

PÁSALO

Nº 40. 20 ABRIL 2013 – 20 MAYO 2013

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Libros
 - ❖ Cine
 - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ La cantante Chispita publica su tercer disco: “Un paso más”
 - ❖ Frases con mucha historia
 - ❖ ¿Qué hacemos con los plásticos?
- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ Trabajadora social... Aitana Martínez: “Si con mi trabajo puedo ayudar a una sola persona, habrá merecido la pena”
- ✚ Noticias
 - ❖ Las hormigas piden socorro desde antes de ser adultas
 - ❖ Una sucesión de erupciones volcánicas masivas propició la aparición de los dinosaurios
 - ❖ La actividad física modifica el cerebro
 - ❖ Los amigos aportan muchos beneficios para la salud
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Prepárate para los exámenes
 - ❖ Cócteles sin alcohol: una combinación perfecta de *glamour*, sabor y vitaminas
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Como todos los días 20 de mes, ¡llega tu revista PÁSALO con un montón de contenidos nuevos y, seguro, de tu interés.

Si eres aficionado o aficionada a la música, no te pierdas la entrevista que le hemos hecho a la cantante “Chispita”. Esta joven, afiliada a la ONCE, acaba de sacar su tercer disco y nos cuenta muchas cosas sobre este trabajo y sobre ella misma.

Si te gustan las curiosidades sobre el lenguaje, te encantará nuestro artículo sobre el origen de algunas expresiones que utilizamos habitualmente.

Y, si lo tuyo es el medio ambiente, te sorprenderán algunos datos que te daremos sobre los plásticos y su impacto en la Tierra.

Además, como todos los meses, te ayudamos a elegir profesión con nuestra sección *De mayor quiero ser...* En esta ocasión, la trabajadora social Aitana Martínez te cuenta su experiencia.

Por otra parte, te daremos algunos consejos para superar con éxito tus exámenes y, para recuperar la energía empleada en el estudio, te recomendaremos una serie de cócteles de frutas muy ricos y nutritivos.

Y como en todos los números de PÁSALO, también te traemos las noticias de actualidad más curiosas, así como nuestros divertidos pasatiempos y el clásico test de la ONCE.

Recuerda que puedes enviarnos tus sugerencias sobre los temas que quieres que publiquemos en próximos números de PÁSALO o cualquier duda que se te presente, a la siguiente dirección de correo electrónico: pasalo@servimedia.net

NO TE LO PUEDES PERDER

CINE

Iron Man 3

Regresa a la gran pantalla uno de los héroes más populares de Marvel: Iron Man. En esta tercera entrega, el multimillonario Tony Stark (“alter ego” de Iron Man) se tendrá que enfrentar a un enemigo muy poderoso “El Mandarín”. Este villano tiene un poder casi ilimitado e intentará acabar con todo el mundo que gira alrededor de Tony Stark. Una película dominada por la acción y los efectos especiales.

Scary movie 5

Quinta entrega de esta saga de comedias en la que se ironiza sobre películas muy conocidas del cine de terror. Scary Movie 5 está basada en las conocidas cintas “Paranormal activity” y “Cisne negro”, aunque se parodian también otras. Todo comienza cuando Dan y Jody vuelven a casa del hospital con su hijo

recién nacido y sienten una extraña presencia que empieza a alterar la vida de la familia en el hogar y en el trabajo, el de ella como bailarina de ballet y el de él como zoólogo que investiga con monos. Con la ayuda de un grupo de expertos y muchas cámaras, descubren que están siendo acosados por un demonio e intentarán deshacerse de él antes de que sea demasiado tarde.

LIBROS

La noche en que Frankenstein leyó el Quijote: la vida secreta de los libros (porque los libros tienen otras vidas)

Santiago Posteguillo ha escrito la novela “La noche en que Frankenstein leyó el Quijote: la vida secreta de los libros (porque los libros tienen otras vidas)”, un libro que a través de sus páginas te llevará por la historia de la literatura para descubrir algunos de sus enigmas.

La novela te revelará qué libros perseguía el KGB, el libro que Hitler escondió o quién fue el autor de los textos de Shakespeare, entre otras historias. Si quieres leer este libro, de Santiago Posteguillo, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD.

Excalibur

Bernard Cornwell te traslada a la Britania del Medievo para conocer el destino de la espada del rey Arturo: Excalibur. Merlin y Nimue quieren reunir los tres objetos sagrados de tiempos artúricos esparcidos por toda Britania. Para ello, Merlin encarga a Derfel Cardan la búsqueda de Excalibur. Esta misión tendrá la oposición de algunas familias que lucharán por el preciado objeto. En estas pugnas se mezclarán intereses políticos y religiosos que harán que Derfel Cardan tenga que pelear duramente por la espada. Si quieres leer “Excalibur” de Bernard Cornwell puedes solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

El domador de monstruos

Ana María Machado te enseña cómo afrontar los temas de la vida diaria a través de la historia de Sergio, un niño pequeño que detecta a los monstruos que todas las noches invaden su habitación. Una noche Sergio decide que tiene que buscar una solución para dejar de pasar miedo para siempre.

Si quieres leer “El domador de monstruos” de Ana María Machado lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un volumen en braille.

MÚSICA

La cantante gaditana Malú ha iniciado la gira de presentación de su último álbum: “Sin duda”. La solista, que seguro la conoces por su intervención en el programa “La Voz”, sigue con el estilo de música pop y con algunos toques flamencos que han marcado toda su carrera.

