

EVROPSKÝ

# SENIOR

30 - 20. 11. 2006

www.rscr.cz

Společnost pro Evropu, Pod Parukářkou 8 130 00 Praha 3

Redakce: Dr.Jermar@t-online.de

ROZMNOŽUJTE NAŠE INFORMACE XEROXEM

## Umění nestárnout

Téměř každý se chce dožít vysokého věku. Stárnout však chce jen málokdo. Mnozí se těší na penzi již ve čtyřiceti letech. Jsou to většinou ti, jejichž práce je příliš namáhavá, ti, jež s ní mají potíže, ale i ti, jimž se do práce moc nechce. Mnozí pokládají stáří za těžký úděl a pro mnohé se stáří tělesně i duševně těžkým údělem může stát.

Úspěšné prožití stáří je životním úkolem, jež vyžaduje přípravu i disciplinu, osobní i společenskou. Z osobního hlediska je důležité zachovat si o sobě samém pozitivní představu. To je obtížné, zvláště v dnešní společnosti, kde odchod na zasloužený odpočinek znamená často ztrátu na společenském významu i ztrátu finanční. Ochod do penze by však v žádném případě neměl znamenat rezignaci. Přísloví Co se v mládí naučíš, ve stáří jako bys našel, platí v každém věku.

Prokazuje to i Johannes Heester, holandský herec, operetní zpěvák a tanečník, zapsáný do Guinnessovy knihy rekordů jako nejstarší aktivní herec na světě. Začátkem prosince oslaví své stodruhé narozeniny. Za svého života vystoupil na scéně více než devěttisíckrát. Naše generace jej pamatuje především z desítek německých a rakouských operetních a revuálních filmů a jednoho amerického filmu, tedy o šedesát pět let mladšího. I při jeho nedávných vystoupeních se milióny diváků mohly přesvědčit, že mu nebylo ani na eleganci, ani na

kráse, ani na profesionalitě. Sice se těžko se pohybuje, ale svůj jímavý tenor si zachoval. Při galakonzertu ke svým stoletým narozeninám umělecky zcela zastínil svou partnerku, o tři čtvrti století mladší známou operetní subretu.

Ani jeho duševní pohotovost neprojevuje známky stárnutí. V televizním pořadu při udílení ceny Bambi za celoživotní dílo velmi pohotově zareagoval na projev svého mladého kolegy. Ten při udílení této ceny poděkoval před obrazovkou své manželce. Heesters pak děkoval svému publiku - a po malé chvilce hraného váhání, při čemž se dojemně díval na svou přítomnou mladou (druhou) manželku - poděkoval svým rodičům.

V témž televizním pořadu bylo též ukázáno, jak se učí novým rolím: Příslušný text sleduje na obrazovce computeru ve značném zvětšení - bez brýlí. Jeho příklad znovu prokázal, že duševní výkon ve stáří závisí na tréninku vlastních znalostí a schopností.

Odborní lékaři to potvrzují. Ten, kdo své mozkové buňky soustavně používá i ve stáří, zlepšuje jejich souhrn. Kdo je cvičí, intenzivně a pravidelně, povzbuzuje tvoření nových spojení mozkových buněk až do vysokého věku.

Způsob, jakým milióny našich mozkových buněk zaktivujeme, závisí na individualitě každého z nás: můžeme se učit řečem, básním, učit se užívat computeru, hrát šachy, luštit křížovky, psát dopisy, paměti nebo básně, diskutovat, reagovat na události či zprávy rozhlasu, televize i novin čtenářskými dopisy a podobně.

I ti, kdo již mají potíže s koncentrací, mohou snižování svých duševních sil zpomalit či mu dokonce zabránit. Na to existuje metoda MAT - mentální aktivační trénink.

## Jednání o evropské ústavě

Konvent pro reformu Evropské unie, složený ze zástupců členských zemí i všech zemí tehdy ještě kandidátských, vypracoval za předsednictví Giscarda d'Estaiga, bývalého francouzského prezidenta, v roce 2002 evropskou ústavu. Jejím záměrem bylo připravit Evropskou unii pro požadavky 21. století posílením vzájemné spolupráce, funkce Evropského parlamentu i významu Unie ve světové politice, zejména tedy:

- jasně stanovit, které záležitosti jsou v pravomoci EU a které zůstávají nadále v pravomoci členských států
- definovat způsob, jakým bude v rozšířené Unii zajištěno, aby byla přijímána rozhodnutí, která budou legitimně demokratická a současně i účinná
- koncipovat členské smlouvy přehledněji a srozumitelněji
- závazně zakotvit, jaká je právní závaznost charty základních práv, přijaté na zasedání v Nizze.
- nově koncipovat rozdělení činností Unie
- zrušit právo veta při přijímání zákonů v Evropské radě.

