

IRAKURMENA

1. TESTUA

Iñaki Arratibelek *Berria*n idatzitako iritzi artikulu bat irakurriko duzu.

Irakurri testua eta aukeratu soilik testuan baieztatzen diren ideiak, idazlearen iritziarekin bat datozenak, adibidean egiten den moduan. (Ez badira artikuluan baieztatzen hutsik utzi laukia).

Adibidea: 0. *Itxurari garrantzia kendu eta osasuna zaindu behar dela dio.*



UDA BADATOR, ETA KILOAK, SOBERAI

Iñaki Arratibel

Urte sasoi hau iristen denean, ispillu aurrean jartzen gara eta ezusteko txikia (edo handia) hartzen dugu: kilo sobera ditugu, eta balnu jantzia gaizki geratzen zaigu. Orduan hasten dira kezka, eta depresioak. Lehenik eta behin, horrelako kezkei garrantzia kendu nahiko nieke. Gaur egungo gizartean itxurak beste edozer gauzak baino garrantzi handiagoa du. Sendagile naizen aldetik, argi utzi nahiko nuke ezin dela irudilaren diktaduragatik osasuna galdu. Baina, zoritxarrez, hori behin baino gehiagotan gertatzen da.

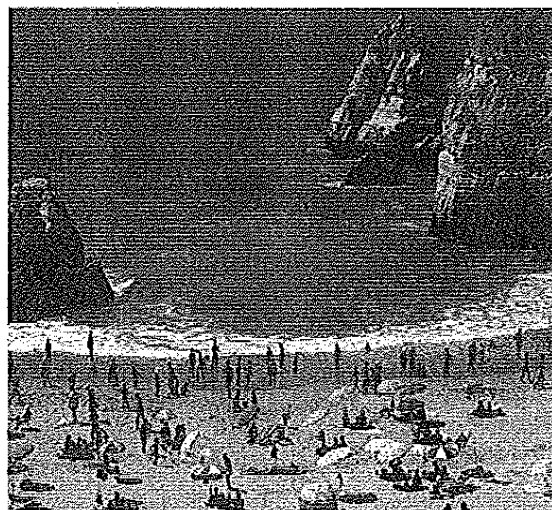
Kilo horiek galtzeko ez dago formula magikorik, ezta elikadura arraro edo pilula berezirik ere. Garrantzitsuena elikadura orekatu eta egoki bati jarraitzea da, eta energia gehiago erretzea. Hain zaila al da hori? Ziurrenik, ulertzea ez da zaila izango. Bai, ordea, jarraitzea. Gaur egungo gizartean, bizimodu sedentarioa da nagusi. Ordu asko ematen ditugu telebista ikusten, eta joan-etorri gehienak autoz egiten ditugu. Elikadura ohitura berriak ez dira batera onak (aurrez prestatutako jaklak, jatorduak blzkor eta desorekatuak...).

Denok dakigu zenbat, noiz eta nola elikatu behar dugun. Eta baita kirola egin behar dugula ere.

Baina hor hasten da gure bekaturtoa. Gure eguneroko bizimodua zurrumbilo moduko bat da, eta ez dugu ordubete ere lasai jateko. Galnera, barneratutako elikadura ohitura berri eta desegokiak erabiltzen ditugu. Zenbat aldiz entzun dugu: "Ez dut afalduko, asko gosaidu dudalako". Elikadurari dagokionez, ez da bakarrik kaloria kopuruan pentsatu behar. Baita kaloria horiek noiz hartzen ditugun ere. Ezin ditugu kaloria guztiak otordu bakar batean hartu. Hobe da lauzpabost otordutan hartzea.

Beste arazoetako bat jaten duguna da. Horretan ez dut arazo handirik ikusten. Etxean jaten duguna, orokorrean, nahiko egokia izaten da.

Otorduetatik kanpo jaten dena izaten da arazoa. Gazteen artean gozokiak izaten dira gizentasunaren eragile nagusiak. Horien artean azukre asko duten



jatorri industrialeko gozokiak dira okerrenak. Helduen artean, berriz, alkohola izaten da arazo nagusia. Horrekin ez dut esan nahi asko edaten denik, baizik eta alkoholak kaloria asko dituela. Nahikoa da apur bat edatea gizentzeko.

Horri guztlari sedentariismoa gehitzen badiogu, ez da harritzekoa gizentasuna egun dugun arazo larrienetako bat izatea. Jardun fisikoari buruz sarri askotan hitz egin dugu. Behin baino gehiagotan esan dut, ez dela kirol berezirik egin behar. Nahikoa da lanera olnez joatea, egunero paseotxo bat ematea edo asteburuan mendira edo ibiltzera joatea.

Horrekin argi utzi nahi dudana zera da: ez dagoela formula magikorik. Behar duguna formula logiko bat da, eta ez formula magiko bat. Ezinezkoa da kiloak galtzea etxean eserita egonda, eta nahi duguna janda. "Galdu sobera dituzun kiloak, nahi duzuna janez eta kirolak egin gabe?" Inork sinesten al du? Nik zentzudun izateko eskatuko nuke. Ez dira gauza bereziak egin behar. Ez da plan arrarorik bete behar. Behar dena normaltasuna da, besterik ez. Denok dakigu egun gutxitan ezin ditugula kilo asko galdu gure osasunean arriskurik izan gabe. Beraz, hobe da irudia alde batera utzi, eta osasunaren alde egitea.

berria

Tartea 2004ko apirilaren 20a

HABE

Adibidea:

0. Itxurari garrantzia kendu eta osasuna zaindu behar dela dio.

☒

1. Testuak egun gutxitan kilo asko galtzeko bideak azaltzen ditu.

☐

2. Argaltzeko elikadura eta pilula miragarriak gomendatzen dizkigu.

☐

3. Gomendagarriak dira aurrez prestatutako jakiak.

☐

4. Hobe da kaloriak otorduetan banatzea.

☐

5. Etxeko otorduak, oro har, egokiak izaten dira.

☐

6. Alkohola pixka batek ez duela gizontzen esaten du.

☐

7. Argaltzeko kirola gogor egitea beharrezkoa dela dio.

☐

8. Artikuluaren amaieran, argaltzeko formula magikorik ez dagoela esaten du.

☐

9. Mezu engainagarrien aurrean, zentzuz jokatzeko eskatzen du.

☐

10. Arratibelek dio argaltzeko zer egin behar den badakigula, baina zailena dakiguna betetzea dela.

☐