

EVROPSKÝ

# SENIOR

22 20. 03. 2006

www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

## Vnitřní hodiny člověka

Tělesná teplota, srdeční rytmus, schopnost koncentrace a potřeba spánku kolísají denně ve stejném rytmu. Živočišné funkce lidí i zvířat jsou ovlivňovány světlem. Tyto vnitřní hodiny mají též svůj měsíční, roční a životní rytmus. Těmito problémy se zabývají výzkumní pracovníci, zvaní chronobiologové, což je odvozeno od řeckého výrazu chronos - čas.

V zimě je mnohý člověk melancholický a potřebuje více spánku. V létě je pozitivnější a aktivnější. Naše vnitřní hodiny jsou tvořeny chronogeny, jež se nacházejí: v každé buňce. Dvě skupiny nervů v mozku, zvané SCN - nucleu suprachiasmatici, veliké jako rýžové zrno a ležící nad křížením našich nervů pro zrak, koordinují souhru vnitřních a vnějších faktorů.

Naše vnitřní hodiny jsou programovány ve čtyřadvacetihodinovém taktu s dvouhodinovým rozmezím. To nás dělí na dvě skupiny: skřivánky, kteří vstávají brzo a sovy, spáče. Pro obě skupiny platí stejný časový plán, avšak posunutý. Senioři by měli využívat svých sil racionálně, a proto by se měli přizpůsobit obecnému rytmu skupině, v níž jsme se geneticky octli.

Denní rytmus těla probíhá následovně: 6 hodin ráno: Krevní tlak stoupá, srdce tepe rychleji, tělo vylučuje hormon kortison, jenž budí naši energii. Sovy ještě spí, skřivánci jsou již čilí.

Kolem 8. hodiny: Tělo je připraveno, vydatná snídaně je povzbudí. Sovy (a děti) potřebují ještě trochu času, mají zpoždění.

Mezi 9. až 13. hodinou: Dopoledne jsme koncentrovaní. Máme dost tvůrčích sil a jsme připraveni k velké práci. Pozor na infarkty, neboť ty napadají zejména muže nejčastěji mezi 10. a 12. hodinou.

Mezi 13. až 14. hodinou: Hlásí se hlad, neboť žaludek vylučuje nadbytek žaludečních šťáv. Kdo to nerespektuje, může onemocnět žaludečními či střevními chorobami. Po jídle je celé tělo je zaměstnáno zažíváním a tak se náš elán zpomalí. Lehká strava, procházka nebo i spánek nás osvěží. Po 14. hodině jsme nejvíce odolní proti bolesti a tak si na tuto dobu můžeme domluvit návštěvu zubaře, když už tam musíme.

Mezi 15. až 17. hodinou: Nastává příliv nových sil, naše teplota i tlak jsou nejvyšší. Naše paměť je na vrcholu. Teď se učme, třeba cizí řeči.

Mezi 17. až 19., nejvýše 20. hodinou: Nejlepší čas pro sport. Naše svaly a celé tělo jsou opět připraveny na velkou zátěž. My starší potřebujeme pravidelný pohyb. Pozdější tréninky by bouřil krevní oběh do pozdních hodin, a tak bychom těžko usínali.

Mezi 18. a 20. hodinou:

Doba pro uvolnění. Čas k vypití sklenice piva nebo vína, kdy to sneseme lépe než odpoledne. Játra jsou prokrvena a alkohol odbourají rychleji. Přes den alkohol raději nepijte.

Mezi 20. až 22. hodinou:

Se stmíváním začíná tělo vylučovat melatonin, klesá teplota i tlak. V této době bychom neměli už nic jíst, abychom neměli těžký žaludek. Skřivánci jsou unavení, měli by jít spát. Po 23. hodině: Tělo snížilo množství adrenalinu, jež nás udržuje svěží i množství kortisolu. I sovám se začínají zavírat oči. Dobrou noc! (lit)

