

La siesta: la costumbre más saludable de los españoles

La siesta es un corto sueño de 15 o 30 minutos. Casi el 60% de los españoles nunca duermen una siesta. Sólo el 18% toma algunas veces una siesta de mediodía, según una encuesta reciente. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los españoles acumulan una media de 1.691 horas laborales cada año, mientras que esa cifra para los británicos es 1.674 y 1.371 para los alemanes. Antes de abordar esta cuestión, quizás merezca la pena detenerse a considerar que la siesta no viene originariamente de España, sino de Italia.

"La palabra siesta proviene del latín sexta", explica Juan José Ortega, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño y somnólogo, experto en medicina del sueño. Una breve siesta nos ayuda a aliviar el estrés, fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento" Juan José Ortega, Sociedad Española del Sueño

"Los romanos se detenían a comer y a descansar en la sexta hora del día. Si tenemos en cuenta que dividieron períodos de luz de 12 horas, entonces la sexta hora corresponde en España al período comprendido entre las 1 de la tarde (en invierno) y las 3 de la tarde (en verano)". Desde sus orígenes romanos, la siesta se convirtió en un fenómeno transcultural, pero fueron los particulares horarios laborales en España los que hicieron posible acomodar la siesta en su jornada.

Algunos expertos creen que la siesta tradicional todavía puede tener un lugar en el mundo laboral moderno, especialmente cuando muchos de nosotros al parecer estamos privados de sueño. Los hábitos de dormir de los españoles pueden explicarse en parte por el hecho de que el general Francisco Franco hizo adelantar una hora los relojes del país en solidaridad con la Alemania nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Los españoles también se van a dormir más tarde que sus vecinos europeos. Según Eurostat, se acuestan, como promedio, a medianoche, en comparación con los alemanes a las 10 pm, los franceses a las 10:30 pm y los italianos a las 11 pm.

Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/vert-cap-40349274>

Granada considerada una de las 5 ciudades más atractivas del mundo para los estudiantes.

Según una lista sobre los mejores lugares para estudiar, elaborada por los organizadores de un importante "salón del estudiante" canadiense, Granada ocupa el tercer puesto en la misma.

No se trata sólo de una ciudad atractiva para los turistas que la escogen para disfrutar de sus vacaciones y su tiempo libre en un ambiente y entorno inigualables. La ciudad de la Alhambra también es una de las más valoradas por los estudiantes a la hora de elegir donde cursar sus estudios.. Se dejan influir por la calidad de su universidad y por la gran diversidad de posibilidades que ofrece. Prueba de ello es la posición que ocupa Granada en la lista de los cinco mejores destinos para estudiar en el extranjero que han elaborado los responsables de una "feria del estudiante" llamada "Study and Go Abroad Fair" (Estudiar en Extranjero) y celebrada en Canadá. Se trata de una lista que se realiza cada año con el objetivo de mostrar a los asistentes a la feria los lugares más recomendables para estudiar. Granada, este año, ocupa el tercer puesto.

Así lo recoge también la edición canadiense del Huffington Post, en la que resaltan que se trata de ciudades que, además de contar con centros de excelencia académica, también disponen de una gran diversidad de propuestas para jóvenes estudiantes. Es por eso que Granada ocupa el tercer puesto.

En el citado medio también realizan un análisis pormenorizado de cada uno de los aspectos que hace de la ciudad nazarí uno de los mejores lugares para estudiar. Por una parte, destacan el papel de la Universidad de Granada, "una de las más antiguas e históricamente más importantes del mundo", su amplia y diversa oferta de estudios, además de las mejores escuelas para aprender español. Por otro lado, el Huffington Post destaca el hecho de que la ciudad se encuentra a 35 minutos de Sierra Nevada y muy cerca de la costa, reuniendo unas condiciones perfectas para realizar actividades al aire libre., sin olvidar que la ciudad cuenta con un monumento declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad de la Unesco: la Alhambra de Granada.

A continuación, el ranking al completo:

1. Boston (EEUU) 2. Florencia (Italia) 3. Granada (España) 4. Tokio (Japón) 5. Dublín (Irlanda)

Fuente: Texto modificado. Diario Ideal de Granada

El pasaporte en el móvil sustituye al documento físico por primera vez en el mundo

El aeropuerto de Helsinki empieza a realizar pruebas con el pasaporte digital en vuelos de Finnair con destino al Reino Unido, con el objetivo de facilitar los viajes y acelerar el control fronterizo.

La policía finlandesa de fronteras ha comenzado a probar en el aeropuerto de Helsinki (Finlandia) un nuevo documento de viaje digital tan válido como el tradicional pasaporte. Es un procedimiento pionero, que puede cambiar la forma en la que nos movemos por los aeropuertos y la rapidez de los trámites. Por ahora, eso sí, es una prueba limitada a unos pocos vuelos de Finnair con destino al Reino Unido.

La guardia de fronteras ya anunció en febrero un test piloto para usar un documento de viaje digital en el control del aeropuerto de Helsinki. Se dijo entonces que el proyecto aportaría datos para las necesidades legislativas de la Comisión Europea y para un «amplio conjunto de políticas relativas a la identidad digital», siempre con el objetivo de facilitar los viajes y acelerar los controles fronterizos. Tras meses de ajustes técnicos y legales, las pruebas de las Credenciales de Viaje Digitales (DTC) comenzaron el pasado 28 de agosto. A los finlandeses interesados en participar se les dijo que tienen que descargarse una aplicación (FIN DTC Pilot) y registrarse como 'evaluadores' en una comisaría de policía en Helsinki o en la del aeropuerto. Luego, tienen que enviar la solicitud a la Guardia de Fronteras entre 36 y 4 horas antes del viaje cada vez que vuelen desde Helsinki-Vantaa con Finnair a Londres, Manchester o Edimburgo, y lo mismo al regreso.

Los pasajeros que se han apuntado al experimento utilizarán un punto de control especial para pasar con mayor fluidez. Según el boletín de noticias de la Guardia Fronteriza finlandesa, es la primera vez en el mundo que se prueba el documento de viaje digital DTC en un control fronterizo real.

Además del proyecto piloto en curso en Finlandia, otros países como Croacia, Países Bajos y Canadá ejecución.

El aeropuerto de Helsinki suele ser uno de los pioneros cuando se trata de poner en marcha nuevas tecnologías para agilizar los viajes. Por ejemplo, lleva meses utilizando los nuevos escáneres de equipaje CT que generan una imagen 3D fiable y segura, y que hacen innecesario sacar los dispositivos electrónicos de la maleta y permiten llevar líquidos.

J. F. ALONSO

05/09/2023

<https://www.abc.es/viajar/loultimo/pasaporte-digital-sustituye-fisico-primera-vez-mundo-20230905175659-nt.html>