



# Osoko ekologia

## Konpromisoak, benetako aldatze ekologikorako

2017ko lehenengo sei hilekoan, kristau alkarte eskolapioari lotutako hainbat lagunek ITAKA ATENEO deitutako ekimenean parte hartu genduan. Gizarte eraldaketarako prestakuntzarako proposamen honen haritik, oraingoan gai ekologikoari heldu jakon.

Ibilipibeko azken saioan, Jose Eizaguirreren **Todo contribuye. Guía práctica de conversión ecológica** liburuan jaotako aldaketa pertsonal eta komunitariorako proposamenetan sakondu genduan. Dalako proposamen horreetako batzuk aurkeztuko doguz mezu honetan, gure eguneroko aukeraketetan interpelatuko gaituen ideia lez, gure planetak eta gizadiak ezinbestekoa dan aldatze ekologikorantz jo daigun.



### Bizimodu osasuntsua

- Neure bizitza-eritmoaz jabetuko naz. Arrapaladan bizi banaz, harmonia nasaia berreskuratzeko bideak bilatuko dodaz. Behar izan ezker, laguntza eskatuko dot.
- Neure gorputza onartu, errespetatu eta zaindu egingo dot, elikadura osasuntsua emoteaz gainera, ariketa fisikoa eginez, atsedean egokia hartuz eta ingurumenagaz eta gainerako bizidunakaz hartu-emon orekatua izanez.
- Ahal dan neurrian, eta bidezko bereizketaren ostean, soldatapeko lanordukak gitxitu egingo dodaz, bizitzako beste alderdi batzuk orekatzeko eta lana ez daukienakaz alkarbanatzeko.

### Espiritualtasuna

- Nire –eguneroko, asteroko, hileroko- ohituretan, isiltasun, bakardade, hausnarketa eta otoitzerako hartuko dodaz beren-beregi une batzuk.
- Sentiberatasun eta idealetan bat natorren beste lagun batzuk egingo dot, alkarri laguntzeko eta alkarregaz bizia eta guztion etxearen zaintzaile egitekoa pozik ospatzeko.

### Baztertuenganako errukia eta hurkotasuna

- Bazterketa jasaten dabenengana hurreratzeko ohiko aukerak ezarriko dodaz, buruz buruko bategitea bilatuz eta euren arazoak zuzenetik ezagutuz.

### Soiltasuna bizitzan

- Zerbait erostera urten aurretik, behar dodana apuntatu egingo dot, aurreikusitako bako odolberotan egindako erosketak saihesteko. Dana dala «erostera» atarako naz eta ez «erosketak egitera».
- Nire jabetzen azterketa kontzientea egingo dot, eta behar ez dodanari uko egingo deusat.

### Kontsumoa

- Giro nasaiari, kontsumorako beharrez galdetuko deusat neure buruari, nire bihotzean gordeten danaz jabetuz.

- Normalean kontsumitzen dodan produktu bat (kafea, txokolatea, infusinoak...) aukeratu eta beti bidezko merkataritzan erostea erabagiko dot. Ahal dan neurrian, bidezko merkataritzako produktuak gehituko dodaz erosketa-saskira.
- Kontsumorako zerbait erosi aurretik, ze leku eta enpresatan ekoiztu eta merkaturatu daben pentsatuko dot, informazioa bilatuz eta, ahal dan neurrian, ekoizpen zuzen eta jasagarria ahalbidetatuko daben erabakiak hartuz.
- Aurrekoaz gainera, ahal badot, jokaera immoral edo zalantzarria daben enpresen gaineko presino arduratsua egingo dot.
- Teknologia argitasunez eta erantzukizunez erabiliko dot, mendekotasun kaltegarrian jaustea saihestuz, baliagarri diran bitartean aparatu berak eukiz eta, azkenean, erabilera barria emonez edo egoki birziklatuz.

### Elikadura

- Ahal dan neurrian, elikatze osasuntsua ekarriko deustan elikadura izango dot: nahikoa kopuruari dagokionez –gehiegi jan barik- oso eta orekatua, natural eta produktu kimiko artifizial bakoia.
- Haragiaren kontsumoak dituan ondorenez jabetuta, astean bizpahiru bider jango dot. Batez be, gizarte eta ingurumenari dagokionez berme egokirik eskaintzen ez daben herrialdeetatik datozen soja eta zereal transgenikoez egindako pentsuez elikatutako animalien haragirik ez dot jango. Zalantzarrik izan ezker, ekoizpen ekologikoko haragia jango dot.
- Ekonomiak izten deustan neurrian, lurra errespetatzen daben eta gizartean baliotsuak diran ekoizpen-bideei lotuta dagozan jaki ekologikoak kontsumituko dodaz.
- Sasoiko jakiak eta lekuko jakiak kontsumitzen saiatuko naz.

