podle vašeho zdravotního stavu - bude však vyjádření lékaře pro zamezení případným kontraindikacím nezbytné.

Úporné bolesti v zádech, kterými trpí téměř třetina obyvatelstva, lze odstranit jen dlouhodobým cvičením, jednak páteřním – v poloze v lehu na zádech, dále cvičením pletence ramenního - ve stoji, cvičením pánevního dna a břišních svalů, kombinovaným s intenzivním plaváním na zádech alespoň jednou týdně. (lit)

SENIORÍ SOUČASNOSTI

NOVÉMYŠLENÍNNOVÉMYŠLENÍNNOVÉMYŠLENÍNNOVÉMYŠLE

Dr.theol.,Dr.h.c.mult.Ratzinger

Současný papež Benedikt XVI., se narodil roku 1927 v přísně katolické rodině četnického velitele a hotelové kuchařky, v bavorské městysi Markt am Inn. Rodina se záhy přestěhovala do Tittmoningu na rakouské hranici a pak do Aschau na Innu. Gymnázium a arcibiskupský seminář studoval v nedalekém Traunsteinu. Koncem války byl se spolužáky totálně nasazen u protiletectvé ochrany.

Po válce studoval v Mnichově a Freisingu teologii a filozofii. Spolu se svým bratrem byl v roce 1951 vysvěcen na kněze. Sloužil krátce jako kaplan, a vyučoval náboženství Mnichově. Jeho bratr vystudoval i mistrovskou třídu Vysoké školy hudební v Mnichově a stal se posléze dirigentem světoznámého dětského souboru Řezenští chrámoví špačci.

Joseph Ratzinger byl záhy povolán k výuce teologie na kněžském semináři ve Freisingu. Na základě disertační práce Lid a dům boží v doktríně sv. Augustina získal roce 1953 doktorský titul. Stal se profesorem katolické dogmatiky a fundamentální teologie. V roce 1957 se habilitoval na základě studie o sv. Bonaventurovi, františkánském theologovi, filozofovi, mystiku a scholastikovi 13. stol. Vyučoval pak na univerzitách v Bonnu, Münsteru a Tübingenu. Jeho dialektické zdůvodňování a skvělý přednes hluboce zaujímaly studenty i špičkové znalce. Za studentských bouří roku 1968 se střetl s vlnou módního marxismu. Chápal ji jako útok na lidskou důstojnost i svobodu a změnil své vědecké postoje z liberálně-reformátorských v tradiční konzervativní. Odešel z Tübingenu spoluzakládat novou - ortodoxní - katolickou univerzitu v Regensburgu.

1977 byl jmenován arcibiskupem Mnichova a Freisingu i kardinálem.

Oceňovaná publikační vědecká činnost a dialektická argumentace ho sblížily s Karolem Wojtylou, papežem Janem Pavlem II. Ten jej v roce 1981 povolal do Říma a jmenoval prefektem Kongregace pro doktrínu a víru, ústřední instance pro interpretaci a obranu církevních věd. V roce 1986 se kardinál Ratzinger stal předsedou papežské komise pro vyhotovení katechismu katolické církve. Jeho svědectví o době, vydané v roce 1996 pod názvem Sůl země bylo přeloženo do 14 jazyků a stalo se světovým bestsellerem. V roce 2002 se stal děkanem kardinálského kolegia a 19. dubna 2005, po smrti Jana Pavla II., byl zvolen novým papežem.

V diskusi s jedním nejvýznačnějších filozofů současnosti sociologem Jürgenem Habermasem (*1929, autorem teorie komunikativního jednání), došel k následujícím závěrům o morálních základech demokratických států:

1. Patologické výstřelky existují jak ve víře tak i rozumovém jednání a mohou být pro lidstvo zničující. Žádoucí je proto uznávat jak rozum tak i náboženství, aby se tak dosáhlo jejich vzájemného zlepšení.

2. V interkulturálním kontextu dnešního světa se křesťanská víra a západoevropská světská racionalita jeví jako nejdůležitější, při čemž ostatní kultury nelze vylučovat. Je třeba pěstovat polyfonní korelace, aby všem lidem známé a důležité hodnoty i normy se staly silou, jež spojí svět.

Diskuse byla publikována společně pod názvem Dialektika sekularizace. Opatrný způsob vědecké formulace dává tušit, že Benedikt XVI. zřejmě k velkým změnám v církvi ani světové politice příliš nepřispěje. (red)