Diario

REPORTEROS/AS

CINE Y LITERATURA

En nuestra sección de cine hablamos de las series infantiles más famosas de la televisión.

Y en la sección de Historia descubrimos diez curiosidades que hacen singular a nuestro país.

ENERO 2023 www.**igualati**.org Ejemplar **gratuito**

¡VOLVEMOS A LA CARGA CON NUEVAS NOTICIAS!

Los reporteros y reporteras de la asociación escriben en este núnero sobre cine, historia, poesía y opinión.

SALUD

“Con la salud no se juega” es una nueva sección

Ana Imnaculada escribirá consejos sobre salud y bienestar en esta nueva sección del periódico.

OPINIÓN

“Podemos aprender de los errores y ser mejores”.

Julio habla de las segundas oportunidades en su columna de opinión.

SALUD / ‘Con la salud no se juega’

Qué debe tener el botiquín de primeros auxilios en el hogar

Hemos creado una nueva sección en el periódico dedicada a la salud.
‘Con la salud no se juega’ es una sección en la que compartiremos consejos, recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar.
En esta ocasión, os contamos qué debe contener un botiquín casero.
Un botiquín correcto debe tener tres tipos de producto: material sanitario para primeros auxilios, teléfonos de urgencia y medicamentos.
El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los niños pequeños.
Una caja hermética y que sea fácil de transportar.
Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:

1. ***Agua oxigenada.***
2. ***Alcohol.***
3. ***Toallitas de mano.***
4. ***Guantes.***
5. ***Betadine o mercromina.***
6. ***Pinzas.***
7. ***Tijeras, termómetro y tiritas.***
8. ***Tensiómetro.***
9. ***Aparato de glucosa.***
10. ***Tener una caja bien surtida de las siguientes cosas:***
11. ***Ibuprofeno.***
12. ***Paracetamol.***
13. ***Aspirina.***
14. ***Crema para quemaduras.***
15. ***Crema calmante.***
16. ***Pastillas para diversas enfermedades etc.***

Aunque sea un recurso que utilizamos sólo en caso de necesidad, un botiquín nunca debe esconderse.
Es importante que el botiquín esté en una zona de fácil acceso, pero no a la vista.
Lo ideal es tenerlo dentro de un armario alto sin cerradura, además, el lugar debe ser fresco y seco para que los productos y materiales que contiene no puedan verse perjudicados.
La altura es importante para que los niños y niñas de la casa no puedan alcanzarlo.Y también el hecho de que esté cerrado.
No te olvides de revisarlo al menos una vez cada seis meses, cambiando los medicamentos caducados por otros nuevos y comprobando que el instrumental y los materiales de cura siguen en buen estado.

QUÉ HACER EN CASO DE INTOXICACIÓN

Os damos algunos consejos de cómo actuar cuando alguien bebe o toma algo por equivocación.

Qué no se debe hacer:

1ª No hacerle vomitar bajo ningún concepto, a no ser que lo haga la persona espontáneamente.
2ª Nunca se debe tirar el bote o frasco del que ha bebido.
3ª No dar de beber ni comer nada ni siquiera leche.
4ª No dejarle solo/a bajo ningún concepto por si se marea y se cae.

Qué se debe hacer:

1ª Buscar o coger bote o botella de lo que ha tomado.
2ª Mirar si el bote o botella tiene el n.º de toxicología si es asi llamar inmediatamente.
3ª Llamar inmediatamente a urgencias llevando el bote o botella.
4ª Explicar al de la ambulancia las cantidades exactas de lo que ha tomado.
5ª Estar con la persona en todo momento.

INVESTIGACIÓN/ Otoño

¿Qué es el otoño?

ESTACIONES Descubre en qué consiste esta estación del año y cinco curiosidades de este periodo.

Durante esta estación la temperatura comienza a descender, las hojas de los árboles caducos cambian su color verde por tonos ocres, se secan y caen ayudadas por el viento que sopla con mayor fuerza.

Cinco características del otoño que debes conocer:

Con la llegada del otoño, llega el cambio de horario.

En este caso siempre se suele atrasar una hora el reloj, es decir, a las 3 de la mañana serán las 2. El atrasar y adelantar el horario se realiza para favorecer el ahorro energético y aprovechar mejor la luz natural del sol. Sin embargo, este cambio horario no se produce en todos los países del mundo como por ejemplo es el caso de Rusia y Turquía.

Se produce la caída de las hojas en plantas y árboles.

El dato más significativo del otoño es la caída de las hojas. ¿alguna vez te has preguntado por qué sucede esto? Esto se debe a que tanto en otoño como en invierno la cantidad de luz no es suficiente para que ocurra la fotosíntesis, por lo tanto, se reduce la cantidad de clorofila de las hojas, de ahí que se produzca la caída.

El otoño es la época del año en la que más engordamos.

Según varias investigaciones se ha descubierto que el otoño es una de las estaciones del año donde las personas engordan más. Esto es debido a la falta de vitamina D, ya que ayuda a la descomposición del almacenamiento de grasas.

Es la época en la que se enamoran más personas.

