

As vantagens da marcha atlética

Diz-se que a natureza projectou para os nossos pés um sistema de mola sui generis que preserva o corpo de abalos indesejáveis. No entanto, parece que tal como em muitos outros casos descaramos este benefício procionado pela mãe natureza.

Basta olharmos como as pessoas andam nas ruas, e como fazem múltiplos movimentos desnecessários quer no sentido vertical quer transversal. Há quem a cada passo «choque» com o chão, os que arrastam os pés, inclinam o corpo para a frente, baixam a cabeça, trociam ou gingham.

Segundo o professor Dmitri Donskoi, um dos biomecânicos mais notáveis da URSS, a marcha incorrecta encontra-se na origem de muitas afecções da coluna e de vários tipos de osteocondrose. Ao caminhar, batemos com o salto do sapato no chão provocando uma concussão que sobe à coluna vertebral e depois à cabeça. A concussão pode ser insignificante, mas com o tempo acaba por propiciar lesões dos discos intervertebrais, estrangulação dos nervos ou distensão dos ligamentos da planta do pé.

Se caminhássemos de forma correcta, iniciando o movimento a partir da coxa e da bacia, e pousando o pé sobre toda a planta não haveria qualquer choque e evitaríamos a sobrecarga da coluna. Desapareceria assim uma das causas frequentes de dores de cabeça.

Na opinião do professor Donskoi, não é difícil de assimilar este tipo de marcha. Basta ter presente os três componentes fundamentais efectuando, na expressão dos especialistas, a «a correcção volitiva», isto é, controlar-se a si

próprio perguntando-se, de quando em quando. «Estou a andar bem?» — movimento da bacia e coxa, não esquecendo as propriedades elásticas da planta do pé, a cabeça levantada e o tronco apurado.

A marcha é condicionada de forma considerável por aquilo que chamamos porte: costas apuradas, ombros desencolhidos, ventre contraído e cabeça erguida. Antigamente, nas escolas militares amarravam tábuas nas costas dos adolescentes que andavam curvados. Ortopedicamente, esta medida não surtia qualquer efeito, todavia, a influência psicológica era imediatamente sensível. Numa hora com a tábua às costas chegava para fazer inclinar a atenção no porte correcto. É evidente que não se pede tanto. Basta imaginar durante a marcha que do meio do peito sai, sob um ângulo de 45°, uma corda esticada que o puxa para a frente e para cima. Aprumará o tronco quase automaticamente.

Andar correctamente não significa, porém, só por si, fortificar a saúde. A marcha a que nos habituamos é a maior parte das vezes hipodinâmica: caminhamos sem pôr a funcionar activamente os principais grupos de músculos. É claro que um passeio ao ar livre é sempre útil, mas sem uma tensão muscular mais intensa o organismo não chegará a receber o impacto salutar que necessita.

Há quem afirme que correr é difícil e nocivo e que é melhor andar. Mas, para muitos andar não é mais que um passeio vagaroso que não implica quaisquer esforços e que portanto, de pouco serve. Ora, ninguém arranja saúde sem trabalho.

Dizem a propósito diferentes estudos que o homem é

capaz de percorrer a passo enormes distâncias, e muito denotam já um esforço exagerado, mas se o pulso se mantiver a 105 pulsações, o esforço foi excessivo.

Outro indicativo elucidativo, e tão antigo como o mundo, é a disposição geral. Se depois dum marcha rápida e prolongada se fica com um cansaço agradável, bom humor, apetite e sono profundo, o esforço foi útil. Se, porém, a pessoa se sente esfalfada, há que analisar as causas disso. Talvez o esforço não tenha correspondido às possibilidades do organismo no momento, ou então, é possível que durante o passeio a pessoa tenha sido invadida por pensamentos sombrios. Isto, apesar da marcha rápida melhorar a disposição, devido à secreção no sangue de hormonas especiais, endorfinas, cujo efeito se assemelha à acção tranquilizante das morfina. No caso, como é o próprio organismo e elaborá-las não lhe causam qualquer dano.

As endorfinas, detectadas há relativamente pouco tempo, ajudaram a explicar o efeito benéfico de muitos exercícios físicos sobre a disposição e a psique em geral. Os estudos efectuados mostraram que a corrida prolongada e o esquí são as modalidades que mais estimulam a secreção de endorfinas. A marcha tem igualmente um efeito bastante intenso, aumentando essa intensidade em função da sua duração e velocidade.

O conhecido cardiologista soviético Metelitsa afirma que os homens que dedicam à marcha uma hora ou mais por dia sofrem cinco vezes menos de isquemia que os que não a praticam de forma sistemática.

Pense nisso quando se sentir

com preguiça para sair de casa. depressa. Tão depressa que um corredor categorizado não o alcança. Há algum tempo a esta parte, o norte-americano John Lies atravessou a andar todo o território dos EUA, de leste a oeste, em 53 dias. O inglês Bruce Tallo, ex-campeão europeu de corrida de fundo fez a mesma distância em 64 dias. Não se conhece que tenha havido alguma vez competições entre peões e cavaleiros, mas, por mais de uma vez, corredores venceram cavaleiros. Por sinal, quanto mais longa é a distância, mais possibilidades tem o corredor de ganhar vantagem sobre o cavaleiro, e o caminhante sobre o corredor. A despeito da opinião generalizada, o homem é mais pertinaz que o cavalo.

