



Gorka Zozaia
Kimikaria

Marmotaren eguna

Marmotaren eguna bezalakoak egiten zaizkit oporretako egun hauek. Egundat aurrekoaren berdina da eta hurrengoaren aurrera-

pen hutsa. Izan jaietan, mendian, hondartzan, edo edozein leku urrunetan, egunero errutina bat ezartzen da, eta eguraldia, menuak eta dieta kulturala dira aldakor mantentzen diren bakarrak. Batek ez daki zein egunetan bizi den, ez zenbakiz ez eta asteko egunez. Nik uste, hori bera dela oporraldiak eskaintzen diguna, denborara ainguratzen gaituen agenda pikutara bidali eta Bill Murrayren antzera denborarekin jolastea, denbora gure zerbitzura, gure alde jartzea. Pentsatzen jarrita, espresioa bezain ezaguna ez den film horretan ("Groundhog Day"), egun bera bizitzen duela ohartzen den Phill (Bill Murray) gainerakoengandik ezberdintzen duen gauza bakarra memoria da. Noski, filma fikzioa da, baina funtsean marmotaren eguna bizitzearen sentsazioa izateak memoria dugula iradokitzen digu, bestela ez baikinaren ohartuko egun bat bestearen berdina dela. Oporrak maiz memoria galtzearekin lotzen dira, egunerokoa ahaztearekin eta buruko disko gogorra "formateatzeaz" mintzo gara. Baina, zertarako formateatzen da ba disko bat, memoria berreskuratzeke ez bada? Zaborra garbitu, apalak txukundu, eta informazio berrirako prestatzea da oporraldiaren xedea, niretzat behinik behin.

Horregatik deitu didate atentzioa, ziur aski, oporretan nagoen aste honetan, memoriaren inguruan argitaratutako albiste pareak. Batak, garunaren gaineko ezagutza zientifikoan aurrera urrats handi baten berri ematen du, edo zehatzagoak izateko, memoria artifizialki laguntzeko teknika bat arrakastaz garatu izan dela eman da argitara. Orain dela astebate, "Science" aldizkarian, Chicagoko Northwestern Unibertsitateko talde batek, estimulazio magnetiko transkraneala izeneko teknika erabiliz, gizakiengan memoria handitzea lortu duela irakurri zitekeen. Teknika honek badu ibilbide bat eta izenak berak dio egiten dena: garezurra zabal-

du gabe (irudikoaren tankerako gailu baten bidez), eremu magnetikoen bidez, garuneko neurona sare zehatzak kitzikatzea. Finean, garunaren jarduera, sare elektriko konplexu bat besterik ez baita, inguruko eremu magnetikoekiko sentikorra dena. Bada, antza, nahikoa frogak bildu dira, zehazki memoriaren esparruan, teknika honi babes zientifikoa emateko. Honek guztiak, noski, negozio usain itzela du atzetik eta ikusteke dago teknika honek zelako zabalpena izango duen, eta noren eskura izango den.

Eskerrak, baina, atentzioa deitu didan bigarren berriak memoria lantzeko praktika herritarragoak eskaintzen zituela. Esan nahi baita, norbait ezagutzen dugunean bere izena lehen kolpean memorizatzea kostatzen zaigula aztertu eta memoria hori lantzeko amarru zehatzak eskaintzen zituela artikulak. Honen aburuz, izenak ez gogortzearen arrazoi nagusia -antsietateak eragin ohi duen memoria galtzea alboratuz- arreta eza da; izena esaten dugutenean gehiago gaudela pentsatzen beste edozertan, solaskide berriak emandako informazioan baino. Beraz, memoria hobetzeko lehen premisa ar-

gia da: arreta jarri memorizatu nahi den horretan. Hortik aurrera, ezagutu berriaren izenaren kasuan, teknika asko: izen bereko beste ezagunekin lotzea, izena elkarriketan hitzez adieraztea, aurpegiko zantzuren batekin lotzea...

Teknika zehatz hauetatik haratago, memoria ona eta garun osasuntsua mantentzea eguneroko jarduna da.

Askotan adinarekin lotzen dugu gaitasun horiek jaistea, baina adinarekin baino, praktikarekin dago lotuta herdoiltze mentala. *Mens sana in corpore sano*, adibidez, oinarritzkoa da. Horrez gain, irakurtzea eta idaztea (aukeran eskuz), garuna osasuntsu mantentzeko jarduera nagusiak dira, eta oso gomen-dagarriak dira, halaber, gurutzegramak, autodefinituak, sudokuak eta, oro har, orain modan dauden Brain Training izeneko jokoak. Gauza asko egin daitezke, eta horixe da, hain zuzen, bat bera ere ez egiteko aitzakia askotan. Saiatu, beste barik, hauetako batzuk errutina berri gisa txertatzen, egunero egunkaria sudokuraino jatea, esate baterako... Ikasturte berriarekin, marmotaren egun oparoak diseina ditzazuela, bederen! •



Garuna osasuntsu mantentzeko entrenamendua eta ariketak beharrezkoak dira. GAUR8