

EVROPSKÝ

SENIOR

j23 20. 04. 2006 www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

Pohybem ku zdraví

Kdo z nás by nechtěl zůstat zdravý a výkonný až do pozdního věku? Prevence nám dává šanci a vytváří předpoklady zdravějšího, delšího a lepšího života. Měli bychom se proto:

- kriticky zamyslet nad životním stylem,
- zvýšit svou tělesnou i duševní aktivitu a převzít tak odpovědnost za své zdraví i tělesnou a duševní vyrovnanost.

Je třeba získat radost z pohybu, sportu a hry a kombinovat ji s přiměřenou prací: Bez příležitostné placené práce jsme nuceni se značně omezovat. V našich podmínkách se bez ní těžko obejdeme.

Naše srdce, jež tluče osmdesát tisíckrát denně a při tom pumpuje čtyři až pět litrů krve naším krevním systémem, náš plicní systém, jež rozložen by zaujal plochu fotbalového hřiště, dvě stovky svalů, jež drží pohromadě naši kostru a umožňují nesmírné množství různorodých pohybů dokazují, že máme pro pohyb ty nejlepší předpoklady.

Běžné podmínky, v nichž v průběhu pracovní-výdělečného procesu a zvláště v našem vyšším věku žijeme, vyžadují pohyb jen omezeně.

Tak se postupně snižuje výkonnost našeho srdce, krevního oběhu, dýchání, svalstva i mozku. Ty se totiž během našeho života samovolně přizpůsobují požadovanému výkonu. Dřevorubci, stavební dělníci, zemědělci i jiná povolání umožňují denně pohyb na zdravém vzduchu,

někdy však až příliš, tedy nezdravě namáhavý. Měli-li jsme však pohodlné kancelářské zaměstnání, jsme na tom pochopitelně hůře. Pokud jsme ovšem nepěstovali přiměřený sport pro vyrovnání potřeby tělesné aktivity.

Nemoci srdce a krevního oběhu, vysoký krevní tlak a stálé bolesti v zádech jsou označovány jako civilizační choroby. Mají tedy co činit s civilizací, jež nás nutí k nezdravému způsobu života. Naše tělo se přizpůsobuje po statisíce let naší činnosti. Od doby, kdy se vyvinul náš živočišný druh homo sapiens před statisícem let, tedy již v Africe odkud přišel, se naši předkové živilo jako sběrači a lovci: skláněli se, trhali či vyhrabovali plody, běželi za kořistí, lezli na stromy, utíkali před nebezpečím. To již po řadu staletí neděláme. Mnozí z nás sedíme a jen se díváme do obrazovky. Na to nejsme vývojem připraveni, a proto propadáme civilizačním chorobám.

Braňme se proti tomu cílevědomým pohybem. Začít bychom měli okamžitě, zejména tehdy, je-li nám přes šedesát. Ani tehdy není pozdě. To dosvědčí všichni ti, kdo začali v tomto věku s pohybem rozumně a třeba nejmodernějším způsobem, ve fitness centru.

Poradme se však s lékařem. Proti mnohým potížím sice existují léky, avšak mnohé mají vedlejší účinky. Užívejme je tedy jen tehdy, když nám to radí lékař. Proti mnohým potížím i chorobám máme často jednodušší řešení: sport, pravidelný pohyb, zejména ten, zaměřený na naše potíže. Základní pravidla našeho životního stylu odvodme ze starořecké moudrosti: vše dobré vyplývá z míry věcí - zdraví je vyrovnanost. Všeho moc škodí říká také české přísloví a tak s tím začneme pomalu, ale již dnes.

Zemřel Kristus v Indii?

Ježíš Kristus je klíčovou postavou dvou velkých světových náboženství. Křesťané jej pokládají za božího syna a

mohamedáni - jako Isu - za čtvrtého nejvýznačnějšího proroka jejich víry. Bible, přesněji čtyři evangelia Nového zákona nám podávají základní informace o jeho životě a působení. Další významné informace o něm lze získat ze spisů sv. Pavla a z řady dalších dokumentů, jimž však církve neudělila své Imprimatur.

Z těchto dokumentů vyplývá, že na Velký pátek před téměř dvěma tisíci lety byl Ježíš ukřižován, a že třetího dne vstal z mrtvých. Okolnostmi jeho zmrtnýchvstání se zabývala řada vědeckých prací. Mnozí z těchto vědců či publicistů dospěli k velmi zajímavým závěrům. Dan Brown ve svém novém bestselleru tvrdí, že se Kristus oženil s Maří Magdalenou a měl s ní po svém zmrtnýchvstání několik potomků.