¿sorprendente este dato verdad? Pues así es, según varias investigaciones el otoño es la época en la que más personas se enamoran. Se ha demostrado que en esta época tanto hombre como mujeres elevan sus niveles de hormonas.

Cada vez serán más calurosos.

Como se ha podido notar, este otoño está siendo uno de los más calurosos de todos los años. El cambio climático está causando grandes estragos en el planeta en este otoño 2019 se ha superado un record de CO2.

Muchas especies de plantas han florecido antes de tiempo, incluso decenas de orugas nacen debidos a las temperaturas primaverales que estamos teniendo.

NUESTRO PROTAGONISTA

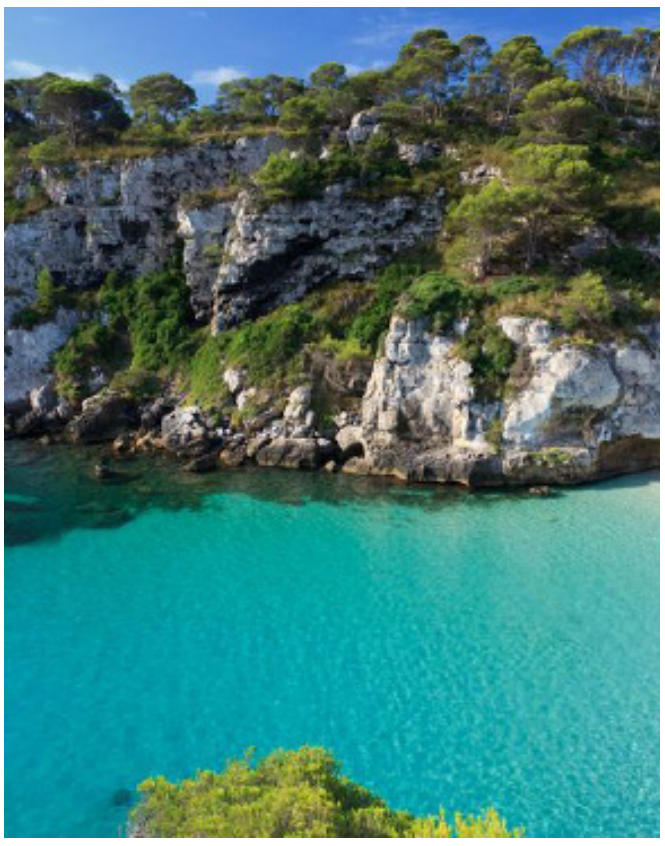
Hoy presentamos a nuestro cámara.

Jesús Sierra es el encargado de grabar todos los videos de las entrevistas y de sacar las fotografías.

HISTORIA/ España

Curiosidades de España

HISTORIA Diez curiosidades de nuestro país. Tradiciones y datos que hacen singular a España



España es un país con un gran legado histórico que esconde más misterios de los que puedes imaginar. Tanto es así, que en su interior encontramos algunas de las costumbres y tradiciones más curiosas y llamativas de todo el mundo.

Curiosidades de España que te fascinarán:

1. El origen del nombre.
Una de las teorías más extendidas sobre el origen de la palabra «España» afirma que el término proviene del fenicio.

2. El inmenso reino.
El reino de España llegó a tener territorios en los cinco continentes.

3. Huso horario.
El huso horario de España no es el que le corresponde según su ubicación geográfica, con base en el meridiano de Greenwich. Fue Franco quien, en 1940, decidió que las once de la noche pasarían a ser las doce y desde entonces se ha mantenido así.

4. Un himno sin letra.
El himno de España es uno de los tres en el mundo entero que no tienen letra. Como la mayoría de los himnos, se trata de una marcha, una melodía de batalla.

5. La obra literaria más importante del mundo.
El libro Don Quijote de la Mancha escrito por el español Miguel de Cervantes, es la obra española más destacada, una de las más influyentes a nivel global y está considerada como la primera novela moderna mundial.

6. Un país de playas.
Si te gusta la playa… en España estarás encantado. Es el país del mundo con más banderas azules, una distinción que se otorga por parte de la Unión Europea a las playas que cumplen buenas condiciones ambientales y unas instalaciones adecuadas en Europa. En total, España tiene 587 banderas azules.

7. Un país de bares.
España es uno de los países con más bares por número de habitantes (aproximadamente uno por cada 129 personas).

8. Icono del turismo.
España es uno de los países más visitados por los turistas de todo el mundo. Normalmente ocupa una de las 5 posiciones del TOP 5 mundial.

9. El rey más joven de la historia.
Fue Alfonso XIII, quien heredó el título en el mismo momento en el que nació.

10. Líderes en la producción de aceite de oliva.
España produce aproximadamente el 45% del aceite de oliva que se consume en el mundo, convirtiéndose en el mayor productor de este aceite.

CULTURA/ Televisión

Barrio Sésamo

Willy Fog

David el Gnomo

TELEVISIÓN Hacemos un repaso de las series infantiles que marcaron nuestra niñez.

Las series y música de tu infancia

Las series siempre han tenido cabida en la televisión. Programas como 'Barrio Sésamo', 'La cometa Blanca'. 'El libro de Petete'...etc.

Más recientes son 'La Bola de Cristal'o dibujos infantiles como 'La vuelta al mundo de Willy Fog', 'Dartacan y los tres mosqueperros', 'David el Gnomo' o 'Don Quijote de la Mancha'.

Mi música preferida en esos programas era de grupos como'Parchís', 'Regaliz' o 'Enrique y Ana'.

Otros se dedicaban a cantar canciones de otras series como 'La batalla de los planetas'. 'El bosque de Tallac'o 'Tintín'.

La mayorías de esas series las emitan los fines de semana.

Para terminar diré que en esa época se editaban dos discos titulados 'Sábados por la tarde' o 'Segumos siendo peques'.

Serie de dibujos Don Quijote

Don Quijote de La Mancha (1979)

De todas las series explicadas anteriormente yo destacaría 'Don Quijote de La Mancha'.

Esta serie inspirada en la obra Cervantes permitió a los niños y niñas descubrir la obra cumbre de la literatura, aunque fuera con formato de dibujos infantiles.

En ella se narran las aventuras del ingenioso hidalgo Don Quijote junto a su amigo Sancho Panza.

Fue emitida por TVE en 1979. Tuvo un gran éxito entre el público juvenil de la época.

Debido a ello fue transmitida en gran cantidad de países de América, Asia y Europa. Fue tanto un gran éxito de crítica como popular gracias a la gran claridad de los dibujos y a su narración fluida y distraída.

LITERATURA/ Poesía

‘La lluvia’

SECCIÓN DE POESÍA Un texto poético sobre la lluvía invernal escrito por Mari Carmen Fernández.

“Hoy me he levantado a desayunar y los cristales estaban empapados porque llovía mucho y no se veía nada.

Pero yo estaba a gusto al lado de la chimenea. Estaba desayunando al calor de mi hogar.

Después, cuando termine, me pondré a leer algún libro que me guste.

Y así me quedaré dormida ya que no puedo salir de casa porque está lloviendo sin parar.

Pero yo estoy sentada en mi sillón con los ojos cerrados.

Soy una soñadora y estoy en un sueño profundo de que no sé cuándo despertaré de un sueño largo, largo.”.

Nuestros Reporteros y Reporteras

Alberto

Ana Inmaculada

Jesús Manuel

José Miguel

Julio

Ramón

Luis Guillermo

Mari Carmen

Jesús

Enrique

COCINA/ Postres

Cuencos de chocolate con globos

RECETA Original receta usando globos para darle la forma deseada al chocolate fundido y conseguir unos cuencos comestibles de chocolate diferentes.

Ingredientes:
•250 gramos chocolate para postres
•6 Globos pequeños

Paso a Paso:
1.Primero lavamos los globos.
2.Después inflamos los globos, que deberán estar totalmente secos.
3.A continuación, troceamos el chocolate y lo fundimos en el microondas, programando de 30 en 30 segundos y removiendo de cada vez.
4.Para hacer la base de nuestros cuencos ponemos sobre una bandeja papel de hornear y con una cuchara hacemos seis círculos separados.
5.Una vez que se haya enfriado un poco el chocolate introducimos cada globo en el bol, aproximadamente hasta un poco menos de la mitad y lo giramos para que se cubra bien.
6.Colocamos cada globo sobre los círculos de chocolate que hemos hecho previamente.
7.Por último, los dejamos secar en el frigorífico alrededor de una hora.
8.Pasado este tiempo con la ayuda de una tijera vamos a explotar los globos con cuidado, para ello cortamos cerca del cierre del globo para que vaya saliendo el aire poco a poco y lo vamos despegando de la superficie del cuenco.
9.Conservación: Una vez que los tengamos simplemente los reservamos para servir nuestro helado o macedonia de frutas.

Consejos
- Tipo de Globo: Aunque compres pequeños hay de varias formas porque algunos al inflarlos son más alargados y otros más redondos.
- Chocolate:
También lo podéis fundir al Baño María.
- Temperatura chocolate:
Una vez que se haya fundido dejarlo enfriar un poco porque puede pasaros que si introducís los globos de forma rápida éstos se puedan explotar.
- Mantequilla:
Algunas veces al despegar el globo se me ha roto un poco el fondo y lo he solucionado poniendo un poco más de chocolate fundido. Pero para evitarlo podéis fundir un poco de mantequilla y con un pincel dar una capa sobre el globo antes de sumergirlo en el chocolate.

OPINIÓN/ Columna

¡El equipo de reporteros y reporteras os desea un feliz 2023!

"Lo que nos preocupa"

Columna de Julio

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

"¡Todos cometemos errores! De hecho, en eso consiste la vida: en equivocarnos, aprender y volver a empezar con más sabiduría.
En la vida nos equivocamos. Todos cometemos errores.
Por eso es muy importante tener la suerte de que nos den segundas oportunidades.
A veces hacemos cosas mal, nos arrepentimos y tratamos de hacerlo mejor.
Mejorar y aprender de los errores es una parte muy importante de nuestra vida.
Por eso son tan valiosas las segundas oportunidades.
Para desmostrar que todos y todas podemos aprender de los errores y ser mejores".