Si quieres oír a Malú lo podrás hacer los días 27 de abril en Albacete y los días 4, 17 y 24 de mayo en Miranda de Ebro (Burgos), Pamplona y Cáceres, respectivamente. Si quieres más información sobre la compra de entradas, lugares de los conciertos y otras fechas de la gira puedes consultarlo en: www.maluweb.com.

Por otra parte, el malagueño Pablo Alborán inicia su gira 2013 tras cosechar un gran éxito en Iberoamérica. Podrás escuchar las grandes canciones de amor que tanto le han hecho triunfar durante el último año, en las siguientes ciudades y días: Almería, 17 de mayo, Elche, 18 de mayo y Córdoba 24 de mayo. Las entradas para estos conciertos las puedes conseguir en la web www.ticketmater.es o llamando al teléfono 902 15 00 25. Para más información, puedes consultar la página web de Pablo Alborán: www.pabloalboran.es.

LO QUE TE INTERESA

La cantante “Chispita” publica “Un paso más”, su tercer álbum:

“Este disco es otro logro en mi vida”

Por Cristina Muñoz

Irradia optimismo allá por donde pasa. Eva María Fernández, más conocida como “Chispita”, lleva el arte y la alegría corriendo por sus venas. La música le acompaña desde que era pequeña y con quince años sacó su primer disco. Ahora, con 29, acaba de publicar el tercero: “Un paso más”. Si todavía no conoces a “Chispita”, ¡es tu momento de descubrirla con esta entrevista que PÁSALO ha tenido con ella!

“Chispita” desmonta el tópico de que el flamenco es propio de Andalucía. Natural de Santander, recuerda cómo, con tan solo dos añitos, ya empezaba a taconear y a canturrear las canciones que escuchaba en casa. Canciones sobre todo de flamenco, como las del irremplazable Camarón, que fueron la influencia en el gusto y el estilo de la pequeña Eva. Sin embargo, de todos esos artistas, su favorito era El Fary. Este famoso cantante, fallecido en 2007, fue el ídolo de Eva María y más tarde su mentor y padrino. Él le puso el nombre artístico de “Chispita” y entre ellos nació una relación de “padre e hija”, tal y como afirma la propia cantante. Además, tuvo la oportunidad de cantar con él en el escenario en alguna ocasión y de ser su telonera en muchos conciertos.

Una artista precoz

Eva María perdió la vista casi completamente (sólo ve algo de luz) a los ocho años por un glaucoma congénito, pero no por ello perdió las ganas de aprender ni la ilusión de cantar.

Continuó estudiando en su colegio, con las ayudas técnicas que necesitaba por su discapacidad y con el apoyo de la ONCE, y con 10 años decidió empezar a tomar, además, clases de piano, guitarra y canto.

Con 11 años fue cuando conoció a José Luis Cantero, El Fary, quien se quedó sorprendido “porque una niña tan pequeña se supiera todas sus canciones y le siguiera tanto”, cuenta “Chispita”.

Dio su primer concierto a los 14 años, en el Auditorium de Santander. Recuerda que “estaba muy nerviosa y que antes de salir al escenario olvidó la letra de las canciones”. Por suerte, “cuando empezó a sonar la música, me acordé, y todo salió bien”, añade.

Poco después publicó su primer álbum, titulado “Pa’ que te enteres”, un disco en el que pudimos escuchar a una “Chispita” muy flamenca.

“Abrazos que queman la chaqueta”, subvencionado con una ayuda para iniciativas culturales de la ONCE, fue su segundo disco, y en él cuenta que trabajó “con sonidos nuevos y fusiones”. Una fusión con la que está totalmente satisfecha en su tercer disco, “Un paso más”, que publicó el pasado mes de febrero, también con la ayuda de la ONCE.

“Este disco, ‘Un paso más’ es otro logro en mi vida y en él se percibe más un cambio”, dice Eva. Y es que en este álbum ha conseguido llevar a su terreno canciones muy conocidas de toda la vida como son “Francisco Alegre” o “Bésame mucho”.

Ahora, espera que se confirmen las fechas para los conciertos de verano, de las cuales te iremos informando desde PÁSALO para que puedas ir a escuchar a Chispita en directo.

La artista cántabra reconoce que el mundo de la música es “muy sacrificado” pero que compensa por lo que le aporta personalmente.

Pero, si es complicada la vida de un músico ¡imagínate si además, es fisioterapeuta! Eva compagina las estas dos profesiones, trabajando en una clínica por el día y ensayando al llegar a casa.

Eva es toda una fuente de energía que considera que el día “debería tener 48 horas”. Siempre saca tiempo para estar con su familia y con sus amigos, y para seguir estudiando. Asegura que, “como en cualquier profesión, en la música y la fisioterapia hay que estar continuamente formándose” y, por eso, intenta apuntarse a todos los cursos que puede.

Frases con mucha historia

Por Ana Hernando

El idioma español es tan rico en palabras como en expresiones. ¿Te has dado cuenta la gran cantidad de frases hechas que utilizamos? Algunas tienen un origen que se remonta siglos atrás y se han continuado utilizando a lo largo del tiempo, aunque a veces ha variado su significado. En este número de PÁSALO, te explicamos de dónde proceden algunas de las expresiones más habituales.

