

PÁSALO

Nº 89. 20 OCTUBRE 2017 – 20 NOVIEMBRE 2017

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ La Granja de las mariquitas: donde la diversión no está reñida con la sostenibilidad
 - ❖ Salvar a los elefantes: un montón de razones para hacerlo

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser periodista. Ana Isabel Roperero: “Me interesa la actualidad, me encanta escribir, la historia y las ciencias sociales”

- ✚ Noticias
 - ❖ El origen de la Coca Cola es un tipo de nuez, la nuez cola
 - ❖ La Tierra acoge 2.000 millones de especies vivas
 - ❖ ¿Por qué nos ruborizamos?

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Lávate las manos a menudo ¡Los gérmenes y las bacterias nos acorralan a diario!

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

La granja Katica Tanya es un parque temático situado en Hungría que cubre casi la totalidad de sus necesidades energéticas mediante fuentes sostenibles, todo un ejemplo a seguir. A continuación conocerás este interesante espacio de ocio y diversión.

El elefante, ese enorme animal de grandes orejas, está en peligro de extinción. Solo esa es una razón más que de peso para cuidarlo pero hay otras muchas que seguro que desconoces que, como poco, te sorprenderán.

La suciedad está presente en los lugares más inesperados. Hay infinidad de aparatos y objetos que tocas a diario que están repletos de bichitos perjudiciales para nuestra salud. También te lo contaremos.

Además, conocerás a Anabel Roper, la alumna becada este año por Fundación ONCE para estudiar en uno de los Colegios del Mundo Unido, que ya se encuentra desde hace dos meses en Maastricht.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Películas audiodescritas

‘Es por tu bien’

La peor pesadilla que un padre puede tener con una hija es que esta crezca y llegue el día en que le presente a su novio, y que este sea un tipo despreciable que busca una sola cosa de su preciada y amada niñita.

Y ese día es precisamente el que les llega a tres padres: a Arturo, a Poli y a Chus. Sus dulces hijas han decidido tirar su futuro a la basura echándose tres novios, a su juicio, abominables. Así que la única solución es unir fuerzas para librarse de ellos como sea.

‘El secreto de Adaline’

Adaline Bowman, nacida a comienzos del siglo XX, adquiere a los 29 años la eterna juventud tras un accidente. Tras años de vida solitaria y permanecer con la misma edad durante ocho décadas, conoce a Ellis Jones, un hombre por el que podría merecer la pena perder la inmortalidad.

Si te interesan ‘Es por tu bien’ y ‘El secreto de Adaline’, puedes solicitarlas con los números P-0560 y P-0571, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

‘Geostorm’

Un ingeniero diseñador de satélites, tras un fallo en cadena de la mayor parte de los satélites meteorológicos de la Tierra, deberá formar equipo con su hermano, con quien hace años que no se habla.

Ambos deberán viajar al espacio y salvar al planeta de una tormenta artificial de proporciones épicas, mientras en la superficie de la Tierra se está preparando un complot para asesinar al presidente de los Estados Unidos.

‘Thor: Ragnarok’

Aquí llega la tercera entrega de la saga Thor. El dios nórdico del trueno está preso al otro lado del universo sin su poderoso martillo y se enfrenta a una carrera contra el tiempo.

Su objetivo es volver a Asgard y parar el Ragnarok porque significaría la destrucción de su planeta natal y el fin de la civilización asgardiana a manos de una todopoderosa y nueva amenaza, la implacable Hela.

Pero primero deberá sobrevivir a una competición letal de gladiadores que lo enfrentará a su aliado y compañero en los Vengadores, ¡el Increíble Hulk!

-LIBROS

‘El héroe perdido’

Cuando Jason despierta, sabe que algo va muy mal. Está en un autobús camino de un campamento para chicos problemáticos.

Y le acompañan Piper, una muchacha (bastante guapa, por cierto) que dice que es su novia, y el que parece ser su mejor amigo, Leo. Pero él no recuerda nada: ni quién es ni cómo ha llegado allí.

‘El hombre sin pasado’

En la isla de Lewis, al noroeste de Escocia, han aparecido los restos momificados de un joven. La única pista para identificarlo es el análisis de ADN, que lo relaciona con un granjero local.

Pero este isleño, Tormod Macdonald, ya anciano y con principio de demencia senil, siempre sostuvo que no tenía parientes cercanos. Y ahora es imposible penetrar en sus recuerdos.