## Národ, stát, Unie

V průběhu dějin vznikala spojením rodů a kmenů stejného jazyka nebo

stejného názoru na způsob života nebo spojených národů. Mezitím bylo stejné víry či náboženství různá nacionalistické úsilí o hegemonii společenství. Ta se ve snaze o příčinou dvou světových válek. V té zlepšení vlastních hmotných podmínek třetí, studené, zdůvodňoval falešně spolupracovala ve svém rámci a s Sovětský svaz a jeho satelitní státy jinými podobnými společenstvími a amice o světovou hegemonii úsilím o také usilovala o nadvládu nad nimi. šíření spravedlivé komunistické Spojením rodů a kmenů vznikaly ve společnosti a protikladně i bojem za starověku a středověku kočovné hordy a státy. Byla to vícekmenná, často Po první světové válce se proti mnohoskupinová společenství, která v principu hegemonie národa nad jiným rámci sjednocovacího procesu národem se začal šířit princip zaujímal občas i blahobyt integrace. Je to princip, který v stanovisko ke své různorodosti, tedy i podmínkách globalizace, jež na k otázkám náboženství. Dravé úsilí o základě hospodářského rozvoje hegemonii pro získání hospodářských probíhá v celém světě, může spojením výhod a obrana proti němu měly za lidí dobré vůle zajistit mír. následek války, vedené od středověku Na základě tohoto principu integrace pod náboženskými záminkami: vznikla, byla rozšířena bude se dále křížácké a husitské války, rekonquista, rozšiřovat Evropská unie. Její války mezi katolíky a protestanty. zakládající státy usilují již padesát let společně a stále rozhodněji o udržení Národy vznikaly jako historicky srostlá politické i hospodářské stability a míru velká společenství lidí, která si nejen mezi sebou, ale i v sousedních vytvořila společnou řeč, prožila zemích a v ostatních částech světa. společně několik století svých dějin, během nichž vytvořila svou Integrace a pozitivní aspekty specifickou kulturu a na tomto základě globalizace zvyšují tak kooperativní získala určitou charakteristickou bezpečnost v celém světě. Jednotná kolektivní mentalitu. Jeno značně zahraniční politika Evropské unie národní státy vznikaly však až od pomáhá na jejich základě vyhybat se konce 18. století. Pomocí národní mezinárodním i vnitrostátním myšlenky se hrabství, knížectví, konfliktům. království, městské státy a jiná Krátce před rozšířením Unie o dalších společenství sjednocovala k získání deset členských států došlo bohužel lepší hmotné situace, k získání ve vztahu ke Spojeným státům a nadvlády či obraně proti ní. Snaha o v souvislosti s válkou v Iráku hegemonii, ať již pod kmenovou, k určitému rozdělení Unie v oblasti náboženskou, národnostní, sociální či zahraniční politiky na staré a nové jinou záminkou vedla vždy k válkám. země. Výsledkem irácké války však Byla filozoficky a moralisticky zatím není ani zavedení demokracie, zdůvodňována, v první polovině 20. ani zvýšení světové bezpečnosti. Je stol. i rasovou teorií. tedy možno považovat za prokázané, Koncem 18. století se proti principu že stanovisko států, označených hegemonie člověka nad člověkem se americkou politikou za nové, bylo při francouzské revoluci a již před tím mylné a spolupůsobilo při současném při vzniku USA (tam však jen pro bílé) zintenzivnění teroristické-ho ohrožení. pozvolna začal uplatňovat morální Je tedy zřejmé, že jednotná zahraniční princip rovnosti lidí. Princip rovnosti politika Evropské unie by byla národů se prosadil až v druhé polovině skutečným příspěvkem pro zklidnění 20. století v rámci Organizace světové situace. Zahraničněpolitické

postoje nejsou však jedinými rozdíly mezi členskými státy. Rozdílné názory zahrnují i oblast ekonomických a společenských vztahů a tak významní politici nových států nadměrně zdůrazňují ekonomický liberalismus, který jim zatím pomáhá v rychlejším hospodářském rozvoji.

Současný vývoj však ukazuje, že Evropská unie by měla navázat spíše na sociální aspekty tržního hospodářství tak, jak byly uplatňovány v minulých desetiletích. Veřejné mínění stojí totiž v protikladu k zásadám drsného ekonomického liberalismu. I z průzkumu názorů občanů v nových členských zemích vyplývá, že jsou více spokojeni se stavem západní evropské demokracie než s vnitřní situací ve vlastních zemích. Důvěra ve vlastní politickou reprezentaci je spíše slabá. Občané těchto států většinou očekávají, že členství v Evropské unii donutí jejich politiky ke zlepšení klima na vlastní politické scéně.

## Sociální zabezpečení v EU

Rozdíly v systémech sociálního zabezpečení jsou mezi jednotlivými členskými státy EU značné. Každý stát si ponechal svůj vlastní systém. **Společné evropské předpisy zajišťují jen základní práva občanů na tomto úseku: vyplácení starobního důchodu, nemocenských dávek a podpory v mateřství, zabezpečení při pracovních úrazech a nemocích z povolání, podpory v nezaměstnanosti, rodinných přídavků, příspěvků při úmrtí a vdovských důchodů.**

Systém důchodů a sociálních podpor zůstal po vstupu České republiky do Evropské unie plně v kompetenci naší vlády, Nedošlo tak k žádným podstatným změnám.

