

LO ONAREN

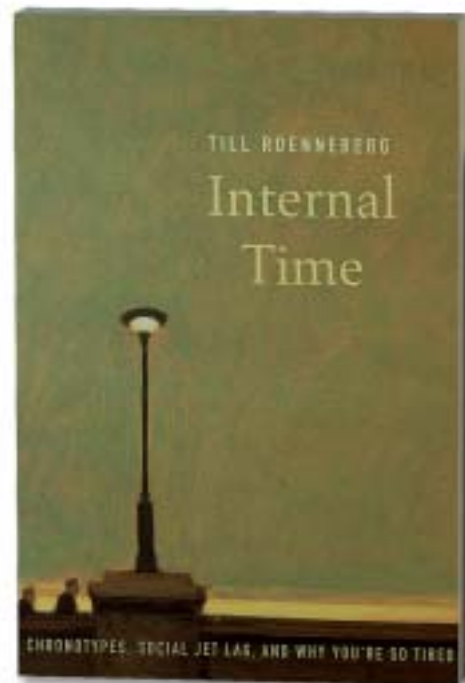
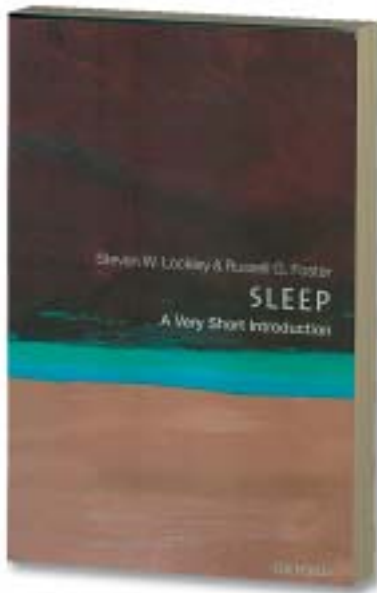
liburuak

GUILLERMO ROA ZUBIA
Elhuyar Zientzia

Askotan esaten da 24/7 motako gizarte batean bizi garela: 24 ordu, 7 egun astean. Eta horrekin adierazi nahi dute erlojuari begira bizi garela, etengabeko jardura produktibo batean. Negozioen esparrura aplikatzen da, batez ere, termino hori. Baina nola kudeatzen du loa 24/7 gizarteak? Bada, gizarte-egitura horrek oso gutxi hartzen du kontuan loa; gizartea aurrera mugitzen duen indarrari ez dio ekarpenik egiten, eta kasu batzuetan, traba egiten dio. Ideia horrek aurrez aurre egiten du topo loari buruzko azken ikerketen emaitzekin, eta bi liburu hauek kontatzen dutenarekin.

Adituak ados daude loa ez dela eguneko jardueraren etete fisiko hutsa esatean. Till Roenneberg biologo alemaniarrak, pertsonen barne-erlojuarekin lotzen du loa, eta hortik abiatuta idatzi du *Internal Time* liburua. "Liburu hau erlojuei buruzkoa da. Ez da erosi, jantzi edo paretan zintzilikatu ditzakezun erlojuei buruzkoa, baizik eta zure gorputz barruan tik-tak egiten duenari buruzkoa", idatzi du Roenneberg liburuaren hitzazurrean.

Galdera askori erantzun behar zaie. Esate baterako, goizean oso aktiboak diren pertsonak langile onak eta aldiz gautxoriak alferrak direlako ustea bada. Baina ideia hori oso eztabaidagarria da. Gainera, zenbat ordu egin behar da lo? Napoleonek zioen gizonak sei ordu behar dituela, emakumeak zazpi, eta zortzi ordu lo egiten duena ergel hutsa dela. Baina Einsteinek hamar ordu ematen zituen lotan. Beraz, zein da ordu-kopuru egokiena? Denontzat bera da?



i

Internal Time

Till Roenneberg

Harvard University Press,
2012

210 x 140 mm

ISBN: 978-0674065857

Sleep: A very short introduction

Steven W. Lockley eta
Russell G. Foster

OUP Oxford, 2012

173 x 114 mm

ISBN: 978-0199587858

Roenneberg kontu horiek eta beste asko (kulturalak, jet-lag soziala eta abar) aztertzen ditu barneko erlojuari buruzko liburuan. Lan hori 2012ko zientzia-liburu onenen zerrendetan azaldu da.

Loari buruzko beste liburu interesgarri bat Steven W. Lockley eta Russell G. Foster neurologoen *Sleep: A very short introduction* da. Berez, Oxford University Press argialetxearen *Very Short Introduction* bildumako liburua da; hainbat gairen aurkezpen laburrak dira. Lockleyren eta Fosterren liburuak lotan dagoen garunari buruz hitz egiten du; baita osasunerako loak duen garrantziari buruz ere; eta loa nola eragiten den eta kontrakoa ere aztertzen ditu. Bestalde, lo-beharraren arazoak aztertzen ditu. Bukatzeko, 24/7 gizartearen eta loaren arteko harremanaren gaineko hausnarketa bat egiten du. Azkar irakurtzeko moduko liburu ona da. ●