A buenas horas mangas verdes

Esta expresión se utiliza cuando ya es tarde para hacer algo o cuando se llega tarde a un sitio.

Si nos remitimos a su origen, hay que trasladarse a la España de los Reyes Católicos. Bajo el reinado de Isabel y Fernando, en 1476 se formó la Santa Hermandad, que era conocido popularmente como el ejército de los “Mangas verdes”, porque vestían un uniforme con colete (vestidura de piel que cubre el cuerpo hasta la cintura) cuyas mangas eran de este color. Según las crónicas de la época, estos soldados eran bastante impuntuales y cuando se les requería para solucionar un problema, llegaban tan tarde que en muchas ocasiones los propios vecinos ya lo habían resuelto ellos mismos. Por ello, el pueblo empezó a decirles, en tono de reproche: “¡A buenas horas, mangas verdes!”, cuando llegaban tarde a solucionar un conflicto.

Cuando seas padre, comerás huevos

Esta frase la suelen emplear las personas mayores al dirigirse a otras más jóvenes, refiriéndose a que con los años entenderá o podrá hacer algunas cosas.

Se empezó a emplear en la antigüedad, porque los huevos eran un alimento muy apreciado y valorado que no estaba al alcance de todos. Los huevos se solían reservar al padre de familia y a las personas enfermas. Y ahí comenzó a utilizarse la expresión “Cuando seas padre, comerás huevos”, que empezaron a decir las madres a los hijos cuando estos pedían comer uno.

Irse por los cerros de Úbeda

Esta expresión, que se utiliza cuando una persona empieza a divagar o se desvía de un tema que no tiene nada que ver con el que estaba tratando en un principio, procede de un hecho histórico.

En el siglo XII, época de la Reconquista de España por parte de los cristianos, las tropas del rey Fernando III estaban a punto de atacar la localidad jienense de Úbeda, pero justo antes de que comenzara la lucha, uno de los capitanes del ejército desapareció. Apareció después de la batalla y cuando sus compañeros le preguntaron que donde había estado durante ese tiempo contestó: “Por los cerros de Úbeda”.

Despedirse a la francesa

Esta frase la usamos cuando alguien se va de una reunión sin despedirse. Tiene su origen en el siglo XVIII, cuando, entre la alta sociedad francesa comenzó a generalizarse la costumbre de retirarse de un lugar en el que se estaba realizando una reunión o velada sin ni siquiera decir adiós a los anfitriones. De hecho se comenzó a ver mal que los invitados se excusaran cuando tenían que marcharse.

Dormirse en los laureles

Seguramente tus profesores han utilizado esta expresión alguna vez contigo para reprenderte porque estás sacando peores notas o estás teniendo algo de pereza.

Pues bien, esta expresión comenzó a utilizarse en la Roma y la Grecia Antiguas. Como sabrás, a los poetas, emperadores y generales victoriosos, se les coronaba con guirnaldas confeccionadas con hojas de laurel. Por eso, si después de haber conseguido el triunfo, esa persona dejaba de trabajar y esforzarse se decía que se "dormía en los laureles".

¿Qué hacemos con los plásticos?

Por Cristina Muñoz

El plástico está cada vez más presente en nuestra vida cotidiana. Hasta el punto de que se está haciendo casi imprescindible para la fabricación de muchas cosas.

Si hablamos de cifras, en tan solo medio siglo, la producción mundial de plástico se ha multiplicado vertiginosamente, pasando de 1,5 millones de toneladas producidas en 1950, a 245 millones de toneladas, en 2008.

Además, lo percibimos como algo barato y desechable, de usar y tirar, como se dice coloquialmente. Todavía no hay demasiada conciencia en la sociedad de que es un residuo altamente contaminante y que tarda cientos de años en eliminarse del medio ambiente. Millones de toneladas de plásticos van a parar cada año a océanos y mares, que se convierten en auténticos vertederos que suponen un grave peligro para las especies marinas, que pueden enredarse en ellos o ingerirlos.

Y, lo peor de todo, aunque es un material que se puede reciclar, no parece que estemos muy concienciados con ello, porque el plástico que se tira al contenedor amarillo todavía es una pequeña parte del total.

Debemos hacer frente a este problema, ¿no te parece?

Esa misma pregunta se ha hecho la Comisión Europea, organismo que ha publicado un Libro Verde para concienciar sobre cómo hacer más sostenibles

los residuos plásticos a lo largo de su vida y cómo reducir su impacto en el medio ambiente.

Este Libro Verde subraya el papel clave de este material en muchos procesos industriales y aplicaciones, así como los beneficios económicos potenciales de incrementar su reciclaje.

Según explica la Comisión Europea en este libro, dado que la población mundial crece y los recursos naturales son cada vez más escasos, el reciclaje de plásticos está llamado a convertirse en una alternativa a la explotación de recursos vírgenes.

Para que este cambio sea real, establece la necesidad de mejorar las condiciones para fomentar el diseño ecológico y la innovación ambiental, dando prioridad a la prevención de desechos y el reciclado a la hora de diseñar productos plásticos.

Por otra parte, el Libro Verde reflexiona sobre otras cuestiones como, por ejemplo, cómo mejorar la composición química del plástico para aumentar su reciclado, cómo reducir los desechos marinos y si es necesario fomentar los plásticos biodegradables.

Es trabajo de todos contribuir a que los plásticos disminuyan en nuestro medio ambiente. Recuerda que reciclar es parte fundamental de ese trabajo.

DE MAYOR QUIERO SER...

...TRABAJADORA SOCIAL

Aitana Martínez:

**“Si con mi trabajo puedo ayudar a una sola persona,
habrá merecido la pena”**

Por Refugio Martínez

Aitana Martínez es trabajadora social en la ONCE desde hace más de 10 años y cada día está más orgullosa de su trabajo porque le da la oportunidad de ayudar a gente que, como ella, padece alguna discapacidad visual. Cuando tenía 17 años le diagnosticaron la enfermedad de Stargardt, un problema de degeneración macular. Esta falta de agudeza visual en los ojos se compensa con su capacidad para entender a las personas que, junto con su vocación y su espíritu solidario, hacen que la vida sea un poquito más fácil para quienes acuden a visitarla.

Esta joven, amante del teatro y la lectura, nació en Madrid pero los avatares de su vida personal y profesional han hecho que con apenas 35 años haya vivido en cinco lugares diferentes. Comenzó su carrera profesional con 25 años en la

ONCE, en la entonces Agencia de Jerez de la Frontera, que actualmente ha pasado a ser la Dirección de Apoyo. Después, se sucedieron distintos trabajos como el Centro de Servicios Sociales de Moratalaz y el de animadora sociocultural en la Delegación Territorial de Madrid de la ONCE. En la actualidad, tiene su residencia en Gijón, donde lleva cuatro años como trabajadora social para la misma organización que le dio su primera oportunidad profesional.

La certeza de una vocación

Su vocación nació con 17 años, cuando le diagnosticaron su deficiencia visual, “ya que a raíz de esto tuve que visitar a diferentes trabajadores sociales para que me informaran sobre mi nueva situación y la experiencia no siempre fue buena”, explica Aitana. “Entonces –continúa– decidí que aportaría mi granito de arena, porque enfrentarte a una discapacidad es un momento muy duro en la vida de una persona, y pensé que me gustaría ser trabajadora social para que no se repitiera la historia con las personas que confiaran en mí, podría asesorarlas, orientarlas y, lo más importante, tranquilizarlas”.

No ha pasado tanto tiempo desde que Aitana acabó sus estudios, sin embargo, al evocarlos esboza una sonrisa y confiesa que fue una época muy divertida. “Mis años de estudiante fueron iguales que los de una persona que no tiene ningún tipo de discapacidad. Tenía muchos amigos y un buen expediente académico, asistía a todas las clases y me integraba con naturalidad”, explica.

Aunque empezó estudiando Sociología en Granada, no pudo evitar dar rienda suelta a su vocación y, a pesar de lo duro que es cambiar de titulación en mitad de una carrera, sustituyó las Ciencias Sociales por el Trabajo Social. “Me di cuenta de que lo que me gustaba era el trato con el público y trabajar cara a cara con las personas”, afirma Aitana, que hoy, 10 años después de esa decisión, responde con un “No” tajante, ante la pregunta de si le gustaría cambiar de profesión.

Una discapacidad no significa ser menos capaz

Esta joven madrileña, asturiana de adopción, desempeña su trabajo en un amplio y hermoso despacho en el centro de Gijón. Pero para llegar hasta aquí, ha tenido que luchar y demostrar su valía como cualquier persona a la que no le regalan nada. Aitana piensa que la discapacidad no ha sido una limitación en sus objetivos académicos y profesionales, aunque confiesa que los principios nunca fueron fáciles. “Es cierto que he tenido que esforzarme un poquito más a la hora de estudiar porque no veía bien la letra de los apuntes, la pizarra o las diapositivas”, comenta.

Todavía recuerda cuando trabajó en el Centro de Servicios Sociales de Moratalaz. “Al principio mis compañeros que no tenían discapacidad mostraban cierta reticencia, pero después de estar allí un tiempo trabajando con ellos, me utilizaban como ‘apagafuegos’ y para resolver casos muy complicados. Se

acostumbraron a contar conmigo y les demostré que podía ser tan eficaz como la que más”.

Aitana afirma que su profesión tiene un campo de acción muy amplio y que no te permite aburrirte ni un minuto. En Trabajo Social “se trabaja con todo tipo de problemáticas y de colectivos, como el de la infancia, el de la tercera edad o el de la pluridiscapacidad”, cuenta. Actualmente, asegura que realiza un trabajo muy importante con los nuevos afiliados a la ONCE. “Me presento como afiliada y discapacitada visual, con lo que hay una empatía instantánea. Hago una entrevista para evaluar las necesidades e informo sobre los servicios que pueden ser más adecuados para cada persona”.

Tal vez te gustaría saber que:

“Este trabajo es muy vocacional porque, a veces, nos enfrentamos a situaciones muy duras y complicadas; y pueden llegar a afectarnos de manera personal, pero si te gusta, llega a ser muy gratificante”, explica Aitana. “Mi mayor satisfacción es cuando, al fin y al cabo, logro hacer que las personas se sientan mejor, que se desahoguen y que estén mucho más tranquilas cuando salen por la puerta de mi despacho”. Aitana concluye que si tuviera que dar una razón para animaros a realizar su trabajo lo resumiría en esta frase: “por el hecho de ayudar a una persona ya merece la pena ser trabajadora social”.

NOTICIAS

Las hormigas piden socorro desde antes de ser adultas

Las hormigas son una de las especies que más colabora con sus iguales. Tanto es así, que tienen desarrollado un sistema de sonidos para advertir a otras de que se encuentran ante un peligro. Esto no es nada nuevo, pero, un equipo de investigadores del Centro de Ecología e Hidrología de Wallingford (Reino Unido), acaba de descubrir que estos insectos ya son capaces de transmitir esas señales de auxilio desde que son pupas.

El estado de pupa es una fase intermedia en el desarrollo de una hormiga, cuando deja de ser larva pero todavía no es adulta. Y es en esta fase intermedia cuando se les desarrolla una especie de pico mediante el que emiten estos sonidos.

Para llegar a esta conclusión, los científicos midieron los sonidos emitidos por distintos individuos de la especie *Myrmica scabrinodis* con unos micrófonos hipersensibles. Con este experimento comprobaron que, mientras que las larvas y las pupas inmaduras permanecían en silencio, las pupas maduras emitían unos sonidos muy rudimentarios. Posteriormente, reprodujeron la grabación que habían tomado del sonido de las pupas ante hormigas adultas y comprobaron cómo estas caminaban hacia la fuente del sonido y se quedaban alrededor, observando en actitud de guardia. Algo que no hacían con otros tipos de sonidos.

Una sucesión de erupciones volcánicas masivas propició la aparición de los dinosaurios

Los dinosaurios aparecieron en la Tierra hace unos 200 millones de años, después de que una extinción masiva acabara con el 76 por ciento de las especies de animales y plantas que había sobre el planeta. Se produjo entonces un cambio de periodo: del Triásico al Jurásico. Lo que hasta ahora no se sabía es qué provocó ese tránsito y la desaparición de casi todas las especies. Pues bien, el pasado mes de marzo un equipo de investigadores estadounidense encontró la respuesta: coincidiendo con el final del Triásico, se produjo una sucesión de erupciones volcánicas masivas de una amplia región marina conocida como la Provincia Magmática del Atlántico Central. Estas erupciones vomitaron a la atmósfera una enorme cantidad de lava y gases –incluyendo dióxido de carbono, azufre y metano– que fue lo que acabó con miles de animales y plantas.

La actividad física modifica el cerebro

Ya sabíamos que el ejercicio aporta un montón de beneficios para la salud. Ahora, se acaba de descubrir que también modifica el cerebro. ¿Cómo? Según un estudio publicado este mismo año por la revista “Neurobiology of Aging”, la actividad física puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro, incluso en personas de edad avanzada.

Dicho estudio concluye que el nivel de actividad física se relaciona positivamente con un mejor estado cognitivo general y con una mayor fluidez verbal. Asimismo, los sujetos más activos físicamente, han demostrado ser más rápidos en la resolución de tareas de atención y memoria.

Los amigos aportan muchos beneficios para la salud

Numerosos estudios realizados en los últimos años están demostrando que tener amistades sólidas es muy beneficioso para la salud. Los amigos nos hacen sentirnos bien, no solo emocionalmente, sino que además, tendrían efectos muy positivos para nuestro organismo. Por el contrario, la ausencia de amigos sería tan perjudicial como ser adictos al tabaco o al alcohol o llevar una vida sedentaria.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Brigham Young (EEUU), que ha realizado un estudio sobre las relaciones de 300.000 personas durante siete años, ha llegado a la conclusión de que carecer de amigos equivale a fumar más de 15 cigarrillos al día.

Y si la ausencia de contar con amigos de confianza es tan perjudicial como el tabaco o el alcohol, el hecho de tener al menos un gran amigo o amiga tiene múltiples ventajas para la salud.

Por ejemplo, es fundamental para las personas que tienen patologías cardíacas. La Universidad de Duke (EEUU) lo ha demostrado analizando el

caso de mil pacientes solteros que tenían algún fallo cardíaco. A los cinco años de presentarse la enfermedad, de las personas que no contaban con ningún amigo o amiga íntimo, solo sobrevivió el 50 por ciento de ellas, mientras que de las que sí que contaban con al menos una gran relación de amistad, siguieron con vida el 85 por ciento.

Pero los amigos no solo mejoran la salud de las personas con enfermedades cardíacas, otro estudio revela que quienes cuentan con un amplio círculo de amigos tiene asegurado vivir más años.

La depresión es otra enfermedad a la que son más propensas las personas solitarias. De hecho, en el caso de la infancia, esta patología está directamente relacionada con la ausencia de amigos.

Además, pasar tiempo con los amigos, sobre todo si es realizando juegos o deporte que te hacen moverte, evita la obesidad.

Y, si tienes miedo a las agujas o tienes que curarte una herida, ten un amigo cerca para enfrentarte a ese trago, porque hace años se publicó un estudio en la revista "Psychosomatic Medicine", que aseguraba que la percepción del dolor se reduce si tenemos a alguien querido a nuestro lado.

Así que, ya sabes: selecciona personas que sean verdaderos amigos, cuídalas y quiérelas. ¡La amistad es la única adicción beneficiosa para la salud!

TRUCOS Y CONSEJOS

Prepárate para los exámenes

Por Ana Hernando

Se acercan los exámenes finales. Recuerda que no debes dejarlo todo para última hora, por lo que cuanto antes empieces a planificarte el estudio, mejor. A continuación te vamos a dar unas recomendaciones para que estructures bien tu tiempo de estudio, así como unas reglas nemotécnicas que te ayudarán a memorizar algunos temas y, por último, te daremos algunas claves para tener el cuerpo preparado para las horas de estudio: una buena alimentación y un tiempo de descanso adecuado.

Lo primero de todo, organízate los temas de cada signatura y planifica en qué materia vas a centrarte cada día. Te aconsejamos que empieces por las que mejor se te dan o las que más te gusten. Una buena idea sería hacerte un calendario con un horario de cómo vas a repartir tu tiempo de estudio para que no se te olvide.

Organízate

Es muy importante tener ordenado tu lugar de estudio. No tengas en la mesa en la que trabajas nada que te pueda distraer y que no sea necesario para

estudiar. Y como ya sabrás, tu lugar de estudio tiene que ser lo más silencioso posible para que te puedas concentrar.

A la hora de estudiar, haz primero una lectura de cada tema. Esto te ayudará a recordar lo que has dado en clase.

Realiza una segunda lectura más detenida, mientras vas subrayando o apuntando los conceptos más importantes aparte. Después hazte un esquema o un resumen para ir sintetizando lo que estudias.

Una vez que has quitado toda la paja del temario y has subrayado lo esencial en el resumen, es el momento de aprendértelo. Para ello, puedes recurrir a algunas reglas nemotécnicas, pero recuerda que lo más importante es entender lo que estas aprendiendo y no memorizarlo como un loro.

Es posible que tengas que leerte algún tema muchas veces para poderlo retener. No desesperes: si te atascas, relájate, descansa y vuélvelo a intentar.

Algunas reglas nemotécnicas

Las reglas nemotécnicas son unos truquillos que se basan en recordar algo que nos es conocido o que nosotros mismos hemos creado. Por ejemplo, para memorizar elementos, se puede inventar una frase con la primera o las primeras letras de cada elemento. Esto es útil para aprenderse, por ejemplo, la tabla periódica, un conjunto de autores o vocabulario de otros idiomas. Ponemos como ejemplo la primera línea de la tabla de los elementos químicos: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Flúor-Neón. Para memorizarla, confeccionaríamos una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos, como puede ser "La BBC no funciona". Está formada con la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Flúor y la N de Neón (funciona).

Otra posibilidad para recordar mejor algo, es confeccionar historias, o cuentos con ellos. Por ejemplo, puedes repetir en voz alta los temas de historia como si le estuvieras contando a alguien el argumento de una película y lo que hace cada protagonista.

Si lo que quieres memorizar son elementos, también puedes inventarte una historia en la que vayan apareciendo todos ellos.

Para aprenderte párrafos o temas puedes utilizar la técnica de la cadena. Esta se trata de concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. Por ejemplo, si estamos estudiando un capítulo de la historia, quédate con el nombre de algún lugar, batalla o personaje clave de cada párrafo para después ir encadenando todo el tema cronológicamente.

Cuando creas que ya te sabes un tema, auto-examínate y analiza los fallos, repitiéndolo en voz alta. Vuelve a estudiar aquellos puntos que no has sabido responder correctamente.

Una vez te hayas aprendido todo, vuelve a hacer una lectura rápida para fijarlo en la memoria.

Alimentación y descanso adecuados

Otros aspectos que tienes que tener en cuenta a la hora de enfrentarte a los exámenes, aparte de dedicarle horas al estudio, son el descanso y la alimentación.

No te quites horas de sueño para estudiar, si no descansas lo suficiente, tu cerebro no desconecta y está cansado, por lo que rindes menos y te costará más retener conceptos.

En cuanto a la alimentación, has de potenciar el consumo de glucosa, comiendo pan, pasta, arroz, patatas o cereales, ya que es el nutriente del cerebro. También debes consumir alimentos ricos en fósforo, magnesio y lecitina, porque favorecen un mejor desarrollo mental y la concentración. Puedes encontrar estos nutrientes en los frutos secos, los cereales integrales, las legumbres, los productos lácteos, los huevos y el chocolate.

Distribuye tu alimentación en cinco o seis comidas. Estudiar desgasta energía y eso te dará hambre, si no comes, el cerebro estará más pendiente de ingerir alimentos que de concentrarse en el estudio y no rendirás adecuadamente. Evita la bollería industrial para picar entre comidas y opta por un sándwich, frutos secos, yogures o fruta.

Por último, te aconsejamos que no tomes cafeína. Aunque parezca que el café o los refrescos excitantes nos ayudan a mantenernos despiertos, son malos consejeros de la concentración y la memoria.

Cócteles sin alcohol, una combinación perfecta de *glamour*, sabor y vitaminas

Por Refugio Martínez

Los cócteles sin alcohol son una estupenda propuesta para combatir el calor de este verano. Además, estos refrescantes combinados pueden ser, para los poco aficionados a comer frutas y hortalizas, una divertida solución para ingerir los nutrientes y vitaminas de estos productos recién exprimidos. Si te interesa sorprender a tu familia y amigos con deliciosos cócteles, a continuación te ofrecemos sencillas recetas para que te conviertas en un autentico *barman* en el corazón de tu casa.

Aunque habrás oído hablar a menudo de los cócteles, es probable que no sepas su definición exacta, por lo que a continuación te vamos a explicar su significado y su origen, sin duda una curiosidad de la que podrás presumir cuando realices tus mejores creaciones. El cóctel es una preparación a base de la mezcla de distintas bebidas que se combinan con proporciones exactas. Estas bebidas son servidas por personas llamadas *barman*, vocablo inglés que proviene a su vez de *bartender* (camarero).

El origen de la palabra "cóctel" proviene del inglés *cock's tail* que significa *cola de gallo*. Para saber su procedencia tenemos que remontarnos a la época de la Reina Victoria de Inglaterra y ubicarnos en la exótica ciudad de San Francisco de Campeche en el Golfo de México. En aquella época, las tabernas del lugar estaban llenas de comerciantes de muy diversa procedencia, que traían multitud de bebidas de puertos muy variopintos. Ron, vinos y licores se mezclaban en una miscelánea amorfa de sabores y aromas.

En aquellas ocasiones, se solía usar una cuchara de metal para remover las mezclas lo que dejaba un sabor poco agradable a hierro oxidado. Y, fue entonces, cuando un avisgado tabernero utilizó unas raíces delgadas, finas y lisas de una planta (que llamaban por su forma "cola de gallo") para camuflar el mal sabor que dejaba el metal en las bebidas. Cuando le preguntaron al barman por aquellas extrañas raíces, respondió en su idioma que eran *cock's tails* y de ahí en adelante se popularizó el uso del término

Los cócteles sin alcohol consisten en su mayoría en una mezcla de zumos de frutas, verduras y hortalizas recién exprimidas, que suponen un aporte de vitaminas, calorías y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo de las personas. Si siempre has sido un poco reacio a tomar frutas, piensa que es una excelente y divertida forma de ingerirlas a cualquier hora del día y que puedes hacer tú mismo o misma con: dos medias de imaginación, dos partes de voluntad y un gramito de buen gusto.

Atrévete con tus propias creaciones

Algo fundamental que debes saber es que la coctelería es un arte o una disciplina unida a la gastronomía con sus reglas y sus medidas, al igual que ocurre con las recetas de cocina y sobre todo de repostería. Por ello, es muy importante seguir ciertos pasos, tener una organización previa, respetar escrupulosamente las medidas y disponer de unos cuantos utensilios básicos para realizar esta actividad con cierto rigor, porque una variación en las medidas cambia el resultado final.

Para elaborar los combinados, lo más importante es que le pierdas el miedo a manipular los alimentos. Si quieres empezar de forma *amateur* solo necesitarás un recipiente mezclador, unos vasos para servir, hielo, una tabla para cortar la fruta, una liquidadora o, en su defecto, un exprimidor y algunos elementos para decorar. Por último, las bebidas. Puedes usar zumos ya elaborados y cómpralos en las tiendas, pero recomendamos que los hagas tú en casa, no solo porque tendrán muchas más vitaminas sino, y lo más importante, por el sabor único de las frutas recién exprimidas.

Algo que no puedes infravalorar es la presentación de tus cócteles. Hay que aprender a darle el toque final con una decoración estimulante y atractiva pero nunca extravagante. Algunas ideas muy socorridas y vistosas son: sombrillitas, gajos, rodajas, guindas, pajitas y, por supuesto, un agitador con el mismo tono del cóctel.

Cócteles para todos los gustos

A continuación vamos a enumerar los cócteles más ricos y populares, que triunfan en todo el mundo y que puedes hacer fácilmente en tu casa. Para elaborarlos debes tener preparado un vaso mezclador con hielo hasta la mitad y un vaso donde servirás el cóctel, su forma puede ser de “vaso de tubo” o de copa ancha. Las medidas que damos en las recetas están pensadas para una persona, de manera que, si quieres hacerlo para más de un invitado, tendrás que multiplicar la medidas por el número de personas.

El primer coctel de nuestra lista es el internacional y delicioso “San Francisco”. Para su elaboración necesitarás: 2 partes de zumo de naranja, 1 parte de zumo de limón, 1 parte de zumo de piña y un chorrito de granadina. Una vez depositadas todas las bebidas en el vaso mezclador, agita muy bien el contenido para que se mezclen los sabores y viértelo en el vaso para terminar de llenarlo con soda. Por último, puedes decorarlo con unas rodajas de la naranja o del limón que has exprimido y si te gustan los detalles, unas guindas en la pajita le darán un acabado muy profesional.

La segunda de nuestras sugerencias es el exótico “Piña Colada”. Para su elaboración, introduce en un vaso mezclador: 1 parte de crema de leche, 1 parte de crema de coco, 3 partes de zumo de piña, agítalo todo y vierte el contenido en una copa. Si quieres un truquito para que el cóctel sea excelente, moja el borde de la copa en un poco de zumo de naranja, o de limón, o incluso de piña y apoya el filo de la misma en un platillo con azúcar para darle un efecto escarchado. Por último, sírvelo con guindas y rodajitas de naranja y limón en la pajita.

Si no tienes vaso mezclador, no te preocupes, porque hay una gran cantidad de cócteles y combinados que puedes realizar directamente en el vaso. Tan solo necesitas introducir las bebidas en el orden indicado y, recuerda, siempre con hielo en el vaso. Estos cócteles, además de estar riquísimos, visualmente quedan muy bonitos porque se delimitan los colores y los tonos de los distintos zumos. Por ejemplo: “El destornillador”, donde los tonos anaranjados de los cítricos y el rojo de la granadina simulan un despejado atardecer en una playa paradisíaca. Sus ingredientes son: 2 medias de zumo de naranja, 3 medias de refresco de naranja y unas gotas de granadina.

Otro cóctel muy sencillo y muy nutritivo es el de “La huerta”, se llama así porque se utilizan zumos de frutas y hortalizas naturales. Para su elaboración necesitarás: 1 medida de zumo de zanahoria, 2 medidas de zumo de naranja y una tónica. Se decora con unos trocitos de naranja.

Y para terminar, el archifamoso “Shirley Temple”. Este cóctel fue inventado por el *barman* de un restaurante del lujoso barrio de Beverly Hills, en Los Ángeles (California) y recibió el nombre en honor de la citada actriz, que lo degustaba habitualmente en este sitio. Para su preparación necesitarás: un vaso ancho con hielo, un botellín de *ginger ale* de unos 20 centilitros, aproximadamente, una parte de zumo de naranja y un chorrito de granadina.

Y hasta aquí te hemos ofrecido una pequeña selección de los cócteles sin alcohol más populares pero, si quieres aventurarte en el mundo de la coctelería, no olvides que el límite está en tu imaginación.

TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la página Web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿En qué colaboran las razas de perro Labrador y Golden con algunas personas ciegas?

a) Son perros cocineros y son capaces de preparar a muchas personas ciegas desde un simple bocadillo de mortadela hasta platos más sofisticados, como un granizado salado de tomate con orégano fresco.

b) Son razas de perro con una capacidad innata para recoger y leer el periódico a las personas ciegas que necesitan esta ayuda.

c) Son perros guía que ayudan a las personas con discapacidad visual a moverse por la ciudad.

Solución: c) Son perros guía que ayudan a las personas con discapacidad visual a moverse por la ciudad.

2) ¿En qué disciplina deportiva consiguió Adolfo Acosta la medalla de bronce en los pasados Juegos Paralímpicos de Londres 2012?

a) Ajedrez sin peones.

b) Fútbol sala para ciegos y deficientes visuales.

c) Baloncesto con canasta acústica.

Solución: b) Fútbol sala para ciegos y deficientes visuales.

3) ¿Cómo se llama el grupo de teatro de la ONCE de Salamanca?

a) El Lazarillo de Tormes.

b) Don Quijote de La Mancha.

c) El Botones Sacarino.

Solución: a) El Lazarillo de Tormes.

4) ¿Qué es la Biblioteca Digital de la ONCE?

- a) Una aplicación para cualquier teléfono móvil que permite comprar libros en tinta.
- b) Un espacio de la página web de la ONCE en el que se informa sobre la programación de canales de televisión eminentemente culturales, como Telecinco o Divinity
- c) Un espacio de la página web de la ONCE que permite a los afiliados consultar los fondos bibliográficos de la organización y descargar aquellos que desee en formatos digitales accesibles, como TLO o DAISY.

Solución: c) Un espacio de la página web de la ONCE que permite a los afiliados consultar los fondos bibliográficos de la organización y descargar aquellos que desee en formatos digitales accesibles, como TLO o DAISY.

5) ¿Qué deporte, pensado exclusivamente para ciegos, inventaron el austríaco Hanz Lorenzen y el alemán Sett Reindle?

- a) Lanzamiento de jabalina.
- b) Goalball.
- c) Fútbolín.

Solución: b) Goalball.

RESULTADOS:

- 10 puntos – Experto en la ONCE.
- 8 puntos – Rozando la perfección.
- 6 puntos – Aprobado por los pelos.
- 4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.
- 2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.
- 0 puntos – No desespere, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Llega el momento de utilizar la lógica para resolver los pasatiempos que te proponemos a continuación. ¿Serás capaz de encontrar la solución a todos ellos?

En Melelandia viven más de quince millones de personas. La mayoría son morenas, pero ninguna de ellas tiene más de dos millones de pelos en la cabeza. Cierto día, el presidente de este país hace una campaña para encontrar a dos habitantes que tengan el mismo número de cabellos, a quienes dará el puesto de sus asistentes personales. ¿Crees que tiene posibilidades de encontrarlos?

Solución:

Sí, podemos estar seguros de que encontrarán a dos personas con el mismo número de cabellos. Si ninguno tiene más de dos millones de pelos en la cabeza, a partir de esa cifra comenzarán a repetirse. Por tanto, al haber más de quince millones y medio de habitantes es seguro que se repiten.

El romano Cayo Claudio nació el 25 de julio del año 25 a.C y falleció el mismo día del año 25 d.C. ¿Cuántos años tenía cuando se produjo su deceso?

Solución:

49 años. No existe el año cero.

Bravucón es un toro que vive en una ganadería salmantina. Dentro de tres días pesará 210 kilos más de la mitad de su peso de dentro de tres días. ¿Cuál será su peso?

Solución:

420 kilos. Si pesa 210 más de la mitad es que 210 es la mitad. Sólo hay que multiplicar por dos.

Hasta aquí ha llegado el número 40 de PÁSALO. Te esperamos en el siguiente número de la revista con muchos temas nuevos. Y recuerda...

...si quieres escribirnos...

Puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a:

--Correo electrónico: pasalo@servimedia.net

--Correo postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid