



Ula Iruretagoiena Busturia - @ulissima5
Arkitektoa

Osasuna lehen mailan

Oporretan izanik ere, pentsatzen dut denok konpartitzen dugula nolabait bizi dugun garai pandemikoa burutik aldentzeko zailtasuna. Lagunekin topatu eta egoera nola bizi duten ez galdetzeko lanak egin behar dira, ardura eta jakin-mina elkarbanatzeko gosez garelako edo. Larria, ezohikoa, ezezaguna baita egun hauek zipriztintzen duten egoera. Irailean zer datorren jakin gabe bizi gara, batzuk beste batzuk baino urduriago. Larrialdi sanitarioari beste hainbeste larrialdi gehitzen zaizkion arren, faltan bota dut osasunaz gehiago hitz egin ez izana, aukera paregabean geundela pentsa baitzitekeen, baina, tamalez, ez da horrela izaten ari. Osasunak maila fisiko, emozional eta mentalean oreka izatea esan nahi du, eta gutxi baloratzen ari dira modu integralean, adibidez, zahar etxeetako neurriak hartzeko garaian. Ikuspegi txiroa osasunarena, are gehiago, pandemia garaian.

Bestalde, komunikabideen helburua bilakatu da beldurraren ideiarekin bonbardatzea. Baliteke helburua egoeraren larritasuna helaraztea izatea, baina irudipena dut gorputzetan beldurraren birusa sartzen ari zaizkigula albo kalte gisa. Eta beldurra ez da osasunaren lagun. Kalera antsietatez eta beldurrez ateratzeak ez du, seguru, gure sistema immunologikoa indartuko eta bai erraztu lezake gure konpainian den birusaren sarrrera.

Gogoan dut martxoko etxealdi kolektiboa igaro ostean, askorekin konpartitu izana geldialdiak zer ekarri digun, estresa batzuentzat eta barealdia besteontzat, eta

gehienon ahotan zen zuhaitzen eta landarediaren eta haizearen egoera osasuntsua, txundiduraren eta poztasunaren artean laudorioz betetzen genuena. Garai pandemiakoan osasunaren gaineko gogoeta lehen lerroa ekartzea pandemiak ekar dezakeen onura bat izan daiteke, finen, denon ardura baita elkar zaindu eta babestu nahi izatea, eta birusak agerian utzi baitu ez gabiltzala bide onetik. Gizarte osasuntsu baten bilaketak alor asko zeharkatzen ditu, eta lurraldeak gai zentrala hartzen du, gorputzak lurraldearen parte direla ulertzen laguntzen duelarik. Gizarte baten osasuna lurraldearen osasunarekin harremanean dela pelokeria bat izanik ere, modu banatuan lantzera ohituta gaude oraindik ere. Industria edo errepide bat herri baten ondoan kokatzen denean, bertako biztanleen osasunean eragin zuzena du. Hala, aire kutsaduraren

eraginez hainbat gorputzen birrikak ahulduko ditugu, birusaren aurrean hauskor bihurtuz. Denok gara erantzule, ez baikara gai izan zaintzen duen lurralde bat eraikitzeko.

Lurraldeak lagundu beharko luke gorputzak zaintzen, osasun maila on bat bermatzeko. Zeinen planteamendu ederra litzateke lurralde baten helburua ahalik eta lur-humus aberatsena lortzeko bideak ezartzea izatea, basoen biodibertsitatean tematztea, bizilekuen harmonia espazialari balioa ematea, gorputzek behar duten baldintza klimatiko egokia ziurtatzen duten espazioak sortzea, kutsadurarik gabeko arnasteko parajeak biderkatzeko lan egitea, ibai eta itsasoen urak garbi izateko azpiegiturek lehentasuna hartzea, landarediaren presentzia etxeetan nahitaezko gaitzat jotzea. Denak, osasunaren aldeko bideak lirakeke. •



Ilustrazioa: ULA IRURETAGOIENA BUSTURIA