Can’t afford to go away on holiday? Take a “staycation” – a vacation at home. A recent study shows American families are not travelling much this year. Rising gas and food prices, along with job insecurity and a struggling economy means thousands of people choose to stay close to home, instead of hopping on a plane or driving somewhere. Retailers see Americans buying a lot less than normal, as people have less money to spend. National department store chains such as Wal-Mart and Target are pushing low-cost vacation activities along with the traditional barbeque and camping equipment sold this time of year. Both stores have launched summer ad campaigns that focus on fun in the backyard. “Americans still want to have a holiday,” said Wal-Mart spokeswoman Melissa O'Brien. “They want to enjoy those quick weekend getaways and socializing around the backyard cookout.” But even with low-cost staycations, many Americans are watching their wallets. Those backyard barbecues cost 6% more this year than last year. However, people are spending more money on home decorating, retailers report. And they buy items like scented candles and plants – things to make staying home more pleasant. At least you can be surrounded by beautiful things on your staycation.

*Não pode se dar ao luxo de sair de férias? Faça uma "staycation" - férias em casa. Um estudo recente mostra que as famílias americanas não estão viajando muito este ano. O aumento dos preços do gás e dos alimentos, juntamente com a insegurança no emprego e uma economia em dificuldades, significa que milhares de pessoas optam por ficar perto de casa, em vez de pegar um avião ou dirigir para algum lugar. Os varejistas veem os americanos comprando muito menos do que o normal, pois as pessoas têm menos dinheiro para gastar. Grandes redes de lojas de departamento nacionais, como Wal-Mart e Target, estão promovendo atividades de férias de baixo custo, juntamente com os tradicionais equipamentos de churrasco e camping vendidos nesta época do ano. Ambas as lojas lançaram campanhas publicitárias de verão que se concentram na diversão no quintal. "Os americanos ainda querem ter férias", disse a porta-voz do Wal-Mart, Melissa O'Brien. "Eles querem desfrutar dessas escapadas de fim de semana rápidas e socializar em volta do churrasco no quintal." Mas mesmo com as staycations de baixo custo, muitos americanos estão de olho nas suas carteiras. Os churrascos no quintal custam 6% mais este ano do que no ano passado. No entanto, as pessoas estão gastando mais dinheiro com decoração de casa, relatam os varejistas. E elas compram itens como velas perfumadas e plantas - coisas para tornar ficar em casa mais agradável. Pelo menos você pode estar cercado por coisas bonitas durante sua staycation.*

Do you disconnect from work? Not enough, says a recent study. British parents spend more of their free time working from home on cell phones, laptops and BlackBerries, than with their kids. And so much technology means it is easier to stay connected to the office when you aren’t there. Dr Pat Spungin, founder of raisingkids.co.uk, says that the British are increasingly becoming workaholics. “A lot of people are working on the assumption that they are forever available”, she told Sky News Online. “It’s not healthy to work so much, and children pay the price of having workaholic parents.” In response, Alton Towers Resort theme park has cut parents off from their technology. Staff will look after parents’ PDAs, cell phones or laptops while parents enjoy the amusement park with their kids, giving them quality family time together. “We feel it’s so important for parents and kids to focus on nothing more than having the best possible time, that we are prepared to take drastic action to ensure that parents really leave their work behind,” says resort director Russell Barnes. Right now, the new technology-free zone is an experiment. But if it’s successful, it will become a permanent fixture. Can it work? Dr Spungin thinks so. “Technology is only a tool, it's what you do with the technology,” she said. “You could leave it behind. The choice is yours.”

*Você se desconecta do trabalho? Não o suficiente, diz um estudo recente. Pais britânicos passam mais tempo livre trabalhando em casa em celulares, laptops e BlackBerries do que com seus filhos. E tanta tecnologia significa que é mais fácil permanecer conectado ao escritório quando você não está lá. A Dra. Pat Spungin, fundadora do raisingkids.co.uk, diz que os britânicos estão se tornando cada vez mais workaholics. "Muitas pessoas estão trabalhando com a suposição de que estão sempre disponíveis", disse ela ao Sky News Online. "Não é saudável trabalhar tanto, e as crianças pagam o preço de terem pais workaholics." Em resposta, o parque temático Alton Towers Resort cortou os pais de sua tecnologia. A equipe cuidará dos PDAs, celulares ou laptops dos pais enquanto eles aproveitam o parque de diversões com seus filhos, dando-lhes tempo de qualidade em família. "Sentimos que é tão importante para pais e filhos focarem em nada além de ter o melhor tempo possível, que estamos preparados para tomar medidas drásticas para garantir que os pais realmente deixem seu trabalho para trás", diz o diretor do resort, Russell Barnes. Atualmente, a nova zona livre de tecnologia é um experimento. Mas se for bem-sucedido, se tornará uma característica permanente. Pode funcionar? A Dra. Spungin acredita que sim. "A tecnologia é apenas uma ferramenta, é o que você faz com a tecnologia", disse ela. "Você pode deixá-la para trás. A escolha é sua."*

Tired? Cranky? Not productive? Why don’t you take a nap… at work! Big companies are becoming “nap friendly” as recent studies in Britain and the US show that a nap a day keeps laziness away. Around 70% of American workers get some z’s at the office already. But they have to do it secretly: apparently 4% of men and 8% of women nap in bathroom cubicles with a toilet paper pillow. Nap guru Bill Anthony says, “Employees are napping secretly from other employees and the employers are too tired to know that it is happening… It’s an epidemic that we need to start dealing with.” A study shows that companies could “improve productivity, mood and health” by letting workers snooze during breaks with no consequences. To spread awareness, Anthony created National Sleep at Work Day, which is on 10th March. And to help promote the idea, Sheraton Hotels sponsor nationwide “napathons” on this day. Nike, Pizza Hut and Google are among the corporations to institute “pro-nap policies.” Pizza Hut allows napping during breaks. Nike has installed “relaxation rooms” and Google has a massage parlour so employees can “nap and rejuvenate”. Yelo, a New York City “naptime spa”, brings sweet dreams to many executives. And for many people, “power napping” is the new coffee break. A 20-minute snooze only costs $12 in one of Yelo’s snazzy sleep rooms. Metronaps, another New York company, installs special nap furniture at nap-friendly companies. Could this mean the end for coffee giant Starbucks?

*Cansado? Irritadiço? Pouco produtivo? Por que não tirar uma soneca... no trabalho! Grandes empresas estão se tornando "amigáveis ao cochilo", já que estudos recentes no Reino Unido e nos EUA mostram que uma soneca por dia afasta a preguiça. Cerca de 70% dos trabalhadores americanos já tiram cochilos no escritório. Mas eles têm que fazer isso em segredo: aparentemente, 4% dos homens e 8% das mulheres cochilam nos cubículos do banheiro com um travesseiro de papel higiênico. O guru do cochilo, Bill Anthony, diz: "Os funcionários estão cochilando em segredo dos outros funcionários e os empregadores estão tão cansados que não sabem que isso está acontecendo... É uma epidemia com a qual precisamos começar a lidar." Um estudo mostra que as empresas poderiam "melhorar a produtividade, o humor e a saúde" permitindo que os trabalhadores cochilem durante os intervalos sem consequências. Para aumentar a conscientização, Anthony criou o Dia Nacional do Sono no Trabalho, que é em 10 de março. E para promover a ideia, os hotéis Sheraton patrocinam "cochilotons" em todo o país neste dia. Nike, Pizza Hut e Google estão entre as corporações que instituíram "políticas pró-cochilo". A Pizza Hut permite cochilos durante os intervalos. A Nike instalou "salas de relaxamento" e o Google possui um salão de massagem para que os funcionários possam "cochilar e se rejuvenescer". A Yelo, um "spa de cochilos" da cidade de Nova York, traz doces sonhos para muitos executivos. E para muitas pessoas, a "soneca de poder" é o novo cafézinho. Uma soneca de 20 minutos custa apenas $12 em uma das elegantes salas de sono da Yelo. A Metronaps, outra empresa de Nova York, instala móveis especiais para cochilo em empresas amigáveis ao cochilo. Isso poderia significar o fim para a gigante do café Starbucks?*

Say good-bye to sickness, and hello to alligator antibiotics. Did you ever imagine an alligator could save your life? Alligators look pre-historic, but their built-in antibiotic protection is far more advanced than human resistance to many illnesses. Alligators are territorial and often have violent confrontations; but their wounds never become fatally infectious. Moreover, they live in swampy environments full of bacteria that could lead to infections, but heal quickly. Scientists wondered why. But now they have the answer. New research by scientists in Louisiana (home to many alligators) found that something in alligator blood works as an anti-virus. Tested against 23 different types of bacteria, alligator blood killed off all of them. Above all, alligator blood destroyed a significant amount of HIV, the virus that causes AIDS. Human blood can only kill 8 different strains of bacteria, and cannot destroy HIV. It is the peptides (fragments of proteins) in alligator blood that keeps them from getting infections. Other animals with the same peptides are frogs, toads and crocodiles. Within the next decade, products like pills and creams with alligator peptides will be available at the local pharmacy. Researchers say these products will be especially useful for “patients that need extra help preventing infections, such as diabetes patients, burn victims and people suffering from auto-immune diseases” including HIV.

*Diga adeus às doenças e olá aos antibióticos de jacaré. Você já imaginou que um jacaré poderia salvar sua vida? Os jacarés parecem pré-históricos, mas sua proteção antibiótica embutida é muito mais avançada do que a resistência humana a muitas doenças. Os jacarés são territoriais e frequentemente têm confrontos violentos; mas seus ferimentos nunca se tornam fatalmente infecciosos. Além disso, eles vivem em ambientes pantanosos cheios de bactérias que poderiam levar a infecções, mas se curam rapidamente. Os cientistas se perguntaram por quê. Mas agora eles têm a resposta. Novas pesquisas de cientistas na Louisiana (lar de muitos jacarés) descobriram que algo no sangue de jacaré funciona como um antivírus. Testado contra 23 tipos diferentes de bactérias, o sangue de jacaré eliminou todas elas. Acima de tudo, o sangue de jacaré destruiu uma quantidade significativa do HIV, o vírus que causa a AIDS. O sangue humano só pode matar 8 cepas diferentes de bactérias e não pode destruir o HIV. São os peptídeos (fragmentos de proteínas) no sangue de jacaré que os mantêm longe de infecções. Outros animais com os mesmos peptídeos são sapos, pererecas e crocodilos. Na próxima década, produtos como comprimidos e cremes com peptídeos de jacaré estarão disponíveis na farmácia local. Os pesquisadores dizem que esses produtos serão especialmente úteis para "pacientes que precisam de ajuda extra para prevenir infecções, como pacientes diabéticos, vítimas de queimaduras e pessoas que sofrem de doenças autoimunes", incluindo HIV.*