

EVROPSKÝ

# SENIOR

29 20. 10. 2006 www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: DrJermar@aol.com

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

## Tajemství dlouhého života

Délka našeho života závisí nad mnoha faktorech. Dědičnost, tedy naše geny, ji ovlivňují jen z jedné čtvrtiny. Další čtvrtina závisí na činitelích, jež nás ovlivňovaly v prvních měsících či letech našeho života. Jak prokazují výsledky výzkumu Institutu Maxe Planka pro demografický výzkum v Rostoku souvisí však plná polovina faktorů, ovlivňujících délku života s životním způsobem v dospělosti.

Mezi faktory související s podmínkami této fáze našeho života hrají hlavní roli psychické podmínky i zlepšená zdravotní péče a včasná prevence vzniku chorob. Proto v současnosti roste prudce počet obyvatelstva vyšších věkových skupin ve všech evropských státech. V České republice se průměrná délka života po sametové revoluci zvýšila o sedm let a následkem toho se bude zvyšovat počet našich občanů, jež se dožijí více než devadesátí pěti či dokonce sta let.

V západní Evropě se podmínky pro dožití vysokého věku začaly výrazně zlepšovat již od poloviny 19. století. Rekordní délka života se od té doby zvyšovala v průměru o tři měsíce ročně. V Německé spolkové republice, kde sociální i zdravotní poměry byly za posledních padesát let podstatně lepší než u nás, se za posledních dvacet let zvýšil počet mužů starších 105 let třikrát a žen dokonce šestkrát.

Věk naší smrti závisí především na zdravém způsobu života, tedy výrazně i na tom, jsme-li kuřáci či alkoholici a na způsobu i intenzitě našeho pohybu.

Z výsledků výzkumů, jež se provádí v celém světě, vyplývá také, že délku našeho života ovlivňuje i naše společenské postavení. Dosažené vzdělání a jeho prostřednictvím získaný vyšší plat umožňují snížit životní stres, pokud získané zaměstnání není příliš náročné a nevyčerpává. Stres, jež zkracuje život a způsobuje řadu chorob, závisí hlavně na přístupu k vnějším okolnostem. Vypělý duševní život člověka, tedy jeho inteligence, vnitřní disciplína, pozitivní citové zaujetí a hlavně dodržování životně důležitých pravidel od mládí, délku života prodlužují.

Proto je také na světě daleko větší počet starých žen než starých mužů. Muži jsou navíc náklonní k jednání, zvyšujícím rizika jako je kouření, rychlá jízda autem i špičkové sporty. Ženy jsou opatrnější, reagují častěji a včas na signály, jež jim tělo dává o zdravotním stavu. Chodí včas i častěji k lékaři, než muži. Kromě toho jsou i geneticky odolnější. Gen, rozhodující o mužském pohlaví, postupně degeneruje. Podle názoru některých odborníků se bude proto podíl mužů na počtu obyvatelstva dále snižovat. V tom, že se muži dožívají nižšího věku než ženy, hrají důležitou úlohu i hormonální rozdíly: muži mají vyšší hladinu testosteronu, což zvyšuje náklonnost mužů k infekčním chorobám.

Všechna tyto fakta vysvětlují riziko úmrtnosti až do věku 90 let. Po tomto věku se dá skoro říci, že zmíněná pravidla pozbývají platnosti. Je celá řada více než stoletých, jež mají za sebou požadovaný zdravý způsob života. Naproti tomu řada stoletých pravidelně pila alkohol či pravidelně kouřila. Pravidelně kouřila i nejstarší ženy světa, 114-letá Japonka, jež zemřela koncem roku 2003. (lit)

## Senioři v Evropské unii

Evropská unie se snaží zajistit v oblastech, jež spadají do její kompetence, stejné podmínky pro

všechny občany bez rozdílu. Koordinguje rozhodování členských států v oblasti obchodní politiky, zemědělské politiky, vnitřního trhu, měnové politiky i dalších oblastí. Sociální systémy i hospodářská úroveň jejích členských států se ustálily v závislosti na předchozím vývoji, tradicích sociálního a zdravotního zabezpečení a hospodářské a politické situaci příslušného státu a jsou tedy velmi rozdílné.

