

TTAKUN (H)ERRENKA

Fibra

Idorreriaren gainean eginiko azken ikerketa epidemiologikoen arabera, Euskal Herriko biztanleriaren %20 inguruk horrelako arazoak ditu. Ikerketa askotan frogatu omen denez, emakumezkoek jasaten dute idorreria, 65 urtetik gorakoek batez ere. Lazkao herriko Txindoki gerontologikoan horregatik dakite zuntz eta likidoz hornituko gaituzten fruta, lekale eta barazkiez osaturiko dieta ez hartzea idorreria sortzen duen arrazoi nagusienetakoa dela. Uxue eta Beñat maiteak, nik banekien ETAre azken komunikatuari esker, iraganeko gorotz gogor eta lehorregiak neke handirik gabe kanporatuko genituela hamarkada desorekatuetako idorreri fisiko eta mentalaren ondoren, baina Txindoki zentroan orain aste batzuk gertatukoak nire pronostiko baikorrenak ere motz utzi ditu. Txindoki gerontologikoa zabaldu zutela lau urte bete dira aurten, eta ospakizunerako Manolo Escobar kantaria gonbidatu zuten. Manolo Escobarrek pare bat abesti kantatu zituen bukaeran, elkartu zen jendetzari I. Txindoki sariagatik eskerrak emateko. Eta bitrinar gordeko zuela esan zuenean, hara, nik “letrinan” ulertu. Azkura gogorra belarrietan ere daukadana. Libratzeko arazoak izan ditugu euskaldun askok azken 40 urteetan, eta euskal erakundeek eta administrazioek gure sabeleko muskulatura erreprimituaren normalizazio urgentea bultzatzea nahi dute, euskaldunok leku guztietan (lantokian, kalean, etxean...) libratzeko gogoari sumatu orduko, gogoari eutsi ez, eta komunera ordu jakin batean joateko ohitura hartzen saiatu gaitezten. Ohikoena egunero libratzea da, baina pertsona batzuek mendeak baino tarte luzeagoak izaten ditugu. Idorreria iragankorra denean ez du garrantzi handirik, baina ohiko

CONCETTA PROBANZA



José Luis Padrón



Sarasola



Apaolaza

bihurtzen denean, arazo larria da sufritzen duenarentzat. Idorreriari aurre egiteko, libratzeko ohitura txarrak baztertu egin behar dira. Larridura edo estresa izanez gero, komeni da lasaitzen ikastea eta larridurari aurre egiteko bitartekoak lantzea. Eta barazkiak, lekariak eta frutak egunero jan behar dira. Fibra edo zuntz asko dute eta fibra jatea oso komenigarri da. Zuntza duten jangaiak hartu behar dira otordu guztietan. Hesteak estimulatzeko biziki osagai onuragarri da eta libratzeko orduan ere lagungarri izaten daki oso fibrak. Zuntzari esker, gorotzak azkarrago joaten dira hesteetan. Jende adimentsuarentzako telebistak ere fibra behar du bere hesteak garbitzeko, eta Euskaltelek zuntzaren onurak ondo ezagutzen ditu. Alegia, behar bezainbeste zuntzik ez hartzean, gorotza ez dago kanporatua izateko egoera egokienean. Gure erosotasun fisikoak eta mentalak zenbat behar eta horixe ekartzen digu Euskaltelek bere azken publizitate kanpainan: zuntzaren indarra. Oso aurrerapauso garrantzitsua da. Bizitza erosoa egiteko aukera izango da ezbairik gabe: telebista-saioetako barruko zikinkeria etxean jasotzeko zailtasunak desagertuko dira. Eraginak nabarmenak, azkarrak eta oso onak izan dira hasieratik bertatik. Adibidez, Telebistaren Akademiak antolatutako eztabaida, Rubalcaba PSOEko Espainiako presidentegiaren eta Mariano Raxoi PPko presidentegiaren artekoa alegia, abiadura azkarrak kanporatutako gorotza bezala bidali eta jaso genuen gure etxean, interferentzia edo zaratarik gabe gainera. Kaka puska ederra, etorkizuna hori izango dela dirudi eta neurri handi batean zuntzak eta gainerako bitartekoak ahalbidetuko dute. ■

◀

Libratzeko arazoak izan ditugu euskaldun askok azken 40 urteetan, eta euskal erakundeek eta administrazioek gure sabeleko muskulatura erreprimituaren normalizazio urgentea bultzatzea nahi dute

▶