‘El lugar de los murciélagos’

Tras haber perdido a su único hijo en sombrías circunstancias, los Reinosa, familia de acomodada posición, deciden acoger a Elma, una chica de 13 años, a quien ponen un extraño tutor.

El tutor, Helmen Greña, es un misterioso personaje con una peligrosa capacidad de servirse del miedo que provoca y ha embaucado a la señora Reinosa haciéndole creer que puede hacer revivir a su hijo.

Si quieres leer ‘El héroe perdido’, escrito por Rick Riordan; ‘El hombre sin pasado’, de Peter May, y ‘El lugar de los murciélagos’, de Joan Manuel Gisbert, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, todos ellos en formato Daisy.

-MÚSICA

The Strypes: ‘Spitting Image’

Hace cuatro años, estos muchachos de la localidad de Cavan, en Irlanda del Norte, nos dejaron noqueados con su álbum de debut. ¿Cómo era posible que unos chicos que no llegaban a la mayoría de edad interpretasen con tanta sabiduría y soltura la música que hicieron popular artistas que hoy son octogenarios? Los pildorazos de *rythm 'n' blues* frenético y abrasivo que conformaban aquel *Snapshot* causaron conmoción en el mundo musical y llevaron al joven grupo a girar por escenarios y platós de televisión de todo el mundo.

Bajo el título de ‘Little Victories’, su segundo larga duración, editado en 2015, recibió una acogida mucho más discreta. La fórmula de mezclar viejas influencias con sonidos actuales para intentar a llegar a las radio-fórmulas y a las pistas de baile no surtió el efecto deseado y el resultado fue un disco que muchos no entendieron.

Sin embargo con este tercer trabajo, que lleva el nombre de la serie satírica de guiñoles de la televisión británica, los chicos del Ulster dan un paso en la buena dirección y, si con su debut rendían homenaje a los sonidos de los 50 y 60, ahora replican la estética y el estilo del *pub rock* y la *new wave* de finales de los 70. Y es una elección que les sienta francamente bien.

LO QUE TE INTERESA

La Granja de las mariposas: donde la diversión no está reñida con la sostenibilidad

Por Nuncy López

¿Te imaginas un parque temático en el que pudieras pagar parte del coste de la entrada con residuos domésticos reciclables? Pues existe, un poco lejos, es cierto, en Hungría, pero existe. Es la Ladybird Farm Katica Tanya, una granja que ofrece a pequeños y mayores un montón de actividades recreativas y que pone de relieve que la diversión no está reñida con la sostenibilidad.

La Granja de las mariquitas Katica Tanya ofrece a sus clientes una amplia variedad de atracciones y actividades, desde montar a caballo hasta karts, toboganes, actividades para aprender a cuidar animales, talleres de artesanía o de cómo aprender a vivir de manera más sostenible, un curioso y bonito parque acuático, etcétera.

Cada año, unos 65.000 visitantes pasan por este espacio de ocio, que anualmente registra unas 12.000 pernотaciones porque también cuenta con una zona de acampada, bungalós y un restaurante para que las familias puedan disfrutar al máximo de su estancia.

János Handó, fundador y propietario de la Granja de las mariquitas Katica Tanya, creó este parque para proporcionar a los visitantes atracciones ecológicas y sostenibles. Su deseo era que las familias disfrutaran de un parque temático en el que la única energía consumida proviniese de una fuente sostenible.

Un objetivo que prácticamente ya ha conseguido. Las necesidades de energía de la granja Katica Tanya se cubren mediante fuentes sostenibles, a través de sus paneles solares fotovoltaicos y biomasa, en un 80 por ciento en la actualidad, un porcentaje que va aumentando año tras año.

Pagar con residuos reciclables

Y es que, para Handó, el valor social de Katica Tanya es tan importante como sus ingresos económicos. Una filosofía que se ve plasmada en el programa “Pay By Waste” (“Pagar por residuos”), que consiste en que los visitantes tienen la opción de abonar parte del coste de la entrada a la granja con residuos domésticos reciclables, tales como papel o plástico. Original, ¿cierto?

La declaración de intenciones de la granja no deja lugar a dudas sobre cuáles son las intenciones de este espacio de ocio: “Ayudar a la gente a volver a disfrutar y apreciar las maravillas de la naturaleza y el entorno, a respirar aire puro, conocer los animales de granja, redescubrir las costumbres de nuestros ancestros... Todo el personal de la granja sabe que la experiencia es la mejor maestra y que la educación y el aprendizaje pueden, y deben, ser divertidos”.