Členské země EU se tak od sebe liší úrovní mezd a kupní síly, nájemného i sociální ochrany občanů. Unie se však stará o to, aby ani na sociálním úseku nedocházelo v žádném směru k diskriminaci. Občané žijící v jiném členském státu, než vlastním, mají tam stejná práva na sociální zabezpečení a zdravotní péči jako občané tohoto členského státu. Tedy na příklad Italové ve Francii mají stejná práva jako Francouzi ve Francii, a Češi, Moravané a Slezané v Německu stejná práva jako Němci v České republice. Občané neodvádějí Evropské unii žádné daně ani dávky. Ty odvádějí, stejně jako před vstupem, svému státu. Stát je následně přerozděluje ve formě platů svých zaměstnanců, penzijních, a invalidních důchodů, sociálních a jiných podpor atd. Investuje je do státní výstavby, udržuje v chodu svůj státní aparát, zdravotnictví, školství, svou armádu, atd.

Po vstupu do Evropské unie zůstaly tedy důchody a jiné podpory tedy v kompetenci našich ústředních orgánů, především ministerstva práce a sociální péče. Jsou valorizovány stejným způsobem jako před vstupem. Při tom se Evropská unie snaží zajistit stejné podmínky všem občanům ve všech oblastech, jež spadají podle mezinárodních dohod jejích členů do její kompetence. Bude tedy i pro nás zajišťovat, aby občan pracující v jednom státě Unie pobíral důchod z druhého státu Unie, kde před tím pracoval, pokud by mu na něj vznikl nárok podle předpisů tohoto státu. Doby odpracované v různých státech se pro zjištění nároku na důchod sčítají. Roky odpracované v jednom státě jsou započítávány do důchodu ve druhém státě.

Nárok na důchod vzniká však zvlášť podle pravidel každé země, kde občan pracoval a byl zdravotně i důchodově pojištěn, ovšem po splnění podmínek platných v dotyčné zemi. Důchod se pak skládá z jednotlivých položek, vypočítaných podle výše a doby pojištění v každé jednotlivé zemi.

Přízpůsobení Evropské unii se týká zejména sociálního a zdravotního zabezpečení našich občanů, pracujících v zahraničí a občanů evropských států, jež pracují u nás. Při náhlém onemocnění nebo úrazu má občan EU právo na první pomoc i lékařskou péči v kterémkoliv členském státě, aniž by ji musel hradit. Odjezd do zahraničí je však třeba ohlásit domácím nemocenským pojišťovně předem a získat od ní informace a případně i speciální formuláře. Pokud odjezd do jiné evropské země není předem hlášen, je obvykle třeba hradit účet za ošetření z vlastních prostředků přímo v zahraničí a úhradu od domácí pojišťovny vyžadovat dodatečně.

Vstupem do Evropské unie se u nás zlepšila - celá řada záležitostí. Vstup však není automatická záruka zlepšování ekonomické a sociální úrovně občanů. Irsko, Portugalsko i Španělsko, tedy země, které v Evropě hospodářsky zaostávaly, se po několika letech od vstupu do EU zřetelně se hospodářsky přiblížili evropskému standartu. Naše vládní a veřejné orgány, průmysl, zemědělství i obchod to zatím také zvládá. Česká republika však přesto nevyužila a dosud z části nevyužívá ty možnosti, jež jí Evropská unie prostřednictvím Evropské komise poskytuje. (red)

## Obranná politika Unie

Ministři obrany států Evropské Unie se ve dnech 2. a 3. října sešli ve finském městě Levia. Zhodnotili průběh a úspěch vojenských operací, organizovaných Evropskou Unií v ohrožených částech světa.

Vysoce ohodnotili průběh operace EUFOR-Althea v Bosně a Hercegovině, jež umožnila i hladký průběh tamních voleb, konaných 1. října. Vyjádřili své znepokojení nad dramatickým vývojem situace v sudánském Darfuru. Civilní a vojenská podpora EU mise Africké Unie (AMIS II), nasazené v Darfuru, je v činnosti od července roku 2005. Civilní a vojenská podpora EU mise Africké Unie (AMIS II), nasazené v Darfuru, je v činnosti od července roku 2005. V této záležitosti se dohodli na následujících prioritách:

- na podpoře přenesení odpovědnosti z Africké Unie na Spojené národy,
- na posílení operační kapacity jednotek AMIS a
- na podpoře efektivního uskutečňování darfurské mírové dohody.

