

EVROPSKÝ

SENIOR

26 20. 07. 2006 www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

Náš stres a stres naší doby

Do situací, v nichž se cítíme nervózní, podráždění, bezradní nebo přetížení, se v současné, poměrně neklidné době, dostáváme velmi často. Pracovní, rodinné, úřední, velkoměstské, dopravní či jiné prostředí, ve kterém bychom necítili to, co všeobecně nazýváme stres, téměř neexistuje. Stres je anglický výraz z nauky o pružnosti a pevnosti materiálu a znamená napětí. Poprvé byl ve zmíněném novém smyslu, charakterizujícím duševní stav, použit maďarsko-kanadským lékařem J. Selye v roce 1950.

Časté a obvykle nediferencované užívání tohoto označení našich pocitů nás upozorňuje na to, že naše zdraví nebo nemocnost nezávisí jen na našem tělesném stavu, ale také na okolním prostředí, na našem vztahu k němu, na našem způsobu života.

Statisticky je prokázáno, že v posledních desetiletích se výrazně změnila příčina úmrtí. Na počátku minulého století umírali lidé zejména na infekční choroby, na tuberkulózu, zápal plic či tyfus. Pomineme-li AIDS, jež se šíří v posledních dvaceti letech z Afriky, byly nejen rozvinutých zemích, ale také v Číně, Pákistánu, Indonésii atd. infekční choroby značně omezeny, a to využitím novodobých léčebných prostředků a postupů.

Na jejich místo vstoupily, jako příčiny nejčastějších úmrtí v Evropě, USA a Kanadě, tak zvané civilizační choroby, především nemoci srdeční, nemoci krevního oběhu a rakovina.

Jsou to chronická onemocnění, která výrazně závisí také na nevhodném způsobu života. Při tom hraje výraznou roli kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek pohybu, nezdravá výživa a stres.

Ve stavu chronického přetížení se lidé chovají tak, že sami škodí svému zdraví: kouří, pijí alkohol, nespí pravidelně, jí nezdravě a užívají léky proti nespavosti či bolestem nebo pro uklidnění.

Stres tedy není jen příčinou, ale i důsledkem. Je pouze zdánlivě vnějším faktorem. Člověk totiž není bezbranný proti jeho působení. V posledních letech byla vyvinuta řada metod pro zvládnutí stresu a stresových situací. Jejich účinnost byla prokázána při prevenci i léčení celé řady civilizačních onemocnění, jako jsou stavy úzkosti, vysoký krevní tlak, nespavost, žaludeční a střevní choroby či chronické bolesti.

Výchozím poznatkem těchto metod je skutečnost, že stres je sice pochopitelný a zvládnutelný, avšak jen individuálně. Ochrana proti stresu a jeho zvládnutí vyžaduje přesnou analýzu vlastního chování. Na tomto základě je pak třeba definovat nové zásady potřebných změn duševního života i fyzického chování.

To samozřejmě vyžaduje pevnou vůli a nezlomné rozhodnutí změnit způsoby svého myšlení i jednání. Metody pro zvládnutí stresu byly odborníky podrobně rozpracovány. Zjednodušeně lze říci, že jde o krátkodobé a dlouhodobé strategie. Krátkodobá opatření pro omezení stresu a jeho účinků zahrnují: krátké přerušování činnosti, vyvolávající stres, dobrou přípravu před řešením obtížných úloh, debatu o problémech, změnu prostředí - například odcestováním, ale také: jogging, odreagování zařváním, dupáním, vyběhnutím do schodů či vypitím skleničky alkoholu a pod.

Dlouhodobé strategie pro zvládnutí stresu jsou různorodé. V prvé řadě jde o to najít cestu pro odstranění příčin stresu v člověku samotném i v jeho prostředí. Je třeba vytvořit v sobě duševní sílu vyrovnat se s věcmi, jež změnit nelze. Je třeba najít odvahu a pevnou vůli měnit ty příčiny, jež měnit lze, a mít určitou moudrost rozeznávat věci které měnit lze o těch, jež měnit nelze.