Návrh evropské ústavy byl projednán na zasedání vrcholných představitelů členských i kandidátských zemí v roce 2003 v Soluni.

Hlavním předmětem sporu byl tehdy způsob hlasování v Evropské radě. V této radě mají největší evropské státy, tedy Francie, Itálie, Německo a Velká Británie 29 hlasů. Jeden francouzský či italský hlas představuje tím 2 mil. Francouzů či Italů, britský 2,1 mil. Britů a jeden německý hlas dokonce 2,9 mil. Němců. Španělsko má 27 hlasů, Holandsko 13, Belgie, Portugalsko a Řecko po 12, Rakousko a Švédsko po 10, Dánsko, Finsko a Irsko 7 a Lucembursko 4 hlasy. Lucemburský hlas reprezentuje tím 400 tisíc Lucemburčanů, finský, dánský a rakouský 700-800 tisíc obyvatel,

belgický, portugalský, řecký a švédský 900 tisíc obyvatel. Holandský a španělský hlas představují 1,2 a 1,5 mil. Holanďanů a Španělů. Česká republika má v Radě 12 hlasů a Slovensko 7, to znamená 1 hlas na ca. 800 tisíc obyvatel.

Pro vyvážení této převahy byl v rámci evropské ústavy předložen návrh, aby při rozšíření počtu členských států na 25, rozhodnutí Rady vstoupila v platnost jen tehdy, reprezentují-li jeho zastánci v Radě současně 60 procent evropského obyvatelstva.

S touto zásadou nesouhlasil při jednání v Bruselu roce 2003 ani španělský ani polský ministerský předseda. Nechtěli, aby jejich vliv byl omezován požadavkem většinového rozhodování podle počtu obyvatelstva. Španělsko a Polsko mají dohromady 54 hlasů, jež reprezentují jen 78 miliónů obyvatelstva, zatím co 58 hlasů Francie a Německa představuje 142 mil. Francouzů a Němců. Podobné je to s hlasy italskými a britskými. Pozice malých států v Radě EU je a i v budoucnosti by měla být velmi silná. Rozhodnutí o evropské ústavě se zatím se stále odkládá. Tím se odkládá i vytvoření Evropské unie jako mezinárodního právně platného svazku se společnou zahraniční a obrannou politikou, jež by svou silou a významem zabraňoval mezinárodnímu i vnitrostátnímu bezpráví a vzniku válek.

## Čas odpovědnosti nastal

Rychlý hospodářský rozvoj, zahájený průmyslovou revolucí před více než dvěma sty lety, je z velké části založen na nezodpovědných postojích a činnostech. Od té doby lidstvo přetěžuje atmosféru emisemi, zamořuje vodu i půdu jedovatými zplodinami, nadměrně kácí a spaluje lesy a v posledních padesáti letech dokonce i vyčerpává stavy ryb a jiných mořských i suchozemských živočichů. Výroba a

spotřeba dosahují závratných výšin, Na světové konferenci o zemském zatím co značná část lidstva živoří. klima v Kyótu se politici a vědci celého Průmyslová výroba, odlesňování světa proto dohodli na tom, že pálením lesů pro získání zemědělské vypouštění průmyslových emisí je půdy, výroba energie, vytápění (ale i třeba omezit v období 1990-2010 o sopečná činnost) znečišťují ovzduší 5,2%. Kyótský protokol ratifikovalo již prachovými částicemi, parami a plyny. 120 států. Vstoupí však v platnost jen Oxid uhličitý a další plyny, jako je tehdy, bude-li ratifikován alespoň stát, methan, oxid dusný i chlorofluorované na jejichž území je produkováno uhlovodíky CFC, pohlcují teplo, dohromady 55% emisí. Při tom USA vyzařované zemským povrchem. produkují 36%, státy Evropské unie Působí jako izolační vrstva a vytvářejí 24%, Rusko 17,5 %, Japonsko 8,5% a tak skleníkový efekt. Atmosféra i ostatní státy 14% emisí.

povrch země se tím oteplují. Jejich USA však již ratifikaci odmítly. Rusko teplota je proto vyšší ve srovnání s se v poslední době také snaží zbavit teplotou za neporušených přírodních svého příslibu. Evropská unie hodlá podmínek, bez znečištění ovzduší svůj příslib dodržet, neboť tím chrání i lidskou činností. zdraví obyvatelstva. Podíl na světovém

Přísun sluneční energie však závisí na znečišťování státy, jako je Indie a Čína, cyklických výkyvech intenzity sluneč- jež nejsou kyótským protokolem ních erupcí a poloze Země na její vázány, však stoupá. Šance na oběžné dráze. Oddělit kvantitativní prosazení kyótského protokolu klesají. rozsah jednotlivých vlivů na oteplování Pokud se tato situace radikálně atmosféry a zemského povrchu je nesmění, stoupne dle údajů OSN obtížné. Rozsah oteplování a znečištění vzduchu k roku 2010 o rozmanitosti jeho důsledků v různých dalších 10%.

oblastech nejsou zatím jednoznačně Praktická opatření na snížení specifikovány. Globální oteplování a znečištění atmosféry jsou oddalována související změny klimatu v závislosti nejen z hospodářských důvodů, ale i na lidské činnosti, a také to, že v diskusí o jejich příčinách. Specifikace průběhu 21. století bude teplota a oddělení rozsahu jednotlivých vlivů atmosféry nadále stoupat, jsou oteplování je zatím diskutabilní. Jejich vědecky doloženy také prostřednictvím potřeba je však akutní.

řady matematických modelů. Na tyto O důsledcích oteplování atmosféry se skutečnosti upozorňuje řadu let přesvědčujeme také na vlastní kůži. především Al Gore, jehož vynikající Letošní listopadové teploty lze snad dokumentární film, vyznamenaný chápat jako výjimečný zjev. Zažíváme Oscarem, se promítá i v našich kinech. však, že údolí podél vodních toků Podle výsledků měření se také zvyšuje podléhají dnes častějším i tragičtějším teplota v subarktických a vysoko- záplavám, a že rozsáhlá území jsou horských oblastech. V jižní i střední částěji postihována katastrofálním Evropě, na příklad, dojde zřejmě suchem. Také to o je trend, jež změnu během pětadvaceti až třiceti let ke klimatu nezvratně a vědecky potvrzuje. zvýšení průměrných teplot v zimě o Pro ochranu před povodněmi je třeba další 2 a v létě o 3 stupně Celsia. budovat nebo zvětšovat další Maxima srážek se tím dále zvýší. vodohospodářské stavby. Na většině Průměr letních srážek však poklesne o zaplavovaných ploch však nelze 15 procent. Vlhkost půdy v létě se tím dosáhnout stoprocentní ochrany. Pro sníží až o 25 procent, což značně záchranu lidských životů a majetku při omezí úrodu i u nás.

povodních jetřeba využívat i Nadešel čas přestat bránit vlastní preventivních a provozních opatření. hospodářské pozice a namísto toho Jiná opatření by měla sledovat též projevit skutečnou politickou omezení důsledků druhého extrému, odpovědnost. Cena za nečinnost je jež tyto klimatické změny provází, totiž nesrovnatelně vyšší, než náklady na sucha. Proto by měla být dále opatření pro ochranu životního racionalizována zemědělská výroba a prostředí. V žádném případě není třeba tím zvýšena produkce potravin. Podle volit mezi podporou rozvoje a údajů FAO totiž již dnes 842 miliónů ochranou životního prostředí. Zároveň lidí na zemi hladoví. však nelze redukovat globální problém

Není však třeba opustit moderní na polaritu mezi bohatými a chudými. způsob života. Je jen třeba do něho Ani chudí ani bohatí se bez životního vložit více odpovědnosti, nejnovější prostředí neobejdou. Polovina vědomosti a nové prvky spolupráce. obyvatelstva země je zaměstnána v Udržitelný rozvoj není třeba odkládat zemědělství, lesnictví a rybolovu, jež na dobu, kdy se objeví další průlomové bezprostředně závisejí na udržitelnosti technologie. Vystačí technologie ekosystémů. Svět stojí před dvojí přizpůsobené životnímu prostředí, výzvou: chudoby a znečištění. Nastal obnovitelné zdroje energie a čas transformace a investic do alternativní řešení. Vlády však dosud bezpečné budoucnosti.

nefinancovaly příslušný výzkum a Je třeba zabránit bezhlavému ničení a vývoj přiměřeně a neuplatňovaly sebeklamu, jenž mnoha lidem brání daňové a jiné nástroje způsobem, jenž pochopit vážnost stavu, v němž se podporuje produkci žádoucím směrem. naše Země i my, její obyvatelé Společným odpovědným postupem v nacházíme. Je třeba přimět lidi, oblasti vzduchu, vody, energie, zdraví především ty na nejvyšších místech - a biodiversity lze dosáhnout to platí i pro prezidenta České potřebných změn dostatečně rychle. republiky - aby nezavírali oči před Nejbohatší státy, zejména USA a Čína, nepřijemnou pravdou, že dnešní model ale i rozvíjející se Indie, musí v tomto rozvoje prospívá jen hrstce lidí a že ohledu jít příkladem. Mají totiž finanční většinu lidstva škodí.

prostředky a technologické zázemí a zároveň přispívají ke vzniku problémů životního prostředí neúměrně více než ostatní země. Státy Evropské unie své povinnosti v tomto směru převážně plní. Rozvojové státy musí rovněž nést svůj podíl. Mají však právo na to, aby ti, kdo nastoupili hazardní cestu růstu jako první, šli příkladem a poskytli jim pomoc.