Ministři obrany evropských států se zabývali též analýzou Evropské mírové iniciativy v Libanonu, zejména evropským posílením mírové mise Spojených národů UNIFIL. Také evropské operace v africkém Kongu byly zhodnoceny jako velmi úspěšné. Zde totiž není evropská podpora omezena jen na vojenské operace EUFOR, ale týká se i zajištění vnitřní bezpečnosti (policejní mise v Kinshase) a reformy bezpečnostního sektoru (EUSEC). Činnost EUFORu v Kongu snížila letos v srpnu též napětí v průběhu nepokojů v Kinshase. Ministři vyjádřili naději, že průběh druhého kola voleb v Kongu, jež se proběhnou na konci října, podpoří tento africký stát v závěrečné fázi jeho přechodu k demokratickému režimu.

Ministři obrany evropských států projednali také velmi důležitý

dokument, týkající se dlouhodobé vize na spolupůsobení EU při zajišťování globální bezpečnosti. Tento dokument byl předložen Evropskou obrannou agenturou EDA a týká se období od současnosti až do roku 2025. Předkládá odborné názory na světovou situaci, se kterou se evropská bezpečnostní a obranná politika bude v tomto období potýkat a jaké prostředky budou zapotřebí k jejímu úspěšnému zvládnutí. Dr. Javier Solana uvedl, že podle této výsledků této studie bude zapotřebí, aby evropské vojenské mise byly rychlé, multinacionální a komplexní, při čemž jejich úspěch bude podmíněn spoluprácí diplomatického a vojenského úsilí.

Evropské akce postupně nabývají klíčového významu při zajišťování míru ve světě. Moc USA se sice zvýšila, avšak ztratila na věrohodnosti. Nebyla totiž v posledních letech použita v souladu s představami většiny světového obyvatelstva. USA byly po více než dvě století trvalým zdrojem inspirace pro všechny, jež chtěli udělat ze svého státu podobně svobodnou zemi. Ve dvacátém století zajišťovaly po osmdesát let světovou stabilitu. Zachránily svět ve dvou světových válkách i válkou korejskou. V devadesátých letech, po rozpadu Sovětského svazu, zůstaly jedinou hypervelmocí a tím se staly předmětem závidění. Za této situace pak jejich vojenské akce v Iráku, podložené nepravdivými důvody a provedené bez mandátu OSN, zvýšily nebezpečí terorizmu na celém světě. Činí z nich předmět rostoucí nenávisti 1,3 miliardy muslimů.

Za těchto okolností nezbytné, aby se Evropská unie, jejíž důvěryhodnost nabyla globálně na síle, sjednotila natolik, aby v nastávajícím desetiletí získala schopnost zajišťování globální bezpečnosti a udržování světové rovnováhy.

(brus)

## Boj proti srdeční slabosti

V Evropě i v naší republice přibývá srdečních chorob. Hlavním důvodem tohoto jevu je zvyšující se průměrná délka života.

Chronické oslabení srdeční činnosti je vážné onemocnění, jež v pokročilém stadiu způsobuje smrt. Srdce se snaží zhoršené situaci přizpůsobit zvýšenou činností, a tím se ještě více oslabuje. Zvětšuje se, rozšiřuje a ztrácí na síle. U některých pacientů to trvá desetiletí, než srdce vypoví službu, u jiných jen dva roky.

Možnosti léčebných zásahů se široce rozvinuly zejména v posledních letech, takže v mnoha případech je možno postup tohoto onemocnění zastavit či výrazně zpomalit. Řada účinných domácích i zahraničních medikamentů je běžně k dispozici. Zvláště nebezpečné poruchy srdečního rytmu lze zvládat elektronicky. Implantované srdeční minipumpy pomáhají těm nejvíce postiženým a oddalují transplantaci.

Podle newyorské Asociace pro choroby srdce probíhá oslabení srdce v následujících čtyřech fázích:

1. Srdce je oslabeno, pacient o tom neví. Srdeční porucha se projeví pouze při lékařské kontrole.
2. Tělesné zatížení je omezeno. Při stoupání do schodů lapáme po dechu.
3. Tělesné zatížení je omezeno výrazně. Slabost a nedostatek dechu se projevuje i při chůzi po rovině.
4. Jakákoliv tělesná činnost způsobuje potíže. Postižení musí zůstat na lůžku. Následující léky jsou předepisovány podle stadia onemocnění i předcházejících potíží tak, aby se jejich účinnost doplňovala:

**ACE - zpomalovače:** Chrání srdeční sval a ulehčují jeho činnost tím, že působí proti vniku úzkých partií krevního oběhu.

**AT1 - blokátory:** mají podobnou účinnost jako léky ACE. Jsou

předepisovány pacientům, jejichž organismus ACE - zpomalovače nesnáší.

