TRANSKRYPCJA NAGRAŃ
POZIOM ROZSZERZONY

Zadanie 4.

El número de insomnes crece. Y aunque hay una tendencia generalizada a creer que el insomnio, sea por ser crónico, sea por ser muy frecuente entre la población, es una enfermedad, en realidad se trata de un síntoma. Por eso es importante encontrar la causa de esa alteración para poder tratarla.

Nuestra competencia durante el día depende directamente de que nuestro descanso nocturno nos deje como nuevos. Mientras dormimos, el organismo produce hormonas del crecimiento que son esenciales para regenerar nuestras células. Y la incapacidad para hacerlo puede degenerar en enfermedades cardiovasculares, obesidad o depresión. Además, descansar mal hace que tengamos más hambre, cojamos más infecciones, seamos más antipáticos y estemos más irritables y malhumorados; también baja la concentración y disminuyen nuestros reflejos. El cansancio también reduce la agilidad mental.

El ser humano necesita dormir una media aproximada de ocho horas diarias, pero sin olvidar el factor de la calidad del sueño: es mucho más importante gozar de pocas horas de sueño profundo y sin interrupciones que dormir muchas horas pero de manera superficial. Y es que durante el sueño profundo se segregan unos compuestos químicos que favorecen el restablecimiento físico y la distensión.

«Dormir es vivir», afirma contundente el doctor Eduard Estivill, que se centra en ayudar a los adultos a dormir. La terapia que aplican en su clínica trata, en esencia, de desaprender todo lo que el paciente ha interiorizado mal en lo referente a los hábitos relacionados con el sueño, la alimentación y el descanso. Por eso, la terapia del doctor Estivill se basa en reaprender las costumbres que antaño nos inculcaban los adultos, cuando nos bañaban, nos daban la cena y nos leían un cuento dentro de un horario fijo. Según el médico, tomar medicamentos para conciliar el sueño no es la solución porque las pastillas no curan, por eso son inútiles.

adaptado de Francisco Javier Alonso, xlsemanal.finanzas.com

Zadanie 5.

5.1. El hombre vive integrado en la naturaleza y no puede estar ni por encima ni fuera de ésta. Cualquier acción que daña el medio ambiente repercute de forma directa o indirecta en el bienestar del ser humano actual y en el de las generaciones venideras. Por eso el hombre no tiene derecho a ignorar la biodiversidad. Hay que tomar conciencia de estas verdades, rectificar el modelo de vida actual y adoptar una postura de armónica convivencia con otros seres vivos y el medio ambiente natural.

5.2. Los productos no biodegradables o no reciclables tienen un gran impacto ambiental. Pueden estar en muchos ámbitos del hogar y, siempre que se pueda, hay que sustituirlos por otros más respetuosos con el medio ambiente. La limpieza de la casa o la colada se pueden hacer de manera ecológica. Las etiquetas pueden ayudarte a decidir qué detergentes deben quedarse fuera de la lista de la compra.

5.3. La fórmula es evidente: menos explotación de los recursos naturales, menos contaminación y residuos, y menos gastos para el consumidor. Entonces, ¿por qué no consumir menos? Se aconseja no regar el césped, recurrir a la ducha en vez del baño, usar

el lavaplatos en vez de fregar, desenchufar los cargadores y otros aparatos si no se usan, comprar electrodomésticos de bajo consumo y apagar las luces cuando no se necesitan.

5.4. Prolongar la vida útil de los bienes contribuye a disminuir el impacto ambiental. En vez de los productos de usar y tirar, hay que optar por un consumo responsable; aprovechar lo que ya tenemos y volver a usar las cosas. Conviene, por ejemplo, llevar bolsas de tela a la compra, intercambiar los libros y la ropa entre familiares y amigos. Además, hay que hacer caso de las recomendaciones de los fabricantes; cuidar de manera adecuada los productos y repararlos siempre que se pueda, ayudará a que duren más.

5.5. Separar los residuos y segregar la basura de manera adecuada para que posteriormente vuelvan a ser utilizados es una acción con múltiples beneficios medioambientales. La basura recuperada no acaba en los vertederos, cada vez más saturados, los materiales desechados se aprovechan para elaborar nuevos productos y, por ello, se evita la extracción de nuevas materias primas.

adapatado de www.consumer.es

Zadanie 6.

Hoy está con nosotros Manolo García, cantante y pintor, que lleva sobre sus espaldas una larga carrera artística y cuyos cuadros están a la misma altura que las canciones que ha compuesto. Hablamos con él antes de que empiece la gira nacional de promoción de su último disco y justo cuando acaba de clausurar una exposición de sus cuadros en Madrid.

Buenos días.
Hola a todos. Y gracias por invitarme al programa.
¿Cómo trabajas?
Yo trabajo en una pequeña habitación en mi piso, donde tengo todos los trastos juntos: el caballete, una mesa, los libros, las tizas, ceras, óleos y un amplificador, un par de guitarras, una grabadora... Es mi mundo, al que nadie tiene acceso, donde yo ejerzo de rey, de déspota, donde desconecto. No sé trabajar de otra manera.
Uno de tus dibujos ilustra la cubierta de tu último disco. ¿Desde cuándo sientes esta pasión por los pinceles y los lápices?
Desde muy joven. Siempre he tenido la necesidad de dibujar. Y en cuanto a la música, me dejo llevar por una intuición, por una percepción, por una emotividad, y lo único que hago es compartir mis sentimientos con otros. Solo intento ser feliz.
¿Las nuevas tecnologías te ayudan en el trabajo? ¿Te lo facilitan? ¿Te inspiran?
Bueno, reconozco que soy un "tecnófobo" declarado. Es algo innato. Yo soy muy cauteloso con la carrera, con las prisas, con el progreso. Adelante, adelante, adelante... No acabo de entender la idea de que cada seis meses haya que cambiar el iPad, el iPod, el 'nosequé'. Es horroroso. No digo que haya que dejar de utilizarlos, pero hay que saber limitarse. Creo que ese afán por estar conectados las 24 horas nos roba tiempo y libertad. Prefiero, y me enriquece más, hablar de todo un poco con el camarero del bar de mi barrio. Sin embargo, tengo que admitir que mi relación con Internet es un poco más fluida que antaño. Es que quieras o no, tienes que adaptarte a los nuevos tiempos.
¿No te deprime la situación actual?
La crisis, el tener que conformarse con menos, nos ha ayudado a relativizar problemas que realmente no eran tales. Es una razón de estar agradecido y no deprimido. Ahora hay que intentar no quedarse pasmado ni tan dolido que eso te paralice. Hay que mover el corazón, mover el cerebro, mover el ánimo. Ante las adversidades hay que sacar pecho y avanzar. O sea, procurar dar lo mejor de ti a los demás. A lo largo del tiempo he visto que los que mejor están en este planeta son los que se olvidan de sí mismos y se entregan a los demás.

adaptado de www.elmundo.es