Vlády samy však na tento úkol nestačí. Důležitou roli musí sehrát též občanské skupiny a soukromé společnosti jako partneři, propagátoři a kontrola. Podniky se nemusí vzdát normálního podnikatelského přístupu. Musí však svou činnost organizovat odpovědně, aby se světový rozvoj se stal trvale udržitelným.

## **Mentální aktivační trénink**

Zapomínání bývá průvodním jevem stárnutí. Avšak i ti, kdo již mají potíže s koncentrací, mohou snižování svých duševních sil zpomalit či mu dokonce zabránit. Mozek se dá trénovat právě tak jako naše svaly.

Metoda mentálního aktivačního tréninku, zvaná MAT, vyvinutá nedávno, jde na to vědeckým způsobem. Umíte-li německy, můžete se s ní seznámit v internetu pod [www.SeniorenPro.de](http://www.SeniorenPro.de).

Mentální trénink můžeme však provádět bez jakýchkoliv odborných podkladů, nejlépe ve skupinách, vedených příčinlivým inteligentním

seniorem. Je k tomu zapotřebí i trochu a chataři mají tedy podstatnou výhodu dobré vůle a dobré nálady.

před těmi, kteří žijí výlučně ve Jednou z možností jsou i následující městech. Pohyb by měl být přiměřený společenské hry skupiny lidí, usaze- a dostatečně intenzivní. Tady mají zase ných kolem stolu: Každému z prstů na výhodu ti, kdo žijí v hornatém území a rukou je přiděleno číslo od jedné do alespoň občas si až na ty vrcholky hor deseti. Malíček levé ruky je jedna, vyšlápnou.

prsteník levé ruky dvě, palec pět atd., Při přenosu tělesné i mentální energie palec pravé šest a malíček pravé deset. působí vitaminy, obsažené v ovoci a Vedoucí hry volá pak postupně šest ku zelenině, a glukosa, jež se vytváří dvěma, sedm ku třem, pět ku jedné a z uhlohydrátů, obsažených zejména pod. Na tento povel mají hráči spojit v chlebu, rýži, kroupách, nudlích i vyvolané očíslované prsty a prokázat bramborech. Lékárenské preparáty, svou koncentrací i hbitostí.

jako jsou třeba extrakty ginkga, Jinou možností mentálního tréninku je obsahující kromě vitaminů a minerálů i vyhledávání a tvoření slov ze skupiny lecitin, dimethylaminoethanol, fosfát-písmen napsaných na papíru, třeba dylserin, nemohou tělesný a duševní obráceně nebo přesmyknutých. Dále trénink a cílený zdravý způsob života sečítání, odčítání, násobení či dělení nahradit. Vytvářejí jen potřebný acetyl-složitějších čísel zpaměti, pamatování cholin, ale mentální trénink nenahradí.

si řady slov nebo čísel, třeba Duševní výkon závisí také na tělesném telefonních, nebo předmětů na stolní zdraví. Vysoký krevní tlak, nedosta-desce a po chvíli zakrytých, či čísel ze tečně léčená cukrovka a zejména skupiny na stůl vržených různoba-demence či Alzheimerova choroba revných hracích kostek.

tento výkon zřetelně omezují. Při tom Bývalí skauti vědí, že jsou to je zajímavé, že osoby, které měly celý modernizované varianty Kimovy či život ve svém povolání velkou Setonovy hry. Setonova hra na příklad, příležitost mentálního tréninku, vyžaduje pamatování polohy předmětů zejména v rušném prostředí, těmto - různých mincí, šachových figur atd. dvěma posledně uvedeným neduhům na šachovnici. Tu můžeme zjednodušit podléhají velmi zřídka. Vědecká tím, že pro začátek bude mít jen devět kontrola výsledků mentálního aktivač-nebo šestnáct stejnobarevných polí. ního tréninku prokázala, že i Při mentálním tréninku jde prostě o to, krátkodobý, avšak intenzivní trénink intenzivně zaměstnávat krátkodobou zvyšuje IQ padesátiletých i sedmdesá-paměť. Ta se nám seniorům zhoršuje tiletých až o 15 bodů.

totiž rychleji, než ta dlouhodobá. Má to sice tu příjemnou výhodu, že krásné vzpomínky z mládí nezapomeneme nikdy, ale tu velkou nevýhodu, že při odchodu ze samoobsluhy si s určitostí uvědomíme, že jsme něco zapomněli - ale nevíme co.