Pero una diversión, la que ofrece la Granja de las mariquitas Katica Tanya, sostenible y respetuosa con el medio ambiente. “Desarrollamos atracciones que no consumen energía -explica su propietario-. Y, cuando lo hacen, utilizamos fuentes renovables”. “He dedicado algún tiempo a entender lo que le estamos haciendo a nuestro planeta, y la perspectiva no es nada buena. El futuro de mi hija es lo que me mueve a hacer lo que hago”.

Premio Europeo de Medio Ambiente

Ese principio básico de la Granja de las Mariquitas, la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente, es lo que le ha permitido ser merecedora de uno de los Premios Europeos de Medio Ambiente a la Empresa 2016-2017 que otorga cada dos años la Dirección General de Medio Ambiente de la Comisión Europea.

Estos premios reconocen a las empresas que mejor combinan la viabilidad económica del negocio con la protección del medio ambiente, introduciendo eco-innovaciones en la gestión, en los procesos, en los productos o servicios que ofertan, en la cooperación empresarial o combinando negocio y biodiversidad.

Katica Tanya se ha alzado con el premio a la gestión destinado a pequeñas empresas. La Granja de las mariposas ha generado 15 puestos de trabajo “verdes” en una de las regiones menos desarrolladas de Europa, y la innovación constante y el compromiso con el medio ambiente son las señas de identidad de este peculiar parque temático. ¡Enhorabuena Katica Tanya!

Salvar a los elefantes: un montón de razones para hacerlo

Por Nuncy López

El elefante es el animal terrestre más grande del mundo. Hay dos especies, el asiático y el africano, este último en peligro de extinción. Por ello, fundamentalmente, hay que cuidarlos, pero también por otras muchas razones que te contaremos a continuación y que seguramente desconoces.

Pero antes, para situarnos, recordemos algunas características de este curioso y gigantesco animal. Normal que sea el animal terrestre más grande del mundo, no deja de crecer durante toda su vida, llegando a pesar entre 3.000 y 7.000 kilos el macho y entre 3.000 y 4.000 la hembra. Al nacer, pueden pesar alrededor de 100 kilos y llegan a vivir entre 50 y 80 años.

Pese a su gran tamaño, este paquidermo es herbívoro -se alimenta sobre todo de gramíneas y, en épocas de sequía de arbustos y árboles-; eso sí, puede comerse hasta 200 kilos al día y beberse 150 litros. Además, come tierra para complementar sus necesidades minerales; siendo, por tanto, un animal que practica la geofagia.

Sus grandes orejas, junto con los baños que se pega en el barro, le sirven para perder calor, ya que el elefante no tiene glándulas sudoríparas. Su larga trompa es su nariz, con ella huelen y respiran, pero también la usan para beber agua, tocar cosas, lavarse, transportar alimentos a su boca, comunicarse y, por supuesto, defenderse. Y sus enormes colmillos de marfil, que utiliza para

romper ramas, escarbar en el suelo y defenderse, son el objetivo principal de los cazadores ilegales y la causa de que estén en peligro de extinción.

Los elefantes viven en manadas formadas por hembras adultas y sus crías. Tienen el embarazo más largo entre todos los mamíferos: dura 22 meses. Los machos viven solos y abandonan la manada como máximo a los 15 años, cuando ya son adultos.

Combatir el cáncer y el envejecimiento

Ahora que ya conocemos un poco más a este gran animal, te contaremos muchas razones por las que los humanos debemos salvar a los elefantes. ¿Sabías que pueden ayudarnos a combatir el cáncer, que nos dan lecciones sobre cómo ayudar a nuestros mayores y que contribuyen a salvar los bosques?

Pese a tener una larga vida, los elefantes tienen un riesgo de cáncer muy bajo. Recientemente, investigadores de las universidades de Utah y Chicago, ambas de Estados Unidos, han descubierto que estos animales han desarrollado un mecanismo avanzado de reparación del ADN que les permite deshacerse de las células con mutaciones causantes del cáncer, un hallazgo que podría ayudar a los científicos a desarrollar medicamentos para tratar el cáncer o prevenir su desarrollo.

Además, los elefantes podrían ayudar a las personas con problemas de oído porque, aunque no te lo creas, el rango auditivo de los elefantes está más cercano al de los humanos que el de cualquier otro animal.

Con ellos también podemos aprender sobre el envejecimiento, ya que tienen una esperanza de vida parecida a la de los humanos y también sufren problemas cardiovasculares y enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la osteoartritis. Por ello, su estudio médico puede contribuir a entender los cambios que experimenta nuestro cuerpo con la edad.