**Beta-blokátory:** brzdí funkci hormonů, působících stres, jež vyvolává rychlejší činnosti srdce a zvyšuje krevní tlak a tak škodí organismu.

Preparáty digitális zlepšují čerpací výkon srdce a zabraňují jeho vibracím. Diuretika odvádějí vodu, brání jejímu hromadění v těle a tím odlehčují srdci.

Proti srdeční slabosti se lze účinně bránit preventivně a zvláště v počáteční fázi. Pravidelný pohyb a zejména rozumné vytrvalostní sporty zlepšují tělesnou kondici. Pomáhají zbavit se nadváhy, regulují zvýšený krevní tlak a snižují hladinu nebezpečného cholesterinu v krvi. Srdci prospívá i to, co nám pomáhá psychicky: radost, kontakty s lidmi, rozumný sexuální život, vyhýbání se stresu, uvolnění. V tom nám pomůže i autogenní trénink nebo i orientální praktiky, třeba yoga. Důležitá je také správná výživa: hodně ovoce, zeleniny, mořských ryb, málo zvířecích tuků, cukru, soli. Ochranný efekt mají i vitaminy A, C a E, magnesium a česnek.

Pohyb je důležitý i při srdečním oslabení. O jeho způsobu a intenzitě je pochopitelně třeba se poradit s lékařem. Je třeba skončit s kouřením i s pitím alkoholu, pravidelně kontrolovat tělesnou váhu a v určitých případech dokonce, pokud to lékař doporučí, omezit i přísun tekutin. (lit)

## Co s křečovými žilami

Práce svalů a těsné záklopy v žilách zajišťují, aby se ve zdravých dolních končetinách krev žilami vracela k srdci. Pokud se žíly rozšíří, záklopy netěsní. Krev se pak v nohách hromadí a vznikají křečové žíly. Tyto potíže mohou být dědičné, nebo vznikají po trombóze v hlouběji položených žilách. Pokud se proti nim nic nepodniká, mohou se tyto potíže postupně

zhoršovat. Nahromaděná kapalina má totiž za následek, že kůže nad ní není dostatečně zásobena živinami. Její buňky pak odumírají, kůže se ztenčí. Může vzniknout i otevřená rána, jež se obtížně léčí.

Proti těmto potížím pomáhá vše, co průtok krve žilami urychluje: pohyb, vhodné boty a ponožky, jež neškrtí a kompresní punčochy, jež odpovídají tvaru a rozměrům našeho lýtka případně i stehna a nohy. Proti křečovým žilám a křečím se však také účinně můžeme bránit vhodným a soustavným tělocvikem. Následující cvičení, které musíme provádět soustavně po delší doby a každodenně, nám pomůže omezit naše potíže a většinou dokonce zbavit se postupně křečí a také zlepšit stav našich nohou natolik, že nám přestanou otékat:

Dvě cvičení, první a třetí, se provádějí v sedě na pevné a stabilní židli. Při prvním cviku si sedneme na pevnou židli a uvedeme natažené nohy do vodorovné polohy. Pak skrčíme a vykopneme vodorovně nejprve pravou nohu a pak stejně učiníme s levou nohou. Cvičení opakujeme tak prudce, pokud to jde. Pokud to napoprvé nedokážeme, musíme to zkoušet postupně.

Druhé cvičení provádíme ve stoji spatném, při čemž stojíme plně na chodidlech. Pro udržení rovnováhy se opíráme rukama o stůl. Ráz: stoupneme si na špičky obou nohou, dva: vrátíme se zpět do polohy stoje spatného na celých chodidlech.

Při třetím cvičení si opět sedneme na stabilní židli a uvedeme na ráz obě nohy do vodorovné polohy s nataženými špičkami. Dva: stáhneme obě nohy k sobě a jejich špičky přitáhneme k sobě. Pak je obě nohy uvedeme do původní vodorovné polohy.

Při čtvrtém cvičení přímo pumpujeme krev směrem k srdci. Stoj spatný, chodidla u sebe, pro udržení rovno-

váhy se rukama opíráme o stůl. Ráz: uvedeme lýtko pravé nohy skoro do svislé polohy a pravou rukou zachytíme palec pravé nohy, abychom pravé lýtko pevně přitáhli k pravému stehnu. Dva: zpět - stoj spatný, chodidla u sebe. Tři: uvedeme lýtko levé nohy skoro do svislé polohy a levou rukou je přitáhneme za palec, až se dotýká levého stehna. Čtyři: stoj spatný, chodidla u sebe. Tento cvik nám také pomáhá také při případných křečích. Při křeči však nohu nejprve osprchujme studenou vodou. Pak se pokusme tento cvik provést několikrát. Určitě nám pomůže.