Abychom náš mentální trénink podpořili i jinak, musíme si uvědomit, že jen prokrvený a dostatečně kyslíkem, živinami i vitaminy zásobený mozek je schopen dobrého výkonu. Dostatečný přísun kyslíku zajišťuje jen pohyb na zdravém vzduchu. Chalupáři

**SENIORŮ SOUČASNOSTI**

ODVAHAODVAHAODVAHAODVAHAODVAHAODVAHAODVAHAODVA

**Žurnalista Peter Scholl-Latour**

pustnou. Důvodem jsou boje a války o získání surovin, tedy kapitalismus dravých zvířat, jak tento stav Scholl-Latour nazval.

Neúnavný komentátor politických událostí na Blízkém, Středním a Dálném Východě i v Africe, dvaaosm- desátiletý Scholl-Latour vydal předtýdnem svou dvacátou sedmou knihu. začátkem června 2000 obvinil Scholl-Latour CIA z podpory nelidského islamismu afgánského Talibánu. Scholl-Latour se pak objevoval na obrazovkách. 11. září 2001, po útoku na World Trade Center v New Yorku, se stal parížské Sorbonně. Získal diplom z vítaným partnerem diskusí Pařížského národního institutu politic- světových medií. Tehdy důrazně upozorňoval na to, že se po tehdy ských studií Libanonské university. připravovaných vojenských zásazích Byl korespondentem v Indočíně, Africe v Afganistánu a Iráku teroristická a v řadě islámských zemí. Stal se pak činnost dále zvýší. Diskuse s ním vedoucím pařížského studia německé odhalily nízkou informovanost i televize, vydavatelem časopisu Stern v navítku vrcholných politiků, ať již byli dobách jeho velké slávy, a poté jeho diskusními partnery, nebo své ředitelem televize Westdeutsche neznalosti poté prokázali tragickými Rundfunk. Je činný dodnes, již následky svých rozhodnutí.

šestapadesát let, jako jeden z nejvýz- Obdivuhodná prozíravost Scholl- namnějších světových reportérů. Latourových předpovědi je podložena Vytvořil si osobní kontakty s řadou nesmírným rozsahem jeho znalostí, osobností, jež se staly klíčovými rešerší literatury a průzkumem na figurami na šachovnici světové místě činu. A také jeho rozvahou. Peter politiky: s perským šachem Rezou Scholl-Latour vždy považoval strach Pahlavím i ajatoláhem Chomejmím, před moslemskou vírou za přehnaný a s Afričany Lumumbou i maršálem nebezpečný. To, co předpovídal a Mobutu, usurpátorem Kabilou, se někteří politici nejvyšších úrovní Saddámem Hussainem i Jásirem nechtěli uvěřit, se posléze také stalo. Arafatem, s izraelskými představiteli Pokořením Saddámova režimu se Beginem, Netanjahu, Barakem a nepodařilo nastolit mír na Blízkém a Sharonem i vrcholnými politiky dalších Středním Východě. Rozběhlo se tam zemí. Ve svých reportážích a knihách, z drama, jež jediné světové velmoci nichž mnohé se staly bestsellery, ukázalo hranice jejích sil. Osvobození hledal příčiny tragických událostí. Na šiité, se derou k moci. Režim jejich odpovědné osoby upozorňoval jmeno- mulláhů v Teheránu, jež před tím vítě a detailně, popisoval i sociální a ztrácel půdu pod nohama, získal nový politické pozadí. Šel vždy na kořen věci prostor. Hnutí Hizbolláh a další a tím obžalovával i významné vyspělé organizace nadále podporují státy. Varoval tak předem. teroristické jádro odpůrců Izraele. Od V knize Africký smrtelný nářek Himalájí až ke Středozezemnímu moři se (Afrikanische Totenklage) konfrontoval posílil most fanatické víry, v níž jsou události, jež v Africe prožil před teroristé schopni se skrývat. padesáti lety, tedy v době kdy se To vše Scholl-Latour předvídal včas. osvobozovala od kolonializmu, se současnou situací. Desítky miliónů Afričanů jsou dnes na útěku, hladovějí a umírají. Města, školy i nemocnice