

O peso da espiritualidade

Imagem pública e direitos humanos na ordem do dia da Olimpíada 2008

Tibet, a causa do momento. Mistura nacionalismo, etnicidade e religião, estatura reduzida da China quanto aos direitos humanos, emoções inflamadas e atenção da mídia. Já lá se vão bem dez anos o historiador norte-americano A. Tom Grunfeld escreveu: "Ironicamente, audiências no Congresso, concertos de rock e a hollywoodização do Tibet criaram ameaça maior à cultura tibetana no próprio Tibet, porque fortaleceram o poder da linha dura chinesa, que argumenta não confiar no Dalai Lama..."

Afinal, onde se apóia a realidade histórica do Tibet, essa área étnica cujo controle

político o 13º Dalai Lama assumiu em 1912 (o qual se manteve até 1950, embora não reconhecido) e para a qual o 14º Dalai Lama empenha-se tanto em promover maior autonomia? Em fins do século XIX e início do século XX, o Tibet tornou-se peão no jogo do imperialismo britânico e russo. Inúmeros tratados internacionais contrariaram a declaração unilateral de independência, do 13º Dalai Lama, reconhecendo a suserania chinesa sobre todo o território. Agora, o Tibet passa a peão no jogo dos direitos humanos, em momento crucial de imagem pública da China, às vésperas da Olimpíada 2008.

São duras as críticas por não usar de influência na questão de Darfur (afinal, a China é o primeiro comprador do petróleo sudanês). O mesmo para Mianmar que, se implodir, não só estarão comprometidos consideráveis investimentos chineses, mas sua habilidade em lidar com uma fronteira já fendida pelo tráfico de drogas e crise séria de saúde pública. Alguns acadêmicos observam que, uma vez o antagonismo étnico cruze certo limiar de violência, torna-se mais difícil manter os grupos rivais sob um único governo.

Sob pressão do tempo, seu sucessor obviamente a ser indicado por Pequim, o Dalai Lama, ora com 72 anos, retoma a causa mundialmente. Busca acordo com as autoridades chinesas – em diálogo desde 2001 –, numa base mais realista e conciliatória: maior autonomia para o Tibet, como

a melhor garantia de preservar-lhe a cultura. Lamenta que venha a ser destruída pela política de sinização, ou assimilação. Na pregação, lobby tibetano, internacionalização da questão, campanhas internas de desobediência civil.

Na prática, porém, parece pouco viável à comunidade internacional fazer muito pelo Tibet. Ou pela Chechênia. Implicam altos custos políticos. Conflitos, em seus contextos, geram respostas ou não. Preocupação pública e riscos geo-econômicos relegam a plano inferior a contenda étnica e política genocida no sub-Sahara africano. O problema dos Ibos na Nigéria e da Cachemira na Índia continua insolúvel. Soberanias territoriais resistem bravamente a movimentos secessionistas ou independentistas. Assim, no Tibet, a China consolida hegemonia. Estimula a migração de chi-

neses han, o afluxo crescente de turistas, a rápida expansão do setor administrativo.

Ao mesmo tempo, acelerou a integração do Tibet na economia chinesa, com elefantes brancos de infra-estrutura. Como a Ferrovia Qinghai-Tibet, a maior do mundo, ligando Lhasa ao resto da rede ferroviária do país. Ou a Grande Linha Ocidental, rede de aquedutos, túneis e reservatórios levando água do Tibet às planícies crestadas do norte. Mais a nova Rodovia até o Monte Everest, 108 quilômetros, a ser inaugurada quando da parada da tocha olímpica através do Tibet.

O efeito perverso está em que esses projetos de gastos desproporcionais ampliaram as divisões sociais, inclusive roubando aos tibetanos oportunidades econômicas, por desconhecem o idioma mandarim. Lucros de investi-

mentos locais e exploração dos depósitos de cromo e cobre retornam à origem. Um crescimento econômico de exclusão étnica.

A curto prazo, dor de cabeça na Olimpíada (para a qual organizações de direitos humanos pregam boicote), sob a forma de protestos, ainda que pacíficos. Em prazo maior, a perspectiva de choque de duas idéias, quando o Dalai Lama morrer: a questão do Tibet morre com ele; o ressentimento dos tibetanos crescerá, sem guia espiritual de sua livre escolha, com rumo imprevisível.