Holger Kersten se zabývá zejména obdobím Ježíšova života mezi jeho 12 a 30 rokem a obdobím po jeho zmrtnýchvstání. Ve své publikaci Ježíš žil v Indii se snaží prokázat, že biblickou zaslíbenou zemí je Kašmír v Himalájích. Tvrdí, že Ježíš tam za svého mládí získal od indických mágů náboženské i magické znalosti, na příklad chodit po vodní hladině, uzdravovat nemocné i zmrzačené a činit i jiné zázraky.

Řada událostí, líčených v Novém zákoně má své předobrazy ve staroindických legendách, jež vznikly o staletí dříve. Hindustánské náboženství pokládá za boha-stvořitele Bráhma. Z něho vznikl Višna, jehož osmou inkarnací je Krišna a devátou Budha-Gautama. Šiva má úlohu ducha svatého. Krišna učil své následovníky nejen víře v dobrotivost stvořitele a lásce k bližnímu. Nabádal je i k tomu, aby činili dobré skutky, nemstili se a opláceli zlé dobrým. Krišna byl svými pronásledovateli usmrčen a pověšen. Jeho následovníci však jeho mrtvé tělo nenalezli, neboť vstoupil na nebesa.

Mnozí mohamedáni jsou přesvědčení o tom, že Kristus prožil také řadu let po

svém zmrtnýchvstání v Kašmíru. Ve Srínagaru, hlavním městě Kašmíru, existuje hrob proroka Yus Asafa, jež je ztotožňován s Ježíšem Kristem. O obou cestách Ježíše do Kašmíru referuje šejch Al-Said-us-Sadiq v 9. století. Uvádí také podobenství z jeho díla, jež jejichž znění je blízké podobenstvím evangelií.

Hrob proroka Yuz Asafa je orientován ve směru východ-západ, tedy podle židovské a nikoliv mohamedánské tradice. Při archeologickém výzkumu byly v něm nalezeny kamenné vytesané otisky chodidel. Jsou na nich patrné zřetelné hluboké jizvy po hřebech z ukřižování. Z polohy těchto jizev je vidět, že levá noha byla položena před pravou. To odpovídá krvavým stopám na rouchu, do něhož měl být údajně zahalen Kristus po své smrti. Toto roucho, o němž se píše v evangeliích, je uchováváno v italském Turíně. (jer)

Cvičení mozkových buněk

O zapomnětlivosti ve stáří koluje mnoho vtipů. Mnoho z nás seniorů má z této postupné ztráty paměti obavy, jež však nejsou úplně oprávněné. Nedávný výzkum prokázal, že ve stáří neodumírají mozkové buňky, ale především spojení mezi nimi. Tento přirozený proces sice nemůžeme zastavit, avšak proti ochabování paměti se bránit dokážeme. Mozek se totiž i ve stáří dá trénovat právě tak, jako svaly.

Duševní svěžest však také vyžaduje pohyb na zdravém vzduchu a dobrou výživu. Mozek potřebuje pro svou činnost nejen kyslík, ale i glukózu, jejímž prostřednictvím přijímá energii. Proto bychom si měli dopřát pravidelný přísun uhlohydrátů, nejlépe ve velmi malých dávkách, každé dvě hodiny. Ráno, v poledne a večer dodávejme svému tělu uhlohydráty ve formě chleba či pečiva, rýže, těstovin a brambor, v mezičase ve formě ovoce či

zeleniny. Tuky nemusíme příliš omezovat, používáme-li ty správné: olivový či slunečnicový olej, margarín a nikoliv máslo, tučné maso a uzeniny. Rovněž přísun tekutin by měl být pravidelný, kolem dvou litrů denně, rozdělený na malé dávky. Šedá hmota mozková totiž bez přísunu tekutin vysychá. Pít až tehdy, kdy se dostaví žízeň, není tedy správné.

Pohyb na zdravém vzduchu, v lese, v polích nebo alespoň v parku, posiluje srdce i krevní oběh. Mozek se tím prokrvuje a získává energii.

Gerontologové zjistili, že život v osamělosti a omezení společenských kontaktů zvyšuje riziko onemocnění Alzheimerovou nemocí, jejímiž průvodními znaky jsou náhlý pokles duševních schopností a vzrůst zapomnětlivosti, spojené s depresemi, nespavostí a záchvaty agresivity. Gerontologové také prokázali,

- že trénink mozku snižuje riziko vzniku této nemoci,
- že i šedesátiletí či sedmdesátiletí mohou během dvou týdnů tréninkem mozku zvýšit svůj inteligenční kvocient IQ až o 15 bodů
- že tréninkem mozku vznikají i ve stáří nová nervová spojení mezi mozkovými buňkami.

Vědecky bylo rovněž prokázáno, že preventivní opatření proti infarktu a mozkové mrtvici, tedy snížení vysokého krevního tlaku či zvýšené hladiny cukru v krvi, opatření pro srdečního rytmu atd., chrání i před vznikem Alzheimerovy choroby. Před jejím vznikem tedy chrání sport, odstranění nadváhy a vyhýbání se stresu a kouření.

Různé duševní činnosti trénují mozkové buňky a jejich nervová spojení pochopitelně rozdílně: mozkový trénink je třeba přizpůsobit navyklé činnosti či předchozímu zaměstnání nebo koníčkům: vědecká či umělecká nebo řemeslná práce, různé formy studia včetně studia

jazyků a četba, nejrůznější koníčky, hry v karty a šachy a samozřejmě i luštění křížovek a podobně. (lit)

Seniorské organizace EU

V celé Evropě dochází k řadě změn. Klesá porodnost, zvyšuje se průměrný věk a tak se početní poměr počtu občanů starší a mladší generace mění. Starších občanů – penzistů je stále více a těch, kteří musí vydělávat na jejich penze je méně. Hospodářská situace je v řadě evropských zemí poměrně napjatá a to i přes jejich neustálý hospodářský rozvoj. Situace v České republice je v tomto srovnání poměrně lepší, neboť nenastal zatím tak značný pokles porodnosti jako u našich západních sousedů a kromě toho je náš hospodářský rozvoj jako ve všech nových státech Evropské unie, značně rychlejší.

Politické orgány našich západních sousedů se pochopitelně těmito problémy usilovně zabývají. Skutečné řešení je zatím v nedohlednu, neboť celková situace je velmi složitá, mimo jiné i z důvodů globalizace a tlaku chudých národů a náboženské radikalizace, uspíšené nepromyšleně vyvolanou druhou válkou s Irákem.

Za této situace je velmi důležité, aby každá ze skupin občanů definovala své potřeby a přizpůsobila je příslušným hospodářským možnostem. Současně je v demokratických státech také zapotřebí, aby se příslušné společenské skupiny organizovaly za účelem formulování a prosazování svých zájmů.

V České republice vznikla tak po roce 1989 řada seniorských organizací, jež jsou nyní sdruženy a zastřešeny Radou seniorů České republiky.

Podobná situace je i v sousedních evropských zemích. Ve Spolkové republice Německo existuje BAGSO, Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V., tedy Svazové pracovní sdružení organizací seniorů

(e.V. – registrované sdružení). Sestává se z desítek organizací, z nichž pro základní vysvětlení jmenujeme nejprve organizace spolupracující s církvemi: ESW – Evangelisches Seniorenwerk, EAFA – Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Alternarbeit, FDK – Familienbund der Katholiken, KAB – Katholische Arbeitnehmer-Bewegung, KFD – Katholische Frauengemeinschaft. Nezávisle na církvích pracují: DSR – Deutscher Senioren Ring, VS – Bundesverband Volkssolidarität, DFV – Deutscher Familienverband, NÄF – Nationales Netzwerk älterer Frauen, Kolpingwerk Deutschland, Deutsches Sozialwerk, Naturfreunde Deutschlands, Deutsche Alzheimer Gesellschaft, atd. Tyto organizace pracují jednak v místních pobočkách a pořádají sjezdy či schůze a t.zv. workshopy k určitým důležitým tématům, ale zabývají se i tematickými projekty, většinou sponzorovanými různými organizacemi nebo i za podpory EU. Mezi tyto projekty patří na příklad: Výměny zkušeností, Mezinárodní setkání, Partnerské smlouvy, Partnersství měst, Škola generací, Dny duševní svěžesti, Získávání času, Výchova k hudbě a pohybu, Způsob volby zaměstnání, Seniorští dobrovolníci, Dálková výuka, Senioři a informační společnost, Integrace pozdních přistěhovalců, Setkání mládeže se seniory, Přátelé přírody, Pohyb a podpora zdraví ve vysokém věku a řada dalších. Finanční situace německých občanů se v poslední době rapidně zhoršuje. Situace německých důchodců, kteří mají t.zv. starý důchod je velmi dobrá. Horší to bude s těmi, jež nastoupí do penze později. Politici jednají o tom, že se v Německu bude do penze nastupovat čím dál ve vyšším věku. Tento proces však bude probíhat pozvolna, aby nedošlo k sociálním otřesům. Zatím se počítá s tím, že v roce 2026 bude nárok důchod až v 67 letech – dnes je to v 65 letech. V parlamentu byl navíc diskutován názor, že bezdětní by měli mít poloviční důchod. Životní standart důchodců v Německu se teď pozvolna snižuje a bude se pravděpodobně zhoršovat rychleji. Zatím je přesto podstatně vyšší než u nás. Někteří bohatší důchodci tráví tedy zimu nebo alespoň její část na Kanárských ostrovech, v Toskánsku, Jižní Francii či na řeckém a tureckém pobřeží. Zdá se však, že tento trend je omezován finanční situací čím dál tím víc. To co však zůstane ještě celou řadu let budou domácí aktivity, na kterých se podílí i senioři jiných zemí a po vstupu 10 nových členských zemí i senioři z těchto zemí. Lze mezi nimi najít dost Maďarů, Poláků, občanů Litvy, Lotyšska a Estonska. Čechů nalézáme mezi nimi velmi málo. Hlavní příčinou tohoto stavu je malá podpora českých sponzorů. Významným českým sponzorem je NROS – Nadace rozvoje občanské společnosti, jež v letech 2003 a opětně v roce 2004 transformovala pokyny Evropské komise, požadující vyhlášení Phare programu Boj proti vytlačování seniorů na okraj společnosti. NROS vyhlásila místo toho program Podpora aktivního života seniorů a nepodporovala žádnou z organizací, sdružených v dnešní Radě seniorů České republiky. Věnovala prostředky určené na zlepšení informovanosti seniorů jedině neseniorským organizacím, z nichž jen jediná byla známá jako seriózní: Český helsinský výbor. Při čemž i tento výbor kupodivu nezajistil vynaložení těchto prostředků výlučně na účely, požadované uvedeným programem Phare. Tím nemohl být zlepšen přístup seniorů k informacím, vzdělávání a komunikaci, nemohla být rozvinuta síť internetových kaváren pro seniory. Evropské zasíťování, k jehož zajištění

podářilo, přestože vsadil na kontinuitu vnitro- i zahraničně-politicky.

Současně se mu povedlo stát se spolehlivým politickým partnerem Evropské unie i USA. Toto partnerství je udržováno především finanční pomocí USA.

Vnitropoliticky je znám jako tvrdý autokrat, který vládne i pomocí zákonů o nouzovém stavu. Na druhé straně je si plně vědom, že liberální islám se odlišuje od radikálního tím, že členové tohoto náboženského společenství jsou účastni interpretací koránu a nenásledují slepě příkazy mullahů. Liberální islám uznává nutnost změněné interpretace koránu v souvislosti s rozvojem společnosti. Je více duchovním a společenským nástrojem a méně nástrojem politickým. Radikální a liberální islám se odlišuje právě tak rigiditou náboženské formy, jako se odlišují ultraorthodoxní a moderní Židé.

Proti islámským fundamentalistům vystupuje Mubarak nesmiřitelně a vůči ostatním opozičním silám rovněž tvrdě. Žije proto poměrně nebezpečně: přežil dva atentáty.

Vládne v Egyptě už 22 let a tak si dokonce vysloužil přezdívku, jež je současně vyjádřením jeho výlučného postavení i úcty. Říká se mu farao.

Na druhé straně je třeba přiznat, že ve srovnání se sousední Sýrií, nebo dokonce Irákem s jeho dnes již svrženým a zmizelým diktátorem Saddámem Hussainem, ba dokonce ve srovnání s vládcí Saudské Arábie, nepěstoval osobní kult. Na druhé straně je třeba přiznat, že si udržuje dostatečný odstup nejen od svých protivníků, ale i od svých politických přátel. Daleko široko není vidět jeho vyzývatel, což je v arabských státech běžné, avšak ani jeho následovník.

Egypt je sice republika, avšak její složité vnitřní poměry příliš demokracie neumožňují. V roce 1953 převzal plukovník Nasser moc a

zestátnil Suezský průplav, čímž se dostal do válečného konfliktu s Anglií a Francií. Vzniklá Arabská republika zahrnovala i Sýrii, směřovala k tak zvanému arabskému socialismu, neboť byla podporována Sovětským svazem. Za sovětské pomoci byla postavena Asuánská přehrada. Její vedlejší účinky dostaly tradiční zemědělství a celé hospodářství Egypta do tísně. Komplikace šestidenní války s Izraelem a další válečné konflikty uvedly Egypt do izolace od západních mocností. Po Nasserově smrti se stal prezidentem Anwar el-Sadat, za jehož vlády se Egypt svazku se Sovětským svazem zbavil a Suezský průplav znovu uvedl do provozu. Sblížení s Izraelem bylo příčinou atentátu na Sadata, po němž Mubarak převzal vládu.

Prezident Hosni Mubarak působí osobně velmi svěže. Vstává brzo, pracuje tvrdě. Pěstuje sport - podle zpráv hraje i squash, což je rychlá a náročná hra. Své protivníky si drží od těla, ve sportu i v politice. (red)