

¿QUÉ PASA?



2021-09-11

Programmanus

av Sofía Martínez

¡Hola a todos! ¿Qué tal el verano?

¡Volvemos con nuevos programas de 'Qué Pasa'!

Hoy hablamos de:

- Pantallas y problemas de visión

Pero me sabe mal...

- Y "Me sabe mal"

Si tu no estás...

Soy Sofía Martínez.

Empezamos con un problema mundial, político y social...

Refugiados afganos en España

Tras dos décadas, es decir, 20 años, el ejército de EEUU abandona Afganistán porque el grupo extremista islámico talibán toma el control del país.

Las leyes de los talibanes son restrictivas, sobre todo para la libertad de las mujeres. Por eso, muchos afganos escapan y buscan ayuda en otros países. A España llegan refugiados.

Estoy en el centro de Málaga.

Sergio, de 22 años, dice que la situación es dura.

Sergio: La situación de Afganistán es muy dura.

¿Por qué?

Sergio: Porque muchas personas viven con miedo. Quieren salir del país y no pueden. Yo creo que lo peor es no tener libertad para vivir donde quieres y como quieres.

¿Y cómo podemos ayudar a los refugiados?

Sergio: Todos podemos ayudar un poco, podemos dar dinero a asociaciones como Cruz Roja o compartir publicaciones en redes sociales para informar a otras personas.

María, de 19 años, nos dice dos formas de ayudar.

María: Pues, por ejemplo, con dinero y con voluntarios.

refugiados

flyktingar

el ejército

armén

abandona

lämnar

toma el control

tar kontrollen

buscan

de söker

ayuda

hjälp

dura

svår

miedo

rädsla

salir

lämna

lo peor

det värsta

Cruz Roja

Röda korset

compartir

dela

Pantallas y problemas de visión

Pepe: Yo uso pantallas unas 5 o 6 horas al día.

Bea: Yo menos, 1 o 2 horas.

¿Y tú?

Carla: Uff... Yo 10 horas... Trabajo y estudio con pantallas y luego miro mucho el móvil.

Pasamos muchas horas al día delante de pantallas, sobre todo durante la pandemia. Por eso, aumentan los problemas de visión entre niños y jóvenes, es decir, tienen más problemas con los ojos. Por ejemplo, miopía.

En Fuengirola el óptico Jose María Laza explica el problema.

Jose María: El tema de las pantallas es perjudicial para la vista, sobre todo por el exceso de horas que lo utilizamos.

¿Y todas las pantallas son malas?

Jose María: Un teléfono móvil o una tablet va a fatigar mucho más al ojo que, por ejemplo, una televisión.

Él dice que las pantallas pequeñas fatigan, es decir cansan, más al ojo.

¿Y otros trucos para cuidar la vista?

Jose María: Tenemos la regla 20/20/20. Lo ideal es que cada 20 minutos, mirar 20 segundos a unos 20 metros.

Me sabe mal – Marlena

“Me sabe mal” significa me siento mal.

Es el título de la última canción de Marlena, un dúo de dos chicas españolas.

Si tú no estás

De un invierno lento, un verano al sol

Recorrernos mil ciudades

Sin dar explicación

Y brindar por esta ocasión

Pero me sabe mal

Muy mal, si tú no estás...

Con esto terminamos ¡Hasta el 25 de septiembre! ¡Chao!

pantallas

skärmar

visión

syn

trabajo y estudio

jag jobbar och

studerar

pasamos

vi tillbringar

aumentan

(de) ökar

miopía

närsynthet

perjudicial

skadligt

exceso de horas

för många timmar

fatigar

trötta ut

cuidar

ta hand om, vårda

mirar

titta

me sabe mal

”jag är ledsen”

la última canción

den senaste låten

terminamos

vi avslutar