Také sociální systém naší republiky se nezměnil. Je nadále založen na povinném důchodovém pojištění a dobrovolném připojištění. Stanovení kritérií nároku na

sociální podpory a dávky i důchodů a jejich valorizace zůstala v kompetencích naší vlády. Vstup do EU neměl vliv na důchody těch, kteří byli pojištěni jen doma. Koordinováno je jen sociální zabezpečení českých občanů, kteří pracují v členských státech EU a občanů těchto států, jež se přestěhovali a přestěhují do naší republiky.

Sociální zabezpečení je totiž mezi státy EU propojeno. Situace těch, kteří pracovali v zahraničí, anebo těch, jež tam chtějí a mohou trávit svůj důchod, je tím konsolidována.

Nárok na důchod vzniká zvláště podle předpisů každé země, kde se pracovní poměr uskutečnil a kde bylo placeno pojištění. Pro stanovení nároku se doby, odpracované v jednotlivých státech, sčítají. Přestěhováním do jiné země tedy nárok na důchod pokračuje.

Seniorům, kteří splnili podmínky pro obdržení důchodu, je tento vyplácen v té členské zemi, kde se rozhodnou sídlit. Je to však podmíněno dvěma základními požadavky: 1. Tito senioři musí mít dostatečné prostředky (důchod a úspory) na nájem i obživu, tedy nesmí být závislí na sociální podpoře. 2. Musí platit v příslušné zemi zdravotní pojištění. Povolení k pobytu na pět let s možností dalšího prodloužení, poskytují úřady v zemích EU jen těm, jež uvedené podmínky plní.

Velkou výhodou je okolnost, že občan, jenž si platí zdravotní pojištění ve svém státě, je automaticky pojištěn ve všech členských státech EU. Nemocenské dávky jsou mu vyplaceny přímo v hotovosti podle legislativy státu, v němž je pojištěn, bez ohledu na místo jeho trvalého či přechodného pobytu. Při úrazu nebo náhlém onemocnění má evropský občan nárok na první pomoc nebo lékařskou péči zdarma v kterémkoliv státě EU a nemusí je hradit.

Pro koordinaci invalidních důchodů mezi jednotlivými zeměmi platí tyto základní principy:

- každý občan je pojištěn jen v jednom státě. Nároky vznikají podle legislativy

státu zaměstnání, bez ohledu na trvalé bydliště.

- důchody jsou vypláceny i v případě přesídlení do jiného členského státu

- pojistné doby z různých států se pro účely posouzení nároku sčítají

- diskriminace na základě státní příslušnosti je nepřípustná.

Evropská unie se tedy snaží zajistit na svém území a v oblastech, jež spadají do její kompetence, stejné podmínky všem evropským občanům bez rozdílu. (red)

## Bezbolestný infarkt

Lékařský výzkum přináší stále další a další výsledky, které pomáhají odstraňovat rizika a prodlužovat náš život. Řada výzkumných pracovišť se zabývá také průběhem infarktu a jeho následky. Výzkum prováděný univerzitami v Kolíně nad Rýnem, Essenu, Witten/Herdecke a dalšími, překvapivě prokázal na základě pozorování 5000 pacientů, že každý dvacátý z nich ani svůj infarkt nezpozoruje.

Někteří z nich infarkt vůbec nepocítí, jiní se jen krátkodobě necítí dobře. Při tom je velmi důležité tento stav identifikovat. Riziko druhého infarktu a jeho závažných následků je totiž velmi vysoké, protože srdce může být po prvním infarktu značně poškozeno.

Zejména ženy dost často nepozorují, že byly zasaženy infarktem. Obracejí někdy se mylně po infarktu na lékaře se stížností na bolesti v zádech.

Lékaři poznají pacienta, zasaženého infarktem podle jeho elektrokardiogramu. Včasné odhalení tohoto stavu pak umožní, aby tito pacienti přizpůsobili své zvyklosti svému stavu a snížili tak podstatně riziko dalšího infarktu a jeho následků. (lit)

## Snížování nadváhy

Tloustnutí je důsledkem nezdravé, zejména tučné výživy i výrazem nedostatečné osobní disciplíny. Někdo

jí hodně a netloustne, neboť náklonnost k tloustnutí tkví v hormonech i genech a je tedy dědičná. Vědecký výzkum již stanovil určité mechanismy a specifikoval oblasti v mozku, jež se podílejí na procesech regulujících chuť k jídlu i tělesnou váhu. V mozku vzniká chuťový hormon neuropeptid-Ypsilon - NPY, jehož funkci omezuje hormon leptin, produkovaný tělesným tukem. Leptin informuje mozek o zásobách tuku, žaludeční hormon ghrelin hlásí mozku přísun kalorií. Střevní hormon PYY zřejmě omezuje pocit hladu a hormon CKK hlásí mozku, kdy je třeba jedení skončit. Hormonální rovnováhu je sice možné ovlivnit tak, aby mozek působil na snižování váhy (na př. injekcí hormonu PYY snížit chuť k jídlu), avšak ostatní tělesné faktory okamžitě usilují o vyrovnaní, vlastně zneškodnění, tohoto zásahu. Proto mají medika-menty pro hubnutí pouze omezený a dočasný účinek.

Odborné studie prokazují, že snížení nadváhy a hladiny chlosterinu značně prodlužuje délku našeho života a snižuje riziko infarktu i mrtvice. Nadváha tedy škodí našemu tělu i naší duši. Snižuje se velmi obtížně, a to dietou. Ta však musí být podporována soustavným a trvalým zintenzivněním tělesného pohybu.

Aby výsledek naší snahy o snížení nadváhy byl trvalý, je nutno respektovat celou řadu zásad. Je proto třeba se seznámit s určitými fakty, jež podpoří a pomohou udržet naši disciplínu, náš pravidelný celodenní režim, a které nám umožní sestavit jídelníček, vyhovující naší chuti, tělesným potřebám i našim zvyklostem.

Krátkodobá dieta nedokáže přinést trvalé výsledky. Způsobí podvýživu a sníží naši výkonnost i schopnost koncentrace. Během této kúry funguje organismus v úsporném režimu. Po dokončení kúry vyrovná organismus samočinně stav tukových zásob.

Vynecháme-li jedno nebo dvě jídla i čerstvými bylinkami. Při dietě je třeba denně a jíme-li nepravidelně, přepadají konzumovat dostatek čerstvé zeleniny nás pocity hladu. Přísun kalorií i ovoce. To doplňuje obsah vody v doplníme obvykle tučnými sousty či těle.

sladkostmi a snížení váhy nedocílíme. Pro úspěch diety je bezpodmínečně Kdo radikálně omezí přísun tuků, třeba ji kombinovat s trvalým omezí také přísun důležitých vitaminů pohybem. Tři hodinové intenzivní A,D,E a K. Správná zásada je pouhé tréninky týdně jsou minimem, omezení tuků, na příklad jíst místo vhodným pro ty mladší. Naším špeku krutí prsa, místo tučného mléka potřebám vyhovuje především či jogurtu tyto produkty s nízkým intenzivní turistika, jízda na kole a obsahem tuku. Místo másla je sice intenzivní plavání. Při tom ztrácí naše účinné a zdravé jíst margarín, avšak tělo vodu. Toto vypocené množství ještě lepší je nahradit je netučným kapaliny musíme doplnit alespoň tvarohem či mléčnými pomazánkami. dvěma a půl či třemi litry tekutiny Musíme si také uvědomit, že statistiky denně: vody, minerálky, neslazeného prokazují, že po zavedení produktů ovocného čaje nebo zředěné ovocné označených Light, tedy jako lehké, šťávy.

vzrost počet lidí s nadváhou nejen v Přízpůsobíme-li dietu sledující za USA, ale i v Německu a Velké Británii. účelem snížení nadváhy našim Light sice znamená, že dotyčný zvyklostem, sladíme-li ji účinně s výrobek obsahuje méně tuku, cukru, našim denním režimem a věnujeme-li kofeinu, alkoholu (u cigaret nikotinu). dostatek času a úsilí intenzivnímu Neznamená to však, že jde o výrobek pohybu, odpovídajícímu našim bez tuku nebo s velmi nízkým tělesným možnostem, bude mít naše obsahem tuku. V každém případě se úsilí úspěch. Zlepší náš zdravotní stav vyplatí porovnat obsah tuku výrobku, a prodlouží nám život. označeného Light, s výrobkem bez tohoto označení. Nebezpečí tkví i v tom, že pikantní chuť výrobků Light nás může přivést k tomu, že jich spotřebujeme zvýšené množství, zejména pokud jde o pomazánky.

Pokud se týče cukru, je třeba vědět, že jeho konzumace dodává tělu energii velmi rychle. Pokud tělo není v rychlém pohybu a nespotřebuje energii okamžitě, mění ji v tuk. Cukr také zvyšuje hladinu glukózy v krvi a aktivuje inzulín, což vyvolává záhy pocit hladu.

Chceme-li hubnout, musíme vědět, že účinná dieta neznámá trvale hladovět a že nás ani nenutí k tomu, abychom jedli to, co nám nechutná. Při hubnutí musíme především udržovat disciplínu. Jíst musíme sice málo, ale zdravě a pravidelně. Je třeba omezit spotřebu tuků i cukru. Příchut' tuku lze nahradit aromatickým kořením