Druhá cesta dlouhodobé strategie pro omezení stresu znamená sebevýchovu, při níž jednak analyzujeme příčiny stresu při vlastním osobním chování a hledáme východiska pro omezení těchto situací a jednak odstraňujeme své vnitřní napětí relaxací, omezením vnitřního i svalového napětí. Pro to využíváme například autogenního tréninku, případně cvičení jógy a dalších, většinou asijských technik. (lit)

Gymnastika mozkových buněk

O zapomnětlivosti ve stáří koluje mnoho vtipů. Mnoho z nás seniorů má z této postupné ztráty paměti obavy. Ty však nejsou tak úplně oprávněné. Nedávný výzkum totiž prokázal, že ve stáří neodumírají mozkové buňky, ale především spojení mezi nimi.

Tento přirozený proces sice nemůžeme zastavit, avšak proti ochabování paměti se přesto 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. Pohyb na zdravém vzduchu - v lese, v polích nebo alespoň v parku - posiluje srdce i krevní oběh. Mozek se tím prokrvuje a získává energii.

Mozek však 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

do dávejme svému tělu uhlohydráty ve formě chleba či pečiva, rýže, těstovin a brambor, v mezičase ve formě ovoce či zeleniny. Tučky nemusíme příliš omezovat, používáme-li ty správné: olivový či slunečnicový olej, margarín a nikoliv máslo, tučné maso a uzeniny. Prísun tekutin by měl být dosahovat kolem dvou litrů denně, v horkém prostředí až dvojnásobek, a měl by být rozdělen na malé pravidelné dávky. Tekutinu musíme svému tělu i mozku dodat včas, neboť šedá hmota mozková bez přísunu tekutin vysychá.. Pít až tehdy, kdy se dostaví žízeň, není tedy dostatečně prospěšné.

Gerontologové zjistili, že život v osamělosti a omezení společenských kontaktů zvyšuje riziko onemocnění Alzheimerovou nemocí. Jejimi průvodními znaky jsou náhlý pokles duševních schopností a vzrůst zapomnětlivosti, spojený 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 matematiky, četba, nejruznější koníčky, hry v karty a šachy, ale i luštění křížovek a podobně. (lit)

Kdo vládne Evropské unii

Rozhodovací mechanismy Evropské unie jsou mnohohrstvé a také složitější než v jejích členských státech. Evropská unie má čtyři rozhodovací orgány:

1. Evropskou radu, orgán politického vedení, složený zatím z představitelů států i vlád všech 25 členských zemí a prezidenta Evropské komise. Počet levicových představitelů, ze sociálně-demokratických většinou koaličních vlád, pravicových představitelů z křesťansko-demokratických či konzervativních vlád a ostatních představitelů závisí na výsledku voleb v jednotlivých členských státech Unie.

2. Radu Evropské unie, orgán rozhodování, složený z ministrů příslušných resortů, jejíž politické složení odpovídá rovněž výsledku voleb v členských státech.

3. Evropský parlament se sídlem ve Štrasburku. Státy jsou v něm zastoupeny takovým počtem poslanců, jenž odpovídá počtu jejich obyvatel a podle výsledku voleb. Tento parlament je rozdělen do politických frakcí, jejichž struktura se podobá poslaneckým klubům v národních parlamentech. Dvě frakce Evropského parlamentu jsou řádově větší než ostatní. Je to Evropská lidová strana-Evropští demokraté a Strana evropských socialistů. Evropská liberální, demokratická a reformní strana, Evropská federace stran zelených - Evropská svobodná aliance, Evropská sjednocená levice - Nordická zelená levice (jež sjednocuje radikálně levicové a komunistické strany), Unie pro Evropu národů a Evropa demokracií a růzností mají podstatně

méně členů. Část poslanců se nezařadila do žádné z těchto frakcí.

4. Komisi Evropské unie, sídlící v Bruselu, jež má do určité míry funkci úřadu evropské vlády. Jejím předsedou je v současnosti Španěl Barosso.