Independentemente deste facto coloca-se, no entanto, a questão: Quanto tempo e a que velocidade devemos andar para fortificar a saúde e, ao mesmo tempo, evitar sobrecargas?

Os peritos opinam que as pessoas devem fazer quatro quilómetros por dia, no mínimo, à velocidade que o seu organismo aguentar.

O meio mais seguro de determinar a velocidade necessária é o pulso. Para uma pessoa saudável de meia idade, 120 a 130 pulsações por minuto serão uma confirmação de um esforço adequado.

Por outras palavras, com esta pulsação, a velocidade de marcha corresponde às possibilidades do organismo e ao mesmo tempo garante um efeito de treino. Um outro índice importante é o tempo de recuperação do pulso normal. Se passado exactamente dez minutos após a cessão da marcha o pulso diminui para 80 ou 90 pulsações por minuto, o esforço foi moderado; 90 ou 105 pulsações

Na Feira de Agro-Pecuária — acontecimento agrícola celebrado em Stoneleigh, região central de Inglaterra, que é considerado como um dos maiores do mundo — outorgou-se a Heywood Regal o título de campeão da raça Simmental britânica.

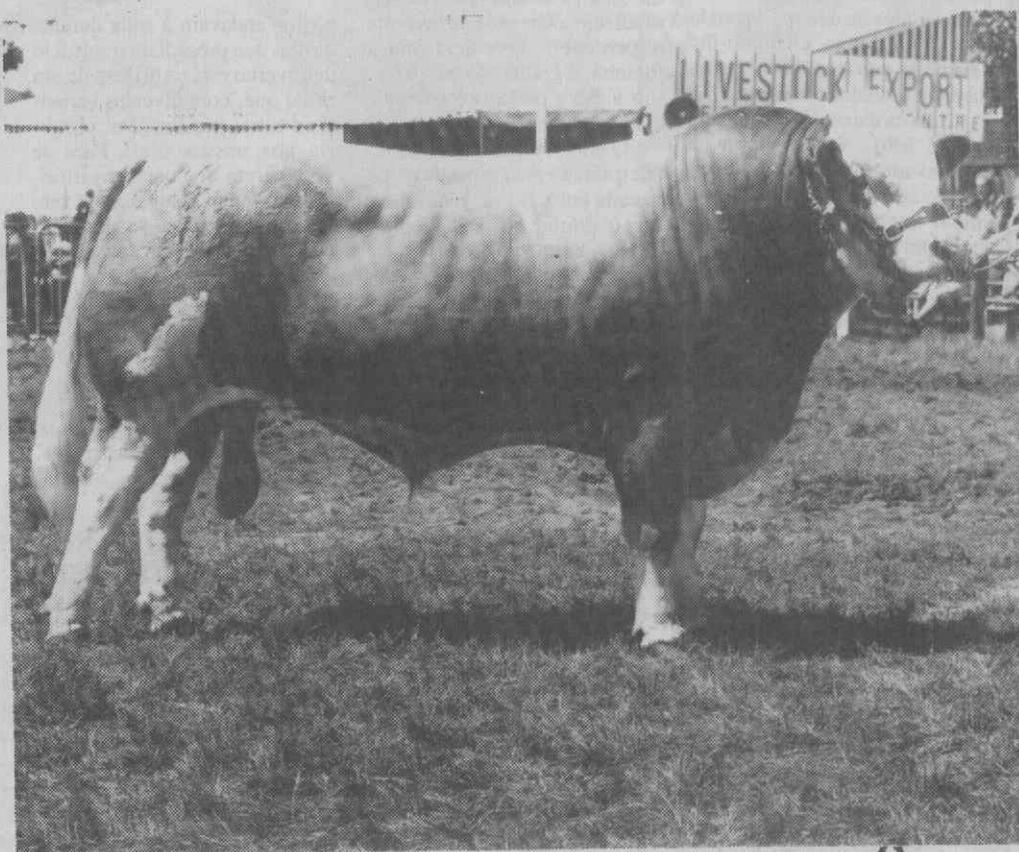
Este touro, de 3 anos, foi criado em Inglaterra e faz parte de uma enorme prole.

A raça Simmental — oriunda da Suíça e com mais de cinquenta milhões de cabeças por todo o mundo — está firmemente implantada no Reino Unido, com cerca de 2.100 animais registados no livro genealógico anual.

Na feira deste ano apresentaram-se mais de 7.000

Campeão da raça Simmental britânica

cabeças de gado, incluindo 1900 animais de raça vacum. Os mais de 200.000 visitantes tiveram oportunidade de contemplar diariamente concursos de gado, demonstrações de maquinaria agrícola e os mais recentes avanços tecnológicos nos campos da agronomia e agro-tecnia.



Dezembro mês de prendas

desde o tempo dos pagãos

No calendário romano antigo os meses denominavam segundo a sua ordem cronológica: Primeiro, Segundo, Terceiro... Dezembro significava décimo sendo o final do ano 23 de Fevereiro.

Com a reforma do calendário no 45 AC, por Júlio César, o início do ano passou para 1 de Janeiro e Dezembro ficou a ser o 12.º e último mês mas não perdeu a sua designação.

O mês de Dezembro tem um significado especial para vários povos. Conhecido na China como o mês da décima segunda Lua, no Japão chamam-lhe «sivassu» que quer dizer «o mês da conclusão dos trabalhos».