A causa ainda não está perdida, porém, a considerar o fator religioso. Regimes mudam graças ao próprio povo e, como lembra o Dalai Lama, a realidade da China está mudando, e a espiritualidade tibetana, o budismo tibetano, é parte importante da espiritualidade chinesa.

Gula, causa de transtorno da mente e do corpo físico

A pressa de comer, sem boa mastigação, causa aumento do fígado

CARUSO SAMEL

Militante da Filial Butantã - São Paulo

Para nós, racionalistas cristãos, o pecado não existe. Assim, vamos tratar aqui da gula não como um pecado, mas como um transtorno ao mesmo tempo mental e fisiológico, provocado por forças destrutivas, difíceis de serem revertidas, uma vez instaladas no indivíduo. Pode parecer estranho, mas a gula é um dos transtornos mais antigos, vez que a oralidade é inata no ser humano, sendo ela uma fonte natural de prazer. É com a boca que fazemos os primeiros contatos com a nossa mãe, até mesmo por necessidade de sobrevivência. Não é fácil separar os aspectos meramente fisiológicos da gula de seus aspectos de natureza psíquica. Por isso, nós vamos visualizar ambos os aspectos.

Simbolicamente, a gula significa voracidade destrutiva em sua essência, sendo nesse sentido entendida como excesso no comer e no beber desordenadamente. Ao devorar um alimento em vez de saboreá-lo, a pessoa perde a capacidade de apreciá-lo e acaba por se fartar demasiadamente, num processo compulsivo-destrutivo. A compulsão tem origem no inconsciente, deixando a pessoa à mercê de um ciclo vicioso difícil de se eliminar, por ficar fora de seu controle consciente. Passamos então a viver para comer em vez de comer para viver.

A gula é um dos sentimentos mais negativos de nosso "eu" material. Consiste em ir com muita "sede" ao pote, isto é, a criatura apresenta desregramento total em relação à ingestão de alimentos. É bom notar que muitos morrem pela boca, de tanto comer, mas existem, também, muitos que morrem de fome, devido à tremenda desigualdade que existe no mundo. Isso para não falar, também,

na má seleção que fazem dos alimentos, não se alimentando corretamente. Corrige-se a gula com muita força de vontade e moderação.

Abusando da comida, das guloseimas e dos refrigerantes, a pessoa estará caminhando diretamente para a obesidade e suas consequências. Sem sombra de dúvidas, a obesidade é um transtorno com grandes repercussões na nossa saúde, sendo responsável por doenças agressivas, como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e infertilidade, entre outras. O teor de colesterol muito alto é indicativo de elevado consumo de gorduras saturadas e o excesso de açúcar no sangue é indicativo da ocorrência do diabetes.

Não mastigando os alimentos adequadamente e os engolindo rapidamente, o guloso deixa de utilizar a saliva corretamente. Como sabemos, esta tem a função de pré-digerir os carboidratos, ou seja, os amiláceos e açúcares. Não utilizando a saliva como devia, o estômago e o fígado ficam sobrecarregados em suas funções e aumentam de volume. É comum pessoas sentirem-se mal após as refeições por falta de salivagem adequada, tornando lento o trabalho do estômago, tudo isso por falta de mastigação correta, ocasionando dispepsias, arrotos, refluxos alimentares etc. A dentição mal cuidada completa este quadro altamente nocivo à saúde.

ALIMENTAÇÃO CORRETA. Um fator preponderante na correção ou mesmo na cura da obesidade está na correta seleção dos alimentos, isto é, depende de uma boa nutrição, sob o conselho de um bom nutricionista. O alvo deve centrar-se no balanceamento adequado de nutrientes – proteínas, gor-

duras e carboidratos, além de verduras, legumes e frutas. Estes últimos são ricos em sais minerais e vitaminas.

O guloso peca pelo excesso e não sabe quando parar de comer, estendendo muito além do necessário o limite de sua fome, de sua saciedade. Não tem disciplina para comer e come a toda hora, no intervalo das refeições principais. E, pior que isso, come o que não pode e não deve. Antes de dormir torna a comer e, não raro, no meio da noite, sua compulsão o leva a assaltar a geladeira em busca de algo para comer. E se acordar no meio da noite, não torna a pegar no sono sem antes comer mais alguma coisa. Vive para comer e não come para viver! Isto lhe causa grande mal, pois sabemos que basta nos alimentar apenas três vezes por dia, sendo esta a forma correta de nos alimentar.