Los elefantes y algunos tipos de ballenas son los únicos animales en experimentar la menopausia, e investigar por qué las elefantas retrasan la menopausia puede contribuir a ampliar nuestro conocimiento sobre la relación que existe entre la fertilidad y el envejecimiento.

Además, estos animales, son muy parecidos a los humanos socialmente, y su nivel de inteligencia es también alto, ya que se reconocen entre ellos, usan herramientas, tienen lenguaje propio (utilizan no solo comunicación verbal, sino también olfativa y visual), demuestran empatía y tienen una gran memoria a largo plazo. Su cerebro llega a pesar cinco kilos.

Sin duda, son un ejemplo a seguir. Las elefantas son unas excelentes madres, pero sobre todo sorprende cómo cuidan los elefantes jóvenes de los mayores. Cuando los elefantes viejos se van acercando al final de su vida van perdiendo los molares y ya no pueden comer por sí solos. Pero no pasa nada, ahí están

los elefantes más jóvenes, que mastican para ellos las ramas y les facilitan así la comida.

Fantásticos jardineros y buscadores de agua

También son magníficos jardineros, ya que han estado plantando árboles durante miles y miles de años con sus enormes deposiciones, que contienen gran cantidad de semillas a medio digerir acompañadas de una enorme cantidad de abono. Además, muchas de esas semillas necesitan pasar por el aparato digestivo del elefante para poder germinar, con lo que, sin ellos, esas plantas se habrían extinguido.

¿Y esa costumbre que tienen los elefantes de derribar árboles? Ayuda a preservar los bosques, porque en ese espacio crecen otras especies de plantas que sirven de alimento a otros animales.

Curiosamente, estos animales son capaces también de adivinar donde hay agua. No se sabe cómo ni por qué, pero detectan la presencia de fuentes subterráneas de agua en épocas de sequía y cavan pozos con los que acceden al agua, vital para ellos y para otras especies de animales.

Son muchos pues los motivos para salvar a los elefantes, ¿no crees?

DE MAYOR QUIERO...

... SER PERIODISTA

Ana Isabel Roperó: “Me interesa la actualidad, me encanta escribir, la historia y las ciencias sociales”

Por Laura Vallejo

Ana Isabel Roperó es una adolescente malagueña de 16 años con discapacidad visual que lleva un par de meses viviendo en Maastricht, en Holanda, donde cursará dos años del bachillerato internacional. Es la alumna becada este año por Fundación ONCE para estudiar en uno de los Colegios del Mundo Unido y está muy ilusionada con esta experiencia.

Anabel, que es como la llaman quienes la conocen, llegó a Maastricht a mediados del pasado mes de agosto, un poco antes del inicio del curso escolar en ese país, para ir tomando contacto con la ciudad y el colegio antes de participar en “un campamento para los que necesitamos mejorar nuestro inglés”, nos contó ella misma, ya que en Colegios del Mundo Unido estudian alumnos de todo el mundo y la formación se imparte en ese idioma.

Para Anabel, adaptarse a su nuevo colegio no ha sido complicado. “Tengo resto visual y una vez he conocido el sitio, ya no tengo problema. El colegio es grande, pero más o menos me oriento”, dice.

Desenvolverse en la calle le está resultando, sin embargo, algo más difícil, ya que “no solo tengo que estar pendiente de los coches, también hay muchas bicicletas, es lo que más se usa y va a ser complicado, aunque tocan el timbre para avisar”, comenta.

Mejorar su autonomía

Esta experiencia en Maastricht está siendo una palanca para mejorar la autonomía de la joven malagueña y también para conocer a gente de todo el mundo y “crecer mucho” como persona, dice Anabel. “Espero crecer mucho porque voy a tener que hacer un montón de cosas sola”.

Según Anabel, el viaje a Maastricht es el más largo que ha hecho sola, y el primero que ha realizado en avión sin compañía. “Me han dado asistencia en el aeropuerto, por lo que no he tenido problema”, indica Anabel, que no utiliza como apoyo ni perro guía ni bastón blanco.

“Estoy muy contenta, he tenido mucha suerte. Todo está muy bien. La gente es estupenda, muy abierta, cercana y cariñosa, e intentan ayudarte en todo”, dice la estudiante de sus primeros días en el Colegio del Mundo Unido de Maastricht, donde estudiará los dos últimos cursos de bachillerato internacional. De sus nuevos profesores de colegio, subraya que “están muy volcados en apoyarme”.