Evropská komise se zabývá formulací a prosazováním společných zájmů všech 25 členských států. Ty se týkají na příklad institucionální struktury, rozpočtu, měnové stability, ochrany spotřebitele a dalších problémů. K tomuto účelu je v Bruselu vybavena úřednickým aparátem, jenž připravuje návrhy a dokumenty, jež jsou pak projednávány a schvalovány Evropským parlamentem. Počet úředníků tohoto evropského aparátu však není větší než počet úředníků pařížského magistrátu.

Vzájemná politická spolupráce se v EU neřídí stranickými zájmy. Jde totiž především o společné, národní nebo regionálních užítky. Ani případné střety, týkající se zejména smluv, zákonodárství a rozpočtu, tedy v EU stranickým zájmům nepodléhají. Národní a státní záměry pak v politické praxi hájí především Evropská rada. Je k tomu předurčena tím, že v ní každý stát, malý i velký, má jen jednoho zástupce.

Za tohoto stavu dochází k situacím, že důležitých rozhodnutí se dociluje obtížným a zdlouhavým procesem. Některá rozhodnutí jsou tím komplikovaná a někdy i nedostatečně efektivní. Vlivem překotného vývoje Unie, zejména pak náhlého rozšíření o dalších 10 členských států (1. 5. 2004), se funkce dosavadních rozhodovacích mechanismů navíc stala pro část veřejnosti málo transparentní a někdy i těžko pochopitelná.

Proto bylo na konferenci státních a vládních představitelů členských států, konané již v prosinci 2001 v belgickém městě Laekenu, rozhodnuto o zefektivnění a zvýšení transparence

činnosti Evropské unie a o zahájení činnosti Konventu pro reformu Evropské Unie.

Evropskému konventu, složenému ze 105 zástupců parlamentů členských zemí předsedal bývalý francouzský prezident a vedený Valéry Giscard d'Estaing. Tento konvent předložil v roce 2003 roku k posouzení první návrh evropské ústavy.

Tato Magna Charta Evropské unie zachovává a doplňuje dosavadní strukturu jejích orgánů. Zpřesňuje řadu kompetencí a postupů. Posiluje moc Evropského parlamentu, jenž by měl získat právo na volbu předsedu předsedy Evropské komise. Unie by měla mít navíc svého vlastního ministra zahraničí.

Tento návrh byl předběžně projednán státními a vládními představiteli členských států za přítomnosti představitelů kandidátských zemí na zasedání v Soluni. Vstoupí v platnost jen tehdy, bude-li ratifikován všemi 25 členskými státy. Způsob ratifikace je v kompetenci jednotlivých států. Může jej ratifikovat buď příslušný parlament, nebo občanské referendum.

Ratifikační referenda proběhla loni ve Francii a Holandsku. Při poměrně nízké volební účasti tam občané rozhodli, že evropskou Magnu Chartu zatím nepřijímají. Hlavním důvodem jejich rozhodnutí byly zřejmě obavy z důsledků rozšíření Unie a hospodářské problémy, které začaly sužovat původní členské státy. EU totiž podporuje rozvoj nových členských států, při čemž v původní státech Unie zůstává poměrně vysoká nezaměstnanost. Občané těchto států si jsou vědomi, že pracovní náklady a tedy i mzdy jsou v nových členských státech podstatně nižší, než u nich. Holanďtí a francouzští občané dali pak při tomto referendu o evropské ústavě výraz svým obavám, že na novou Evropu doplatí.

Pro srovnání uvádíme, že v Německu jsou pracovní náklady dvouapůlnásobné ve srovnání se Slovinskem, čtyř až pětinásobné ve srovnání s Českou republikou, Polskem a Maďarskem, pětinásobné ve srovnání se Slovenskem a Estonskem, devítinásobné ve srovnání s Litvou či Lotyšskem. Efektivní daňové zatížení je v Litvě kolem 13%, u nás 16% a v Německu dokonce 36%. Současný hospodářský rozvoj nových členských zemí a tedy i České republiky je tím podněcován.

Odmítnutí evropské ústavní smlouvy však nemůže přivodit žádnou fatální evropskou krizi – ani konec Unie, ani konec jednotné evropské měny. Přijetí této smlouvy je však velmi důležité pro zajištění evropské i naší budoucnosti. Evropská Magna Charta umožní přehlednější fungování evropských orgánů. Zvýší také vážnost Unie ve světě. Za současné situace je třeba docílit takové míry sjednocení a světového významu Unie, aby se tato stala politicky rovnocenným partnerem USA. Pak bude EU s novými členskými státy schopna na dlouhou dobu zajistit takovou míru bezpečnosti ve světě, jako po pětadesát let, od druhé světové války dodnes zajišťovala v Evropě - proti vůli SSSR - spolupráce jejich původních a později patnácti základních členů. (lit)

Mistrovství světa v kopané

Mistrovství světa či Evropy v kopané jsou svátky fotbalu, které světlí nejen fanouškové, ale i široká veřejnost. Jsou sledovány desítkami tisíc diváků ve stadiónech a prostřednictvím televize milióny diváků na celém světě. Bylo tak vytvořeno světové jeviště, na němž se ukazovali nejlepší světoví fotbalisté.

Po posledním mistrovství Evropy v Lisabonu prohlásili světoví fotbaloví odborníci, že nejlepší utkání celého mistrovství bylo naše utkání

s Holandskem. Byla to tehdy vrcholná hra s výbornými výkony hráčů, hra s tlouklo horké srdce

napětím, fotbalovým štěstím i Druhé hledisko byla hra na hřišti. Ta se
fotbalovou tragikou. Poločas 2:1 pro velmi často utápěla v potu a úzkosti
Holandsko, výsledek 3:2 pro ČR. hráčů i jejich trenérů. Perfektně
V polofinále jsme nešťastně prohráli organizované hry prokázaly, že o
s Řeckem, jež zvítězilo ve finále i nad vítězství rozhoduje nejen předchozí
Portugalskem. Tak se řecký tým technická a vytrvalostní příprava, ale i
překvapivě stal evropským mistrem. štěstí a nervy, a to nejen v posledních,
Při letošním mistrovství světa se však ale i v počátečních minutách hry.
českému týmu nedařilo. Po skvělém Okamžiky fotbalového nadšení proká-
vítězství nad USA 3:0 (se kterými zala především bouřlivá jedenáctka
favorit Itálie pouze remizoval 1:1) Pobřeží slonoviny a italský trenér
došlo k nešťastné prohře 2:0 Lippi, když na konci prodloužení při
s Ghanou, při čemž jsme první gól semifinále s Německem poslal na
obdrželi již ve druhé minutě zápasu. hřiště dva nové útočníky a tím změnil
Itálii jsme sice byli rovnocenným, během dvou minut stav utkání z 0:0 na
avšak s 10 hráči (červená karta) lze 2:0 pro Itálii. Nadšení prokazovala i
těžko v druhém poločase vyrovnat německá jedenáctka mladého trenéra
handicap 0:1 z prvního. Prohráli jsme Klinsmanna, zejména v boji o třetí
0:2 po druhém gólu v 87. minutě. místo s Portugalskem.

Ve čtvrtfinále vyhrálo pak:

1. Německo nad favorizovanou obrazovka poskytla pocit z dobře
Argentinou (4:2 pokutovými kopy po vykonané práce, při které vítězil ten,
prodloužené nerozhodné hře 1:1) kdo se ubránil. Umělci tohoto
2. Itálie nad Ukrajinou (vysoko 3:0) krásného a náročného sportu se často
3. Portugalsko nad Anglií (3:1 prezentovali jako televizní modely či
pokutovými kopy po prodloužené hvězdy při show pro jednoho herce.
nerozhodné hře 0:0) Většina z nich, včetně mistra okamžiku
4. Francie nad favorizovanou Brazílií Zidana, dále Beckhama, RONALDA, a
(1:0 gólem v 57. minutě - Zidane) našich Nedvěda, Kollera, Rosického,
zůstala na straně poražených. (red)

V semifinále se Itálie střetla s
Německem (vyhrála 2:0 až v prodlou-
žení - góly ve 119. a 120. minutě) a
Francie s Portugalskem (vyhrála 1:0
díky pokutovému kopu - Zidane). Ve
finále porazila pak Itálie Francii 6:4
pokutovými kopy, po nerozhodné hře
1:1.

Fotbal není jen hra a sportovní zápas,
ale i umění a velká show. Letošní
mistrovství světa je třeba sledovat je
třeba třeba vážit ze dvou hledisek.
Jednak z hlediska publika na stadionů
veřejných prostranství, kavázen a
restaurací s obrazovkami, dosahují-
cími někdy gigantických rozměrů. Zde
vládlo nadšení – publikum se rozjásalo
či rozvášnilo samo, hra byla vlastně
jen záminkou, kvůli které se

Saddám Hussajn

Saddám Hussajn se narodil se roku 1937 chudým rodičům v malé vesnici u města Tikrit. Ve svých dvaadvaceti letech byl členem komanda, pověřeného všearabskou politickou stranou Baath zavraždit iráckého diktátora generála Abd al-Karim Kassima. Atentát se nezdařil.

V roce 1963 se oženil s dcerou svého bohatého a vlivného strýce. Tři dcery a dva dnes již mrtví synové, Udai a Kussei, pocházeli z tohoto prvního manželství. Saddám se pak oženil ještě třikrát, naposled s 29 let starou ženou arabsko-německého původu.

17. července 1968 se Saddám Husajn podílel na převratu, jež přivedl stranu Baath zpět k moci. Jedenáct let poté, v roce 1979, přejal jako generální sekretář této strany, vrchní velitel armády a představitel vlády svrchovanou moc. Krvavou čistkou se zbavil odpůrců, četných významných stranických a vládních představitelů.

Považoval se pak za vůdce předvoje arabských národů, a za pokračovatele velkých panovníků, jež na území dnešního Iráku vládli: od babylonského Nabukadnezara k bagdádským kalifům a k Saladinovi.

V roce 1980 vstoupila irácká armáda do iránské provincie Chusistan, bohaté na naftu. Válka skončila po osmi letech v srpnu 1988. Iránu, proti němuž Saddám použil bojové plyny, se ani nepodařilo prosadit mezinárodní odsouzení Iráku jako agresora.

Po dvou letech, obsadila pak irácká armáda Kuvajt. OSN stanovila 15. leden 1990 jako poslední termín ke stažení vojsk z Kuvajtu. Saddám neuposlechl a tak zahájila světová koalice proti němu válku, jež skončila za 40 dní mezi hořícími naftovými poli,

jež irácká armáda zapálila při svém ústupu.

Po deset let nedodržel Saddám podmínky, jež přijal po své porážce. Nerespektoval rezoluce OSN a provokoval na diplomatickém poli i vojensky, především Izrael a USA. Proti bouřícím se Kurdům nechal požit bojového plynu. V roce 1999 schválil popravu svého generála a 23 důstojníků po jejich pokusu o státní převrat.

Irák byl OSN obviněn, že hromadí zbraně hromadného ničení. Pod nátlakem dovolil Saddám koncem roku 2002 návrat mezinárodních inspektorů pro kontrolu zásob těchto zbraní. Inspektoři OSN našli jen 13 prázdných granátů, bez bojového plynu. Spojené státy však výsledky jejich šetření zpochybnily a jejich armáda spolu s jednotkami Velké Británie a nečetných spojenců zahájily 21. března 2003 válku. Bez mandátu OSN a za protestů světové veřejnosti.

Předpokládaná střediska odporu ochromili přesným bombardováním. V celkem krátké době obsadili celou zemi. Použité pozemní vojenské síly však nebyly dostatečně početné, aby zajistily vnitřní bezpečnost v Iráku. Tomu brání již tři roky politický boj o ropu a teroristická činnost, podporovaná arabskými fundamentalisty i náboženskými, etnickými a politickými protiklady šiitů, sunitů a Kurdů.

Masové hroby obětí Saddámova režimu, avšak nikoliv zbraně hromadného ničení, byly odkryty v poraženém Iráku. Celý svět zná teď pravou tvář tohoto diktátora, jehož režim získával kdysi podporu od Sovětského svazu a v době irácko-iránské války i od USA.

Saddám Hussajn je v současné době souzen iráckým soudem. Žalobce navrhuje trest smrti. (red)