



"Botelló" vs begudes saludables

Situem-nos en la nit del dissabte en qualsevol de les places, parcs o pàrquings de discoteques, de qualsevol lloc de la geografia espanyola. Podem trobar-nos amb grups fent "botelló". Què és açò? Direm que és una reunió de gent, al carrer, prenent begudes d'alta graduació. Es tracta d'un fenomen on, majoritàriament estudiants, compartixen el seu espai d'oci, es relacionen, coneixen gent nova, compartixen experiències, etc.

Entre les raons que donen aquells que realitzen "botelló" és que és econòmic, no necessita llargues planificacions, en una vesprada tot està solucionat, i a més assenyalen la falta d'espais d'oci. Però s'obliden de les conseqüències socials que comporta, brutícia, soroll, baralles, etc.

Però el "botelló" no és una cosa nova, des de fa dècades es realitza a Espanya, el que ha canviat és la manera de concebre'l. Hui en dia, s'ha posat de moda el "Binge Drinking", caracteritzat per consumir grans quantitats d'alcohol en curts espais de temps, fins a caure, durant les nits dels divendres i dissabtes.



Els/les jòvens "queden a beure" com a activitat d'oci nocturn durant els caps de setmana, sense necessitat de repetir-ho fins a la pròxima festa, però no són conscients dels greus riscos que esta pràctica comporta per a la salut. Però no tot el món té com a opció d'oci el "botelló", hi ha moltes altres maneres de passar-ho bé.

Des de l'Espai Salut, us proposem una alternativa que reünix algunes de les característiques del "botelló", però que no perjudica la teua salut, són els "Còctels Saludables". No necessita planificació, en una vesprada aconseguixes el que necessites, és econòmic, més que en una tenda, és divertit passar un estona amb els teus amics preparant estes exòtiques begudes, i el

millor de tot, no danya la teua salut.

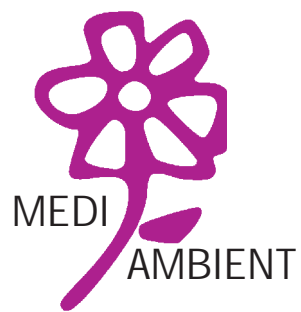
L'equip de l'Espai Salut, invitarem el passat 30 de novembre, a tot/es els/les assistents al concert de Lucita la Vela al Centre Jove del Mercat, a tastar estos deliciosos còctels. Si no vas tindre oportunitat de provar-los, passa't pel Centre Jove del Mercat i et contarem com preparar-los. Sorpren la teua gent estos Nadals amb una forma diferent de divertir-se.

UPC AEPA-Mislata



D'esquerra a dreta:

Carol Pallardó, Cynthia Morillas, Mara Martínez, Sandra Ortega, Eva Rangel i Paco Muñoz



T'apuntes al repte?

Com sabeu, el món en què vivim necessita energia per funcionar. Els transports, les indústries, els edificis, les vivendes... s'alimenten bàsicament d'energia obtinguda de combustibles fòssils com el petroli (del que obtenim la benzina), el carbó o el gas (que cremem per generar llum). Estos recursos produeixen gran quantitat de gasos "d'efecte hivernacle", que són els gasos que produeixen l'escalfament accelerat de la terra (com per exemple el CO₂). A més, són recursos, que produeixen energia NO-Renovable, són fonts d'energia que s'esgotaran prompte si seguim consumint-los a este ritme. Esta emissió de gasos massiva que genera el nostre estil de vida provoca el que s'anomena Canvi Climàtic, tota una sèrie d'alteracions climatològiques degudes al calfament de la terra amb conseqüències molt greus per a les persones, la fauna i la flora.

Al 1997, representants de 172 països es reuniren a Kioto (Japó) i signaren un acord pel que es comprometien a reduir, en un 5% les emissions globals de gasos d'efecte hivernacle entre 2008 i 2012. Al mes de desembre de 2007 a l'illa de Bali (Indonèsia), els països que es reuniren a Kioto, tornaran a fer-ho per decidir noves reduccions d'emissions contra el Canvi Climàtic.

Però per prendre decisions, els països volen dades demostrables sobre les conseqüències del calfament global. I l'organisme més important que estudia estes conseqüències és el IPCC (Panell Intergovernamental sobre el Canvi Climàtic, en anglès). L'IPCC és el grup de científics de les Nacions Unides (ONU) que des de 1990 estan documentant científicament les conseqüències del canvi climàtic. Este grup redacta cada 5

o 6 anys un informe de les seues investigacions. L'últim el van presentar a l'abril de 2007 a Brussel·les (Bèlgica), al novembre estigueren a la ciutat de València per a presentar-lo als representants polítics que han de prendre mesures a la Cimera de Bali.

I què diu l'últim informe del PCC?

Segons l'organització ecologista Greenpeace, que va estar present a la reunió de València, l'informe és una nova prova que el calfament excessiu del planeta i les seues conseqüències són responsabilitat dels hòmens. Algunes d'estes conseqüències són:

- La falta de aigua que s'estendrà i probablement afectarà milers de milions de persones.
- Les glaceres, font de subministrament d'aigua en moltes parts del món es perdran,

sobretot a Europa, Àsia i Sud-Amèrica.

- Patirem fenòmens meteorològics extrems: sequeres molt dures, ones de calor molt intenses, inundacions... les persones pobres i les més majors seran les més afectades.

- És probable que el canvi climàtic ajude a l'extinció massiva d'espècies d'animals i plantes en uns 60 o 70 anys.

- En moltes parts del planeta, influirà en la producció de cereals, font principal d'aliments i provocarà fam i misèria.

Però l'informe també té una part positiva ja que defén que si aconseguim un canvi radical de les nostres fonts d'energia, aconseguirem estabilitzar este calfament del planeta i les seues conseqüències. Per tant, hem de repensar el nostre estil de vida: podem seguir vivint còmodament amb menor despesa



energètica? Dependrem del petroli, el carbó o el gas fins que s'esgoti?

Eixe canvi és el nostre repte!

Per ajudar-nos a complir-lo, ací teniu alguns consells

1. Utilitza el transport col·lectiu (bus, tren, metro, tramvia) en compte de l'automòbil. Per als trajectes curts el millor és la bici o anar a peu. Per a viatges, l'avió ha de ser l'última opció.
2. Tanca bé les portes i finestres per evitar que la casa, la classe... perden calor.
3. Apaga completament l'ordinador, l'equip de música o el televisor. La funció "Stand-By" (la llum roja) també consumeix energia!! Desconnecta el carregador quan no el gastes. I compra productes amb bateria, no amb piles.
4. Aprofita la llum natural al màxim.
5. Compra, sempre que pugues, productes de temporada i de la zona. El transport de mercaderies és un dels principals productors de CO₂. Segur que mai ho havies pensat!
6. Si tens calefacció a casa, 20° és la temperatura ideal. És necessari anar en pantaló curt per casa a l'hivern?
7. Reduïx el consum de productes envasats, reutilitza els envasos o finalment Recicla-l's! La gestió de les deixalles genera gran quantitat de CO₂, quant menys generem millor per al planeta.
8. Estalvia aigua! És un bé escàs i imprescindible. Ajuda a evitar el calfament de la terra i el seu procés genera CO₂ (captació, distribució i depuració).
9. Informa't bé del problema i del que tu pots fer. Ensenya-ho als altres. Aplica-ho a la teua vida diària i participa en iniciatives contra el Canvi Climàtic.

I tu, vas a continuar com fins ara o t'apuntes al repte? <http://energia.greenpeace.es>