A lo largo de sus estudios, esta alumna malagueña, que perdió gran parte de la visión cuando “era casi un bebé, debido a un tratamiento para el cáncer”, ha recibido el apoyo de la ONCE. “Me han facilitado la lupa para la lectura de libros de texto que tengo en casa, otra para ver la pizarra en clase y una mesa atril. En el ordenador, me arreglo ampliando de tamaño la letra o con algún software especial”, indica.

Escribir, leer y ver películas

Además, la experiencia en Maastricht también le permitirá aclarar las ideas sobre su futuro profesional, aunque Anabel ya lo tiene bastante claro. En el futuro, le gustaría estudiar periodismo en la universidad porque “me interesa la actualidad, me encanta escribir, la historia y las ciencias sociales”, explica. No es extraño que de las asignaturas de su programa para este curso “Política global, Cultura y arte del mundo, y Cine”, sean las que más le interesan.

La lectura es también otra de sus aficiones -su autora favorita es la estadounidense Ruta Sepetys, especializada en el género histórico de ficción-, como también lo es ver películas, a lo que dedica gran parte de su tiempo libre.

Sin embargo, la estudiante malagueña reconoce que la práctica de actividad física no es su fuerte, aunque, como tiene que realizarla en el programa de estudios de Colegios del Mundo Unido, dice que se decantará “por el baile, la salsa más concretamente, que ya he practicado de pequeña en el colegio”.

Las tareas de ayuda a la comunidad también forman parte de su currículo para este curso, ya que promover la paz a través de la educación es uno de los principios en que se basa la filosofía de Colegios del Mundo Unido. “Para mí esa es una de las mejores partes” de la estancia en Holanda, concluye Anabel.

NOTICIAS

El origen de la Coca Cola es un tipo de nuez, la nuez cola

Es muy posible que nunca te hayas planteado de dónde vienen el nombre de la bebida gaseosa más extendida en todo el mundo y sus ingredientes originales. Corría el año 1886 cuando el químico y farmacéutico estadounidense John S. Pemberton consiguió ese sabor único que caracteriza a este refresco mezclando en su laboratorio, en Atlanta, ingredientes naturales como la hoja de la planta de coca, la nuez cola y agua de soda.

Efectivamente, el término “Coca” procedía de la hoja de la planta de coca, un ingrediente muy conocido, y “Cola” de otro no tan conocido, la citada nuez, que se cultiva desde hace cientos de años en África occidental y que la gente del lugar ha masticado durante mucho tiempo a modo de estimulante al contener, entre otras sustancias, cafeína.

De primeras, la nuez de cola es bastante amarga, pero contiene una dulzura natural, además de cafeína y otras sustancias estimulantes. En la actualidad, el extracto de nuez de cola ya no figura entre los ingredientes del refresco más famoso del mundo (algunas empresas pequeñas siguen utilizándola en sus bebidas de cola), y tampoco la cocaína, eliminada de la fórmula de la bebida a principios del siglo XX por las quejas y denuncias surgidas cuando comenzaron a conocerse los efectos perniciosos de esta droga.

Por lo tanto, poco queda ya de aquella Coca Cola inicial que creó Pemberton con fines, en un principio, medicinales dado su poder estimulante y vigorizante, como se apuntaba en la época. Sin embargo, su nombre, “Coca Cola”, ha sobrevivido al paso de los años y lo va a seguir haciendo muchos más, está claro.

Actualmente se venden unos 1.900 millones de unidades del refresco al día en todo el mundo, y su sabor proviene en su mayoría de la mezcla de azúcar y aceites de naranja, limón y vainilla, aunque la receta exacta que da el peculiar sabor a la bebida es todo un secreto, según siempre se ha dicho.

Se cuenta que la receta de la Coca Cola es un secreto muy bien guardado, ya que está custodiada en una cámara de seguridad de Atlanta bajo una clave que solo conocen dos empleados. Lo que hay de cierto o de leyenda en esto, ¿quién lo sabe?

La Tierra acoge 2.000 millones de especies vivas

La Tierra es el hogar de alrededor de 2.000 millones de especies vivas, y esa cifra es alrededor de un millar de veces superior a las que están descritas científicamente. Así se desprende de un nuevo cálculo de la biodiversidad de nuestro planeta realizado por cuatro biólogos de la Universidad de Arizona, en Estados Unidos.

El estudio, publicado en la revista *The Quarterly Review of Biology*, indica que el 'pastel de la vida' (o los grupos taxonómicos que contienen la mayoría de las especies) lo conforman principalmente especies de bacterias, que representan el 78 por ciento del total, seguidas de hongos (7,4 por ciento), animales (7,3 por ciento), protistas (7,3 por ciento) y plantas (0,02 por ciento).

Hasta la actualidad, han sido formalmente descritas alrededor de 1,5 millones de especies en la literatura científica, la gran mayoría de ellas insectos, mientras que de bacterias, pese a ser muchas más, han sido descritas menos de un 1 por ciento.

Los científicos coinciden en que existen muchas más especies de las que están descritas formalmente, pero no se ponen de acuerdo en cuántas realmente. Algunos estudios aportan la cifra de dos millones y otros sugieren hasta 12 millones. Incluso una investigación de 2016 apuntó que la Tierra podría ser el hogar de un trillón de especies.

El trabajo realizado por los cuatro biólogos de la Universidad de Arizona estima que podría haber 40 millones de especies de insectos, seis veces más que los 6,8 millones descritos, y que cada especie de insecto es probable que sea portador de al menos 10 especies de bacterias que no se encuentran en ninguna otra parte. En total, calculan que debe de haber alrededor de 2.000 millones de especies en la Tierra, una cifra muy superior a las descritas científicamente hasta la fecha.

Además, los investigadores norteamericanos señalan que el 'pastel de vida' es muy diferente de los estudios tradicionales porque no está dominado por insectos, sino por bacterias.

¿Por qué nos ruborizamos?

Seguro que en muchas ocasiones tu cara se ha puesto roja ante un comentario comprometedor, cuando sientes vergüenza por algo, si has dicho una mentira, cuando metes la pata, cuando ves a alguien que te gusta... Curiosamente, el ser humano es el único animal capaz de sonrojarse, pero ¿Por qué?

Ya han pasado más de dos siglos del nacimiento del científico naturalista inglés Charles Darwin, autor del libro 'El origen de las especies', y la ciencia aún no ha encontrado una explicación científica a por qué nos ruborizamos. El propio Darwin lo calificó como "la más humana de las expresiones", la respuesta normal de nuestro cuerpo cuando nos sentimos avergonzados.

Fisiológicamente, el sonrojo se explica como una reacción del sistema nervioso simpático. Cuando una persona se siente avergonzada, libera adrenalina, lo que provoca que se acelere el ritmo cardíaco y se dilaten los vasos sanguíneos para mejorar el flujo de la sangre y el suministro de oxígeno. En los humanos, las venas de la cara reaccionan a esta adrenalina con un enrojecimiento del rostro, que también se calienta.

La adrenalina, también conocida como epinefrina, forma parte del llamado mecanismo de lucha o huida y es una hormona que segrega nuestro cuerpo en respuesta a una situación de peligro. De hecho, es la adrenalina la que hace que nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración se acelere cuando tenemos miedo y nos ponemos nerviosos.

Lo malo cuando nos sentimos avergonzados y nos ruborizamos es que es una reacción que no podemos controlar de ninguna manera, ya que es totalmente involuntaria, y lo que hace en la mayor parte de las ocasiones es empeorar aún más la situación embarazosa que ha provocado que nos pongamos rojos, ¿no crees?

Hay estudios recientes que sugieren que el rubor es un proceso biológico que tiene que ver con las relaciones sociales, que evolucionó como un medio de hacer cumplir los códigos sociales, de manera que con él mostramos en público que hemos hecho algo en contra de las normas o que hemos transgredido las convenciones morales.

Al sonrojarnos porque estamos avergonzados, inconscientemente mostramos que reconocemos que hemos fallado socialmente y que nos sentimos culpables por ello. Además, con ello, según los expertos, se atenúa la mala impresión que ese fallo puede provocar en los demás y facilitamos que nos perdonen, porque quien se abochorna visiblemente intentará no repetir la conducta que le ha puesto en evidencia y le ha hecho pasarlo mal.

TRUCOS Y CONSEJOS

Lávate las manos a menudo. ¡Los gérmenes y las bacterias nos acorralan a diario!

Por Nuncy López

En tu vida cotidiana estás expuesto permanentemente a gérmenes, bacterias, ácaros... Los entornos en los que te mueves, tu casa, tu instituto o universidad, el autobús, tren o metro..., parecen estar limpios, pero no es así, estos bichitos son capaces de esconderse en los sitios más inesperados. A continuación te sorprenderá saber cuáles son los objetos más sucios que tocas diariamente.