Atualmente, cresce exponencialmente o número de pessoas obesas, principalmente nos países mais ricos do mundo, destacando-se, nesse particular, os Estados Unidos, já seguidos de perto pelo Brasil. O obeso não dá importância à sua saúde. Não há dúvida que a gula é um transtorno que prejudica profundamente a saúde do corpo físico. Daí, a necessidade de tratamento médico especializado.

Outras conseqüências mais sérias podem resultar com o aparecimento de desequilíbrios hormonais, como por exemplo, a bulimia. No obeso, a auto-estima decai porque ele deixa de se ocupar da sua aparência, daí advindo males de natureza psicossomática, como a depressão, a tristeza etc. Os consultórios médicos estão apinhados de obesos à procura de tratamento, levando muitos casos à mesa de operações para cirurgias de redução do estômago.

Os pais precisam ensinar

aos filhos o que é o processo da alimentação e como ele opera. Dessa forma, eles poderiam aproveitar melhor as substâncias nutritivas dos alimentos ingeridos. Observar, ainda, que certas combinações de alimentos são nocivas à saúde. Crianças não têm que ter vontade; o que elas precisam é saber alimentar-se, não exagerando na quantidade, nem pecando por falta dela. Moderação ou comedimento é a palavra de ordem.

Há os que se alimentam em demasia ou comem alimentos inadequados do ponto de vista dos seus nutrientes, embora julguem ser assim necessário, tendo a opinião alheia. Pensam que podem ser prejudicados se não agirem assim, assumindo atitudes equivocadas, por modismo, por recomendação religiosa ou por falsa convicção. Daí encontrarmos os vegetarianos ou então os que só comem carne branca e peixes.

O prejuízo protéico pode tomar-se muito nocivo à saúde das pessoas, embora momentaneamente a soja e seus derivados possam substituir muitas proteínas animais. Vale notar que a criatura que sabe se alimentar não come carne em excesso, mas também não a evita, experimentando de tudo com comedimento.

Finalmente, a compulsão do guloso penetra pelos olhos, ajudada pelo aroma e pelo gosto dos alimentos, sustentando assim o seu apetite incontrolável, difícil de ser contido, reconhecemos, mas tudo depende de uma disciplina alimentar que tem que ser imposta pela vontade da própria criatura. Afinal, para combater qualquer vício, a vontade tem que ser posta em ação com forte determinação, para não vir a ter um corpo físico deformado ou doentio. Muito cuidado, portanto, com os instintos e a voracidade.

ESCRITÓRIO INDIVIDUAL
Lília Rodrigues da Silva Paiva
CRCMG 30.549

Nosso escritório está localizado em área central de Belo Horizonte, exatamente na Avenida Barbacena, 427-A, Barro Preto – CEP 30.190-130.

Prestamos serviços de contabilidade em geral, Departamento de Pessoal, fiscal e tributário; Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física e Jurídica e demais declarações exigidas pelos órgãos governamentais e oficiais; abertura e baixa de empresas; assessoria e consultoria contábil.

Para melhor atendimento aos clientes, já está no ar o portal www.liliarodrigues.com.br, mesmo em caráter experimental, e todos poderão acessá-lo. Brevemente estará concluído e os clientes terão total acesso para todas as informações necessárias. Estamos implantando ainda o setor de recursos humanos para melhor atendimento a empresas.

Telefones de contato e Hesp Desk: (31) 3295-1534 e (31) 3295-5258

E-mail: lrspscont@terra.com.br

E-mail do portal: lilia@liliarodrigues.com.br

Portal telefônico de prevenção ao uso de drogas

Serviço gratuito

(21) 3512-1823
(11) 3512-1823
(31) 3516-1823

Gravações sobre drogas, inclusive álcool e tabaco, centros de apoio

Produção e apresentação
Dr. Robinson Botelho de Faria

Apoio cultural

GRANDE ORIENTE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
LOJA COMÉRCIO E ARTES
ROTARY SAARA

Assine

A RAZÃO

Solicite ainda hoje sua assinatura de **A RAZÃO** ou presenteie.

Assinale seu pedido:

Nova assinatura Renovação

NOME

ENDEREÇO

..... CEP

Cidade Estado País

CPF

Assinatura anual em todo o território nacional:

R\$ 30,00 (trinta reais)

Maiores informações:

Rua Jorge Rudge, 119, Vila Isabel, Rio de Janeiro, Brasil

Telefone (21) 2117-2100 CEP – 20.550-220

E-mail: arazao@racionalismocristao.org