Para os eslavos é o «student» (muito frio). Na Rússia antiga chamavam-no «prossin» (azul) devido à cor do céu, de um azul muito intenso, e ainda hoje os camponeses russos prevêem, durante os primeiros dias do mês, o estado do tempo não só do Inverno como de todo o ano: quando há muita neve em Dezembro, diz o povo, a vegetação será frondosa e o Verão chuvoso; e assim é o primeiro dia de Dezembro, assim será o Inverno.

O nono dia também é importante em matéria de previsão meteorológica. Os eslavos costumam escutar à água dos poços: se do fundo não vier qualquer som, o Inverno será suave mas se se apreçerem ruídos, é sinal que haverá frio e borrascas de neve.

Alguns dos indícios da chegada dos dias frios, na Rússia, é a subida do fumo das chaminés mudo direito, rumo aos céus, o brilho intenso das estrelas e círculos avermelhados em torno da Lua. Os animais também predizem a chegada de inverno: o gato cobre, com uma pata, o fofinho, a gralha esconde o bico sob a asa e os gansos batem as asas e encolhem uma pata.

O encurtamento dos dias era interpretado pelo povo da antiga travada entre o Frio e o Sol em que o último era vencido deixando, assim, as forças da natureza sob o domínio das trevas e do mal. O «bruxedo» durava até 25 de Dezembro, dia a que o povo chamava «solntsevorot» (virar do Sol) o que queria dizer que a partir dessa data se «virava» para o Verão.

A crença de que os maus es-



píritos andavam à solta durante os dias que precediam o solstício de Inverno está na origem de um ritual que, com diversas variantes e outras justificações, chegaria aos nossos dias. Para se protegerem dos maus espíritos, o povo tentava enganá-los vestindo-se com peles de animais e colocando máscaras. Assim disfarçados, visitavam a casa dos vizinhos onde espalhavam, pelo chão, grãos de cereais e desejavam ao dono a chegada rápida da Primavera e boas colheitas. Este, em sinal de agradecimento, e a fim de cativar os poderosos espíritos das trevas, oferecia presentes aos visitantes.

PRESENTES DE ANO NOVO COM TRÊS MIL ANOS

Jarras com três mil anos, em que pode ler-se a inscrição «Boas Passagem de Ano», foram encontradas pelos arqueólogos nas pirâmides egípcias. No entanto, o costume, nos países europeus, de desejar um «feliz Ano Novo», não foi herdado dos egípcios mas dos romanos que dessa data ofereciam fruta e mel aos seus familiares.

Geralmente desejava-se pa-

ra o ano que entra «felicidades», «saúde», «prosperidade». Na Ilha de Heligolândia, no Mar do Norte, as pessoas desejam umas às outras «um coração tranquilo».

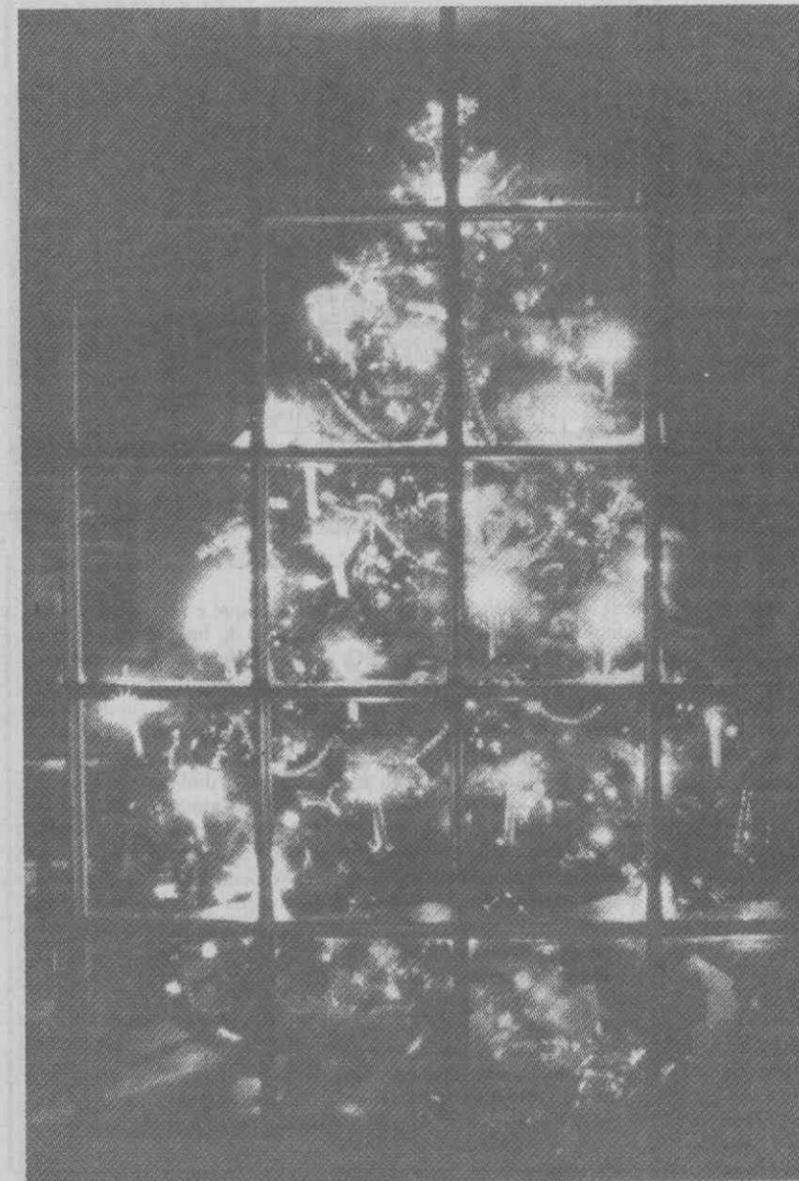
Na Mongólia, no séc. III, dúbidos do imperador Hubilai levavam ao soberano no primeiro dia do ano, ouro, prata, pedras preciosas e tecidos valiosos de cor branca. As ofertas consideradas mais valiosas eram os cavalos, elefantes e camelos brancos.

O costume de oferecer presentes no Natal ou pelo Ano Novo é quase universal mas é indispensável conhecer as tradições de cada povo para não cometer «inconveniências».

Na China, por exemplo, não se deve oferecer relógios porque esta palavra, em chinês, soa a «enterro». Em França não se oferece perfume a qualquer mulher pois a oferta de perfume é sinal de relações muito íntimas. Presentear com uma faca ou com um objecto cortante significa, na América Latina, que se deseja «cortar relações». No Japão não se pode oferecer crisântemos pois é um direito reservado aos membros da família imperial.



Origem da árvore de Natal

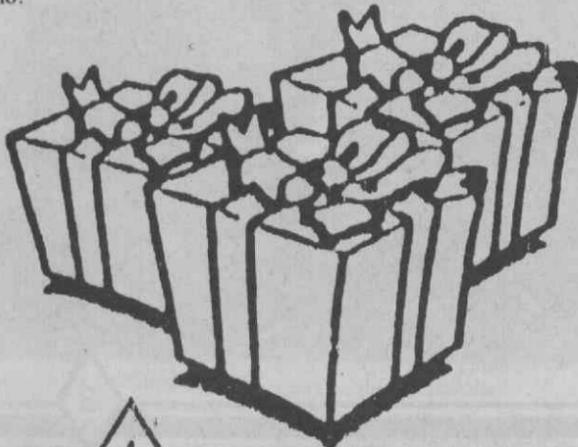


Adorar uma árvore é uma tradição comum a muitos povos antigos. Os celtas e os eslavos, por exemplo, adoravam o sobreiro, os germânicos o abeto, os gregos o cipreste e os frígios o pinheiro.

Para agradar aos deuses, as pessoas dirigiam-se ao bosque e numa árvore especial colocavam nos seus ramos estatuetas de madeira ou de argila, pedaços de pano coloridos e outras ofertas simples.

Com o aparecimento das grandes urbes, mudaram muitos usos e costumes. E ainda que alguns cultos não fossem abandonados sofreram modificações: em vez de se dirigirem às florestas para fazer ofertas aos deuses, começaram a levar para os lares ramos e mesmo árvores inteiras onde colocavam as suas oferendas: pequenos objectos brilhantes e velas acesas.

Assim nasceu a árvore de Natal que, à semelhança das árvores adoradas nas florestas, é enfeitada com diversos objectos brilhantes, lâmpadas e às vezes velas.



Dezembro mês de prendas

desde o tempo dos pagãos

No calendário romano antigo os meses denominavam segundo a sua ordem cronológica: Primeiro, Segundo, Terceiro... Dezembro significava décimo sendo o final do ano 23 de Fevereiro.

Com a reforma do calendário no 45 AC, por Júlio César, o início do ano passou para 1 de Janeiro e Dezembro ficou a ser o 12.º e último mês mas não perdeu a sua designação.

O mês de Dezembro tem um significado especial para vários povos. Conhecido na China como o mês da décima segunda Lua, no Japão chamam-lhe «sivassu» que quer dizer «o mês da conclusão dos trabalhos».

Para os eslavos é o «student» (muito frio). Na Rússia antiga chamavam-no «prossin» (azul) devido à cor do céu, de um azul muito intenso, e ainda hoje os camponeses russos prevêem, durante os primeiros dias do mês, o estado do tempo não só do Inverno como de todo o ano: quando há muita neve em Dezembro, diz o povo, a vegetação será frondosa e o Verão chuvoso; e assim é o primeiro dia de Dezembro, assim será o Inverno.

O nono dia também é importante em matéria de previsão meteorológica. Os eslavos costumam escutar à água dos poços: se do fundo não vier qualquer som, o Inverno será suave mas se se apreçerem ruídos, é sinal que haverá frio e borrascas de neve.

Alguns dos indícios da chegada dos dias frios, na Rússia, é a subida do fumo das chaminés mudo direito, rumo aos céus, o brilho intenso das estrelas e círculos avermelhados em torno da Lua. Os animais também predizem a chegada de inverno: o gato cobre, com uma pata, o fofinho, a gralha esconde o bico sob a asa e os gansos batem as asas e encolhem uma pata.

O encurtamento dos dias era interpretado pelo povo da antiga travada entre o Frio e o Sol em que o último era vencido deixando, assim, as forças da natureza sob o domínio das trevas e do mal. O «bruxedo» durava até 25 de Dezembro, dia a que o povo chamava «solntsevorot» (virar do Sol) o que queria dizer que a partir dessa data se «virava» para o Verão.

A crença de que os maus es-



píritos andavam à solta durante os dias que precediam o solstício de Inverno está na origem de um ritual que, com diversas variantes e outras justificações, chegaria aos nossos dias. Para se protegerem dos maus espíritos, o povo tentava enganá-los vestindo-se com peles de animais e colocando máscaras. Assim disfarçados, visitavam a casa dos vizinhos onde espalhavam, pelo chão, grãos de cereais e desejavam ao dono a chegada rápida da Primavera e boas colheitas. Este, em sinal de agradecimento, e a fim de cativar os poderosos espíritos das trevas, oferecia presentes aos visitantes.

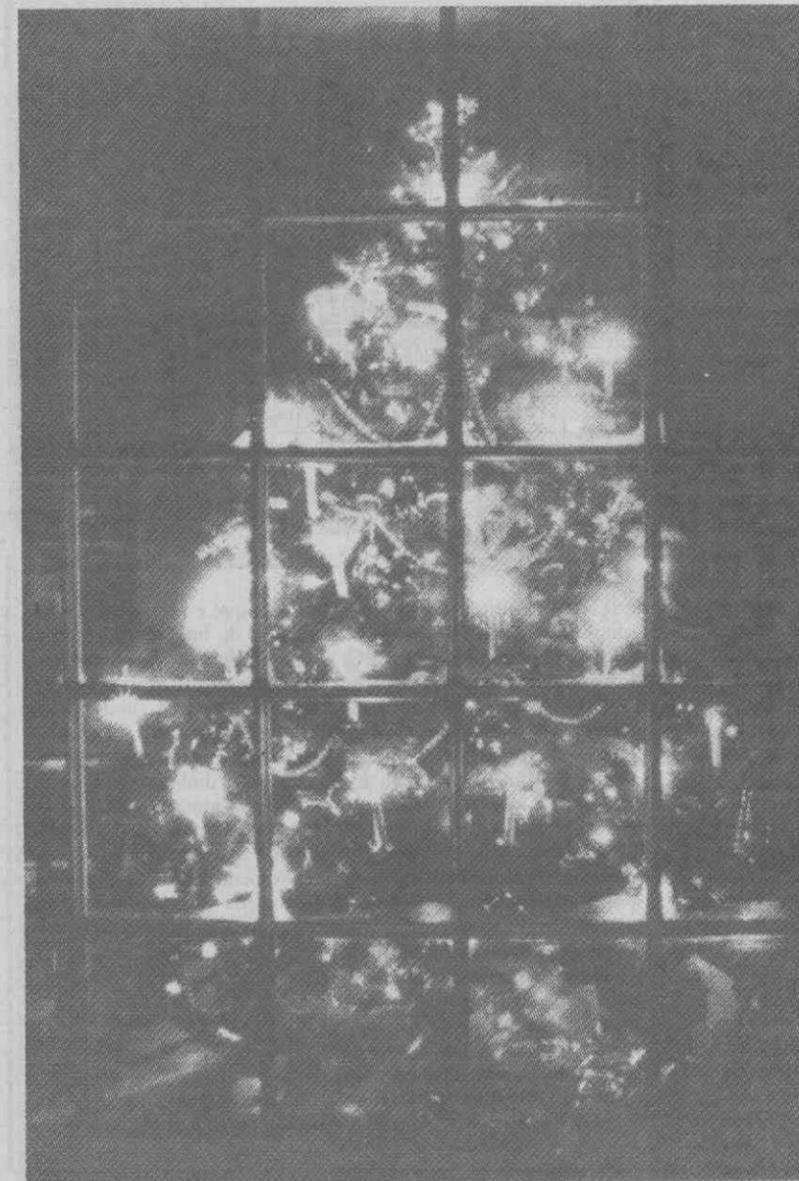
PRESENTES DE ANO NOVO COM TRÊS MIL ANOS

Jarras com três mil anos, em que pode ler-se a inscrição «Boas Passagem de Ano», foram encontradas pelos arqueólogos nas pirâmides egípcias. No entanto, o costume, nos países europeus, de desejar um «feliz Ano Novo», não foi herdado dos egípcios mas dos romanos que dessa data ofereciam fruta e mel aos seus familiares.

Geralmente desejava-se pa-



Origem da árvore de Natal

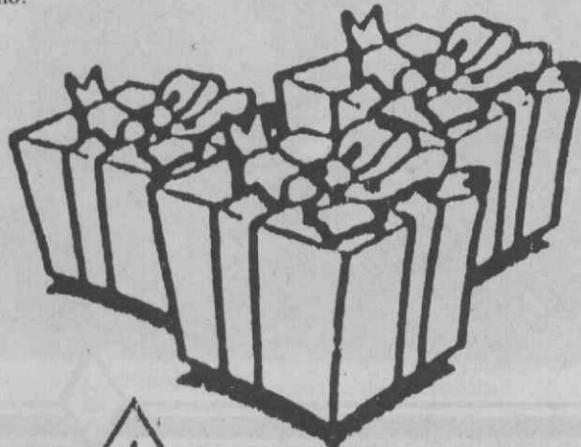


Adorar uma árvore é uma tradição comum a muitos povos antigos. Os celtas e os eslavos, por exemplo, adoravam o sobreiro, os germânicos o abeto, os gregos o cipreste e os frígios o pinheiro.

Para agradar aos deuses, as pessoas dirigiam-se ao bosque e numa árvore especial colocavam nos seus ramos estatuetas de madeira ou de argila, pedaços de pano coloridos e outras ofertas simples.

Com o aparecimento das grandes urbes, mudaram muitos usos e costumes. E ainda que alguns cultos não fossem abandonados sofreram modificações: em vez de se dirigirem às florestas para fazer ofertas aos deuses, começaram a levar para os lares ramos e mesmo árvores inteiras onde colocavam as suas oferendas: pequenos objectos brilhantes e velas acesas.

Assim nasceu a árvore de Natal que, à semelhança das árvores adoradas nas florestas, é enfeitada com diversos objectos brilhantes, lâmpadas e às vezes velas.



Calendário de 1989

não é novo

1989

Nas vésperas de cada novo ano adquire-se um novo calendário. Não é absolutamente necessário. Se na família há alguém que nunca deita nada fora é possível que tenha guardado um calendário que sirva para o ano de 1989. É o de 1961.

Existem apenas 14 variantes do calendário anual. Sete para os anos comuns e sete para os bissextos. Sucedem-se ordenadamente, aparecendo um ano com 29 dias no mês de Fevereiro em cada quatro anos. Ao fim de 28 anos o ciclo do calendário está cumprido.

Mas isto é apenas verdade para o calendário Gregoriano, aquele pelo qual nos regemos, e não para outros sistemas de divisão do tempo.

O ano lunar, por exemplo, compõe-se de 12 meses com 29,53 dias cada. Esse calendário difere cerca de 11 dias em relação ao nosso ano solar. Num mês deve haver um número inteiro e não fraccionário de dias, por isso nos calendários lunares os meses têm 30 e 29 dias e adicionam-se dias suplementares para melhor correspondência com as fases da Lua. O início da contagem do tempo pelo calendário lunar islâmico «Khidjra» remonta a 622 D.C.

O calendário «Khidjra» existe nas variantes árabe e turca. Também há o «Khidjra» solar.

Nos países do Extremo Oriente e do Sudeste Asiático encontram-se em vigor variantes do calendário lunar/solar, uma conjugação dos meses lunares com os anos solares. Incluem geralmente um 13.º mês, sete vezes, em cada 19 anos, assim como dias suplementares, começando o ano a partir da lua

	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
JANEIRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
FEVEREIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
MARÇO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
MAIO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
JUNHO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
JULHO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
AGOSTO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
SETEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
OUTUBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
DEZEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

-cheia entre 20 de Janeiro e 20 de Fevereiro.

Na Índia existiram, até 1957, vários calendários oficiais e cerca de 30 locais. Nessa data foi efectuada uma reforma e adoptado um calendário solar nacional único. Nesse calendário os primeiros seis meses têm 31 dias, os restantes 30. Os anos bissextos não correspondem aos gregorianos, visto serem determinados por um sistema especial. O ano inicia-se no dia que se segue ao equinócio de Verão, iniciando-se a contagem do tempo em 78 d.C.

ESTAMOS NO ANO DA SERPENTE

Em alguns países do Sudeste Asiático vigora um calendário

que não conta o tempo por séculos, mas por ciclos de 60 anos, iniciados em 2637 a.C. Em 1980 iniciou-se o 77.º ciclo. Cada ano do ciclo possui o nome de um dos cinco elementos — madeira, fogo, terra, metal, água — assim como de um dos 12 animais — o rato, a vaca, o tigre, o coelho, o dragão, a serpente, o cavalo, a ovelha, o macaco, o galo, o cão e o porco, pela ordem indicada. 1989 é o ano da Terra e da Serpente.

Pode adiantar-se que, segundo a astrologia chinesa, o próximo ano da Serpente será particularmente favorável para os que nasceram sob os signos do dragão, da serpente, da cabra e do galo. Os do signo do tigre terão que acautelar-se pois terão tendência para empreendimen-

tos em que é necessário grande espírito de luta; os do signo do macaco terão alegrias e prazeres transitórios no amor; o cão terá oportunidades de subir no emprego se deixar de ser tão desconfiado; para o porco o novo ano trará dinheiro mas pouca sorte nos amores novos; o cavalo terá um bom ano no amor; quanto aos ratos e búfalos o ano da serpente não é favorável; os primeiros poderão ter azares vários, incluindo nas finanças, e os últimos enfrentarão problemas na vida privada devendo alterar a sua conduta e concentrar-se mais no trabalho; para os que nasceram sob a influência do coelho o ano decorrerá calmamente mas com muito trabalho.

Matriochka a boneca russa de sangue japonês faz cem anos

A «matriochka», a série de bonequinhas de madeiras encaixadas umas dentro das outras, que se tornou uma recordação a trazer obrigatoriamente de uma visita à URSS, comemora este ano o seu centenário.

Foi em 1888 que Elizaveta Mamontova mandou fazer numa marcenaria de Abramtsevo, para vender na sua loja, em Moscovo, a primeira série de bonecas cujo tamanho diminui gradualmente cabendo em cada exemplar todos os outros de menores dimensões.

As «matriochkas» têm tamanhos diversos, de acordo com o número de exemplares que abriga no interior e que vai de três a oitenta. Também o seu preço é muito variável — desde cerca de seiscentos escudos até trinta contos — dependendo não apenas do número de bonecas que constituem a série mas da mestria da pintura. Algumas são verdadeiras obras primas.

As «matriochkas» russas, exportadas para cerca de quarenta países, são feitas na sua grande maioria em fábricas espalhadas por toda a República da Rússia. Mas há artesão que têm o seu pequeno negócio individual, como Inna Trifonova, que montou a oficina na casa onde mora, no centro de Moscovo.

Ele mostra como se criam as bonecas: um pedaço de madeira desenha-se com uma caneta as feições, os braços, as mãos e o traje marcando-o, em seguida, com um instrumento aquecido ao rubro. As pinturas são feitas a óleo que depois de seco receberá várias camadas de laca. Finalmente, a boneca é polida com uma camurça.

Ainda que industrializadas, as «matriochkas» são sempre pintadas à mão — não há por isso duas iguais — e não chegam para satisfazer a procura. Nas cidades russas, nos perio-

dos de maior afluência turística, é difícil encontrá-las à venda.

A sua configuração tradicional é uma camponesa russa com o traje tradicional, mas já teve várias versões: guerreiros, duendes, macacos e cogumelos. Na antiga Rússia existiam séries de ovos pintados, que encaixavam uns dentro de outros, mas a boneca tem uma origem mais recente. O seu apreçamento está ligado a um grupo de pintores de que faziam parte Ripin, Serov, Vasnetsov e Korovin, que pretendiam preservar e desenvolver as artes populares. Um deles trouxe de uma viagem que fez ao Japão um série de bonecas de madeira: uma pequena japonesa dentro da qual habitava toda a família. Os pintores acharam a peça tão interessante que pediram a um artesão de Sergueiv — Possad — hoje Zagorsk — já então um centro famoso de criação de

brinquedos, que fizesse algo de semelhante.

O mestre apareceu com uma matrona de busto desenvolvido, vestida com um «sarafan», traje típico da camponesa russa, tendo dentro uma série de filhos e filhas sendo a última peça um bebé de cueiros.

Assim nasceu a «matriochka» que viajou pela primeira vez para o Ocidente em 1900, a fim de figurar no pavilhão russo da Exposição Mundial de Paris. O seu sucesso foi tão grande que em 1904 os artesãos de Sergueiv-Possad satisfaziam as primeiras encomendas de França, da Alemanha e da Grã-Bretanha.

Quando as bonecas russas se tornaram populares, os japoneses tentaram copiá-las mas desistiram preferindo entrar para o rol dos importadores. Foi o maior cumprimento à «matriochka».

Signos do Zodíaco favorecem a agricultura

A influência da Lua nos fenómenos terrestres e mesmo na vida dos seres vivos é um facto de que praticamente toda a gente ouviu falar e há quem defenda cientificamente. Mas, se por um lado a dimensão dessa influência é desconhecida, por outro pouca gente utiliza, na prática, os conhecimentos existentes sobre a matéria.

Janis Giergensons, um agricultor da Letónia, que resolveu seguir as indicações deixadas

pelo seu trisavô, num estudo datado de 1856 e que trata da influência dos signos do zodíaco nas colheitas, tornou-se um acérrimo defensor da observação da ordem astral que afirma ser indispensável para quem pretende tirar o melhor rendimento da terra.

Depois de ter lido atentamente as notas deixadas pelo antepassado, Giergensons criou um calendário para as semente-

ras tendo em conta a passagem da Lua por cada uma das doze constelações.

Fez a experiência com pepinos, cebolas, rabanetes, alfaces e couves e obteve resultados assombrosos. No que se refere aos rabanetes, por exemplo, constatou que quando os que tinha semeado sob o signo indicado, Sagitário, já estava praticamente bons para ser colhidos os que semeara anteriormente, fora dessa influência, criavam ainda raízes.

Sucessivas experiências levaram este letão a constatar que cada produto hortícola tem um signo zodiacal que lhe é favorável: para os pepinos e abóboras, afirma, é o Caranguejo; para as cebolas o Capricórnio; para as leguminosas os Peixes. As batatas devem ser semeadas sob o signo do Carneiro, as alfaces e a couve-flor sob do Touro e quanto às especiarias o período favorável é os Gémeos.

Crescente de Ouro

Quando tudo depende da heroína

Na vasta zona onde se encontram as fronteiras do Afeganistão, Paquistão e Irão floresce há muitos anos o cultivo da papoila dormideira e o fabrico de heroína. O dinheiro que esses negócios movimentam é tanto que a zona é de há muito conhecida por «Crescente de Ouro».

Tudo parecia correr bem para agricultores e industriais da droga no «Crescente de ouro» até que alterações políticas em dois dos países que o constituem — o Irão e o Afeganistão — provocaram agitação entre clãs que já fizeram correr sangue. O caso mais notório ocorreu há dois anos e teve eco na Assembleia Nacional do Paquistão. Ficou conhecido como «massacre de Orangi», nome da localidade onde elementos de um clã de Sohrab Goth incendiaram casas, lojas e pessoas. O saldo foi de 200 mortos e mais de 500 feridos.

Estas guerras de clãs, disfarçadas às vezes de conflitos étnicos, tornaram-se mais frequentes depois da queda do Xá do Irão e da Revolução de Abril no Afeganistão. Em ambos os países as mudanças políticas foram desfavoráveis tanto aos cultivadores da dormideira, como aos fabricantes de ópio e de heroína e às redes de tráfico. Em consequência todas estas actividades sofreram um forte incremento na zona do «Crescente do Ouro» correspondente ao território paquistanês.

Segundo «The New York Times», cerca de vinte novos laboratórios substituíram, eficazmente, no Paquistão, os destruídos no Irão. A maioria dos novos laboratórios pertence, entretanto, a diversas cabecilhas de organizações anti-afegãs.

Como escreve, em 1979, a revista canadiana «MacLean's», «os grandes feudais, cujas possessões são ameaçadas de confiscação pelo novo Governo afegão, enviam a sua colheita de dormideira para o Paquistão e utilizam os lucros na

aquisição de espingardas, explosivos e outras armas».

Já então se suspeitava de que o eficaz funcionamento do «Crescente» era fruto da protecção prestada aos contra-revolucionários pela CIA, interessada em meios suplementares para a guerra anti-afegã. «Estamos preocupados com o cultivo de dormideira no Afeganistão e no Paquistão, praticado pelas tribos rebeldes», declararam, em Maio de 1980, os dirigentes do Conselho americano contra o abuso da droga a «The New York Times». «Possivelmente, cometemos de novo o mesmo erro ao ligarmo-nos a essas tribos, como aconteceu no Laos, quando a «Air America», fretada pela CIA, participou no transporte de ópio».

UM NEGÓCIO GIGANTESCO

Por sua própria conta ou com o auxílio da CIA, os novos senhores do «Crescente de Ouro» estabeleceram entretanto contactos com a «mafia» americana-siciliana. O «Afgão 707», um tipo especial de heroína, conquistou rapidamente os Estados Unidos. Em 1982 viria a realizar-se em Nova Iorque o primeiro julgamento de mafiosos traficantes de heroína paquistanesa mas, os acusados beneficiaram de sentenças excepcionalmente brandas.

Actualmente, e a julgar pelos dados divulgados pelo semanário «Far Eastern Review», de Hong Kong, o «Crescente de Ouro» assegura o fornecimento de quase 85 por cento da heroína vendida na Europa ocidental e metade de todos os narcóticos que entram nos Estados Unidos.

As rotas da heroína que envolvem cerca de 1,5 milhões de pessoas conduzem, regra geral, ao grande porto marítimo e aéreo de Karachi, havendo uma série de depósitos de mantimentos e armamento ao longo do trajecto. E, apesar da existência de 72 postos de controlo da polícia, as caravanas, armadas até aos dentes, abrem facilmente caminho, uma

vezes à força outras a troco de dinheiro.

Em Karachi é raro recorrer-se à violência. Ali, os «padrinhos» da «mafia da droga» encontram-se em segurança. Em Setembro de 1984, um deles, o milionário Anwar Khattak, foi condenado à revelia a 3 anos de prisão. No entanto, continuou a viver despreocupadamente no «Defence 5», um bairro de Karachi.

Outro «padrinho», Mushtaq Malik, só foi detido porque se atreveu a ofender um oficial do Exército numa reunião da alta roda. Mas, tanto se é preso como logo a seguir solto. Em fins de 1986, foi detido em Karachi um oficial que levava no seu carro 450 libras de heroína mas nem um dia esteve preso. Mês e meio antes, um oficial da Força Aérea paquistanesa havia sido apanhado em flagrante com uma enorme carga e também logo solto.

No contrabando estão implicadas figuras influentes. E o caso, por exemplo, do governador da província fronteiriça do noroeste, Khan Khoti que na Primavera de 1986 foi à pressa a Nova Iorque resgatar o filho que vendera heroína em plena rua.

Em Sohrab Goth, em particular, é vulgar a corrupção entre funcionários públicos. Entrevistado pelo repórter do «Sunday Times», um polícia daquela região afirmou: «Se todos enriquecessem dessa forma... Tens de compreender que a polícia é paga para não fazer caso ao que se passa». E a seguir disse: «Antes de fazermos uma rusga em Sohrab Goth, recebemos ordens para consultar os homens daqui».

Depois do massacre de Orangi, Islamabad ficou em situação melindrosa. Por um lado, as autoridades paquistanesas não podem tranquilizar-se com a reputação do país como principal «exportador» de heroína, e por outro, em face ao surto interno da toxicomania, têm de tomar atitudes contra gangs poderosos e pessoas muito influentes. Segundo dados recentes, cerca de 10 milhões de

paquistaneses consomem drogas e destes quase meio milhão consome heroína.

Islamabad endurece as penas contra contrabandistas, canaliza verbas para substituir a dormideira por outras culturas agrícolas, destrói laboratórios de heroína nas províncias fronteiriças do noroeste, mas é quase um absurdo tentar combater o tráfico de estupefacientes e, ao mesmo tempo, proteger as forças anti-afegãs, elas próprias envolvidas no negócio.

Os mais importantes partidos políticos do Paquistão desejam que os refugiados afegãos voltem quanto antes para o seu país. É de supor que também o Governo esteja interessado em tal desfecho... Só que a partir daí começa a questão da soberania política.

Durante os anos 80, a dependência económica e militar de Islamabad em relação a Washington tem aumentado verticalmente e os EUA não perdem uma oportunidade para sublinhar a sua solidariedade total com os contra-revolucionários afegãos. Numa entrevista, no ano passado, o senador republicano Gordon Humphrey, um dos líderes do «lobby» anti-afegão no Congresso dos EUA, insinuou, de uma forma bastante clara, que se o Paquistão aceitar uma normalização das relações com o Afeganistão que pressuponha o regresso de todos os afegãos à pátria, a ajuda americana a Islamabad poderia ficar completamente bloqueada.

A Casa Branca promove sucessivas campanhas contra a droga mas esquece, porque lhe convém, que é o Paquistão que inunda os Estados Unidos de heroína, que os contra-revolucionários afegãos traficam aquela droga e que os «contras» nicaraguenses comercializam cocaína...

E, entretanto, o Paquistão vai pagando a sua solidariedade aos EUA com um alto índice de criminalidade, aumento do consumo de droga entre a população e matanças como a de Orangi.