Es muy posible que si te preguntan cuál es el objeto más sucio que utilizas a diario, uno de los primeros que se te venga a la cabeza sea el inodoro. Pues no

creas, hay otros objetos que pasan por nuestras manos todos los días que están más sucios y más contaminados aún. En muchos casos, nuestras manos tienen la culpa, ya que son el medio de transporte para que esa suciedad llegue a todo lo que tocamos.

La palma en guarrería se la lleva el estropajo o esponja de cocina, un objeto que paradójicamente se emplea para limpiar pero que tiene la habilidad de impregnarse de todos los restos que llegan al fregadero de la cocina, que es también otro de los espacios más propensos a estar lleno de gérmenes y bacterias.

La bañera y el lavabo del baño, curiosamente los lugares donde nos aseamos a diario, también son objetos de la casa en los que prolifera la suciedad, al igual que el inodoro, por supuesto. Claro está que el baño es una de las estancias que debe de estar impoluta para evitar contraer posibles infecciones u otro tipo de problemas.

También los mandos de los grifos, que tocamos tantas veces, contienen gran cantidad de patógenos por la humedad. Por ello, todos estos objetos, desde el fregadero de la cocina hasta los sanitarios de los baños y los grifos, deben limpiarse de manera regular con productos desinfectantes.

El dinero y el mando de la tele

Otros objetos que pasan a menudo por tus manos y están repletos de suciedad son el mando a distancia de la tele, aparentemente inofensivo pero que oculta una gran cantidad de bacterias, sobre todo si, a la vez que vemos la televisión, comemos patatas fritas, palomitas... Algo que también sucede con el teclado del ordenador y con el teléfono móvil.

¿Y qué me dices del dinero? Imagínate por la cantidad de personas que pasan los billetes y monedas que tocamos a diario; una infinidad. Por ello, van acumulando un montón de gérmenes y bacterias que circulan de mano en mano. Tenlo en cuenta cuando tengas billetes o monedas en tus manos; es inevitable, no podemos prescindir del dinero, pero sí podemos lavarnos las manos después de utilizarlo, sobre todo si vamos a consumir alimentos después.

También almacenan muchos microorganismos los interruptores de la luz, las agarraderas del autobús y del Metro y muchos objetos más que tocas con las manos habitualmente, como el carro de la compra cuando vas a un supermercado, el cajero automático cuando vas a sacar dinero, el teclado de los ascensores...

Ni dormir tranquilos podemos. Ya te contamos en el número anterior de PÁSALO la cantidad de ácaros que hay en tu colchón. Más de dos millones de esos animalillos campando a sus anchas por tu cama.

Seguro que, si te paras a pensar, se te ocurren muchos otros objetos que en apariencia están limpios pero que esconden infinidad de microorganismos que

pueden generarnos infecciones, alergias y enfermedades. Vamos, que estamos rodeados, y lo malo es que todos estos objetos están plenamente integrados en nuestra vida cotidiana. Por ello, lo único que puede hacer es cuidar tu higiene; tu salud depende de ello.

EL 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 web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Qué organismo tiene como objetivo representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad?
- a) El Comité Olímpico Español.
 - b) El Comité Paralímpico Español.
 - c) La Casa de la Moneda.

Solución: b) El Comité Paralímpico Español.

- 2) ¿Cuál es el procedimiento para hacerse fan de los juegos de la ONCE en Facebook?
- a) Comprar juegos de la ONCE habitualmente.
 - b) Acertar al menos tres cifras del cuponazo del viernes.
 - c) A través del perfil juegosonce o pinchando en el banner que aparece en la web juegosonce.com.

Solución: c) A través del perfil juegosonce o pinchando en el banner que aparece en la web juegosonce.com.

- 3) ¿Quién inventó el bastón, importante objeto para las personas ciegas?
- a) José Fallótico.
 - b) David Bisbal.
 - c) Santiago Segura.

Solución: a) José Fallótico.

- 4) ¿En qué aspectos del funcionamiento visual están basadas las condiciones para que una persona pueda ser afiliada a la ONCE?
- a) En la agudeza y en el campo visual.
 - b) En el color y el tamaño de los ojos.
 - c) En un alto conocimiento del chino y del latín.

Solución: a) En la agudeza y en el campo visual.

- 5) Los dos objetivos prioritarios de Fundación ONCE son la difusión del concepto de accesibilidad universal y...
- a) El préstamo de tándems a aquellos ciclistas que los necesiten.
 - b) El empleo y la formación para el empleo para personas con discapacidad.
 - c) La promoción musical de aquellos cantantes y compositores afiliados a la ONCE especializados en flamenco.