Jako doplňující cviky, jež pomáhají i proti bolestem v páteři, můžeme použít kroužení a pohyby chodidel, a prstů na noze, prováděné v sedu na zemi.

Dokážeme-li předchozí cviky pro rozprouštění krve v dolních končetinách cvičit deset až patnáctkrát ráno a deset až patnáctkrát odpoledne každý den, zbaví nás křečí a způsobí, že nám nohy nebudou otékat. To nám pravděpodobně umožní omezit nošení kompresních punčoch. (lit)

## Ratan Tata z Indie

Ratan Tata je osobností, symbolizující současný rychlý rozvoj Indie. Vystudoval architekturu na elitních amerických univerzitách. V šedesátých letech 20. století jej strýc Jamsetji Nusserwanji Tata vybídl ke spolupráci v podnicích, jež jeho rodina zakládala od počátku 20. století.

V době, kdy Indie byla ještě součástí britské říše, zorganizoval tento strýc výstavbu první moderní přádelny, první indické ocelárny, první cementárny, první vodní elektrárny. Založil první indickou plavební společnost, leteckou společnost a také první indickou vysokou školu.

Při tom zavedl ve svých podnicích osmihodinovou pracovní dobu již v roce 1912, mateřskou dovolenou od roku 1928 a podíl zaměstnanců na zisku v roce 1934. Jeho angažovanost pro osvobození Indie z koloniálního panství mu zisk nepřinesla. První indický ministerský předseda Pandit Nehru zestátnil při zavádění plánovitého hospodářství I v roce 1947 jeho leteckou společnost i jeho pojišťovnu. Aby se ubránil zestátnění dalších podniků, omezil J. N. Tata podíl svého holdingu Tata Sons v podnicích na čtvrtinu akcií.

Strýc zaměstnal Ratana Tatu zprvu jako ocelářského dělníka a donutil jej tak vypracovat se od píky. V roce 1982 umožnil jeho vzestup tím, že mu předal řízení strategického plánování svého průmyslového impéria. Průmyslové impérium Ratana Taty zahrnuje dnes 93 podniků, jejichž obrat dosáhl v minulém roce 21,7 miliard dolarů. Zahrnuje druhou největší indickou ocelárnu (Tata Steel), největšího asijského producenta software (Tata Consultancy Services), řetězec mezinárodních hotelů (Indian Hotels),

druhého světového producenta čaje (Tata Tea), a největšího indického výrobce automobilů (Tata Motors), jež zakoupil i produkci jihokorejských nákladních automobilů Daewoo.

Velkorodina Tata je součástí národnostní skupiny Parsů, tedy Peršanů vyznávajících zoroastriánské náboženství, jež se pod tlakem šíření islámu stěhovali od 8. stol. zejména do oblasti Mumbaí (Bombaje).

Ratan Tata není ženatý a obývá již dvacet let tentýž byt v centru tohoto velkoměsta. Jeho zájmem je práce a zálibou sbírka špičkových automobilů: BMW a Mercedesu, Jaguáru a Ferrari.

Od doby, kdy v roce 1991 převzal vedení rodinného průmyslového impéria, vzrostl jeho obrat sedminásobně a jeho tržní hodnota čtrnáctkrát - na 40 miliard dolarů. V současné době zamýšlí Tata zakoupit ocelářský koncern Corus, jež vznikl před sedmi lety spojením British Steel a holandské společnosti Hoogovens. Tak budou Indové ovládat většinu světového ocelářského průmyslu. Tatův Indický konkurent Mittal, jemuž patří i naše a polská Nová huť, totiž letos zakoupil evropský Arcelor a stal se tak největším producentem oceli na světě. Dnes osmašedesátiletý Ratan Tata hodlá ustoupit z vedení svého průmyslového impéria až ve svých sedmdesátipěti letech. Jeho dynastie věnovala dvě třetiny kapitálu dobročinným účelům. Tatovým záměrem je předvést celému světu, že se chudoba dá odstranit ziskem z usilovné práce. K tomu účelu hodlá vyrábět díly osobního automobilu, jenž budou pak do konečného produktu montovat dílny v jednotlivých regionech Indie. Cena výsledného produktu nemá přesáhnout 2200 dolarů. Tak levný automobil nedokáže vyrobit žádná firma na světě. (sdeu)