Solución: b) El empleo y la formación para el empleo para personas con discapacidad.

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 desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

¿Estás cansado? Pues prepárate porque para despedirnos te hemos preparado unos juegos de inteligencia y unos enigmas matemáticos que mejorarán tu rendimiento cerebral al mismo tiempo que te diviertes. Hemos echado mano del libro ‘1001 juegos de inteligencia para toda la familia’, de Àngels Navarro, y de ‘Enigmas matemáticos’ de Juegos Cúpula para ponerte a prueba.

Juegos de inteligencia

- Una de las siguientes palabras no tiene relación con las demás, ¿sabes cuál es?

Calcáneo, arquitrabe, astrágalo, cimborrio, baquetón, plemento y arbotante.

Solución: Todos son elementos de una catedral, excepto calcáneo, que es el nombre de un hueso del pie.

- Todas estas definiciones son de palabras con cinco vocales distintas, o dicho de otro modo, palabras pentavocálicas. Averígalas.
 - . Exteriorización del bienestar y optimismo.

Solución: Euforia.

- . Contertulio.

Solución: Tertuliano.

- . Relación extramatrimonial.

Solución: Adulterio.

- . Actitud prudente.

Solución: Precaución.

- . Que es realmente lo que aparenta, no falso.

Solución: Auténtico.

- ¿Sabrías decir qué palabra de todas estas no encaja con las demás y por qué?

Carpeta, lapicero, maceta, marisco, jirafa, joroba, barco, roedor, diccionario, mesa, jardinera, gato, calendario, zapatilla, patata, libro

Solución: Todas las palabras son llanas, excepto roedor, que es aguda.

- Para este ejercicio deberás tener mucha agudeza y sentido del humor. Fijándote en el ejemplo que te damos, deberás buscar las palabras correspondientes a ocho definiciones que no encontrarás en el diccionario. Piensa y, ya sabes, sentido del humor.

. Ejemplo: Parte trasera de una ciudad: ciudadano (ciudad-ano).

. Preposición solitaria. **Solución: consola.**

. La bomba más pequeña. **Solución: bombilla.**

. Funda imprescindible para la mente. **Solución: fundamental.**

. Monja encarcelada. **Solución: sorpresa.**

. La hormiga más grande. **Solución: hormigón.**

. El día más ateo. **Solución: diagnóstico.**

. Fecha de tu santo. **Solución: estudia.**

- Si hoy no es el día siguiente al lunes
ni el día antes que el jueves,
mañana no es domingo,
ayer tampoco fue domingo,
pasado mañana no será sábado,
y ayer no fue jueves,
¿qué día es hoy?

Solución: El día siguiente al lunes, martes, no es.
El día antes que el jueves, miércoles, no es.
El día antes del domingo, sábado, no es.
El día después del domingo, lunes, no es.
Dos días antes del sábado, jueves, no es.
El día después del jueves, viernes, no es.
Solo puede ser domingo.

Enigmas matemáticos

- Las frambuesas:

Victoria ha comido 900 frambuesas en 4 días. Sabiendo que cada día ha comido 50 frambuesas más que el día anterior, ¿cuántas frambuesas ha comido el primer día?

Solución: Primer día: x , segundo día: $x+50$, tercer día: $x+100$, y cuarto día: $x+150$.

$$\begin{aligned}x+x+50+x+100+x+150 &= 900 \\4x &= 900-50-100-150 \\4x &= 600 \\X &= 600/4 = 150\end{aligned}$$

Victoria ha comido el primer día 150 frambuesas.

- Diferentes e iguales:

Un profesor de matemáticas escribe en la pizarra la siguiente ecuación:

$$\begin{aligned}a &\neq b \\a^2 &= b^2 \text{ (a al cuadrado=b al cuadrado)}\end{aligned}$$

Luego, pregunta a sus alumnos: “¿Por qué número debéis reemplazar las dos incógnitas para que las dos ecuaciones sean correctas?”

Solución: Las dos ecuaciones serán correctas si los alumnos reemplazan las incógnitas por números opuestos. Por ejemplo, si $a=2$ y $b=-2$, a no es igual a b , pero sus cuadrados sí son iguales.

- El reloj:

A las tres, un reloj tarda exactamente dos segundos en dar las tres campanadas. ¿Cuánto tiempo tardará en dar las nueve?

Solución: El reloj tardará ocho segundos en dar las nueve. En efecto, un segundo separa cada campanada.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid