

PÁSALO

Nº 92. 20 ENERO 2018 – 20 FEBRERO 2018

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Cupido también se enamoró

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ir a Marruecos en tándem. Sergio Aznárez: “Soy una persona feliz“

- ✚ Noticias
 - ❖ Resuelto el misterio del Yeti: ¡es un oso!
 - ❖ La forma de los huevos de las aves depende de sus habilidades de vuelo
 - ❖ Encuentran en la Antártida árboles más antiguos que los dinosaurios

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¡Cuidado con el deporte! En exceso o mal hecho puede ser muy perjudicial

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

El día más romántico del año, el de San Valentín, que como sabes se celebra el 14 de febrero, está a la vuelta de la esquina. Lo que puede que no sepas es que Cupido, el Dios del Amor, también probó su propia medicina. A continuación descubrirás su historia de amor, algo tormentosa pero con final feliz.

También te hablaremos de Sergio Aznárez, un joven ciego de nacimiento y autista que es todo un ejemplo de superación; y del último libro de la Premio Nacional de Literatura Juvenil Maite Carranza, titulado 'Una bala para el recuerdo', que está ambientado en la Guerra Civil.

Si eres de esos que se deja la piel en el gimnasio o practicando alguna otra actividad física, te interesará saber que debes de tener cuidado si haces deporte en exceso o si al hacerlo no utilizas la técnica correcta. Puede ser peor de lo que crees.

Todos estos temas abordaremos en este número de PÁSALO, en el que también encontrarás recomendaciones cinematográficas y pasatiempos. Pero antes de empezar, recuerda que ya solo quedan unos días para que finalice el plazo de entrega de los trabajos para el Concurso Literario "Prometeo", fijado para el 31 de enero. Si todavía no has hecho tu relato, ¡anímate!, aún estás a tiempo.

Y presta atención al final de la revista porque en este número de PÁSALO hacemos un repaso a todas las revistas que la ONCE pone a disposición de sus afiliados.

¡Ah! Y si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Estrenos en salas

'El corredor del laberinto: La cura mortal'

Aquí tienes una nueva entrega de esta saga llena de acción y fantasía. Thomas no puede confiar en Cruel. La organización le borró sus recuerdos y lo encerró en el Laberinto. Luego lo dejó al borde de la muerte, en el Desierto. Y lo separaron de los Habitantes, sus únicos amigos.

Ahora Cruel asegura que el tiempo de las mentiras ha terminado. Con toda la información que reunió gracias a las Pruebas, está en condiciones de avanzar en la cura de la Lllamarada, la enfermedad que ha assolado el mundo.

Pero Thomas debe avanzar en la Prueba Final. ¿Logrará sobrevivir al procedimiento? ¿Será cierto que se terminaron las mentiras? Quizá la verdad sea más terrible aún... una solución letal, sin retorno.

'Fairy Tail: Dragon Cry'

En esta nueva película basada en el manga de Hiro Mashima, Natsu Dragneel y sus amigos viajan a la isla reino de Stella, donde se revelarán secretos oscuros, tendrán que enfrentarse a nuevos enemigos y, una vez más, deberán salvar al mundo de la destrucción absoluta.

'Black Panther'

Cuenta la historia de T'Challa, quien, después de los acontecimientos de 'Capitán América: Civil War' vuelve a casa, a la nación de Wakanda, aislada y muy avanzada tecnológicamente, para ser proclamado Rey.

Pero la reaparición de un viejo enemigo pone a prueba el temple de T'Challa y Black Panther, ya que se ve arrastrado a un conflicto que pone en peligro todo el destino de Wakanda y del mundo.

-LIBROS

Maite Carranza, autora de 'Una bala para el recuerdo'

“Los jóvenes son más mayores de lo que se creen y tienen que ser valientes ante la vida”

Por Nuncy López

Maite Carranza quería escribir algo para los chavales sobre la Guerra Civil, pero siempre se preguntaba: “¿Qué les explico?”. Pero cuando llegó a sus oídos la historia real de un niño de 13 años de un pueblo palentino que durante la contienda fue en busca de su padre, un minero republicano que se encontraba en un campo de prisioneros cerca de Oviedo, lo tuvo claro. Ese fue el germen de su última novela: 'Una bala para el recuerdo'. Ella misma nos lo cuenta en una entrevista.

Fue a través de su marido, Marce, que pasó su infancia por esas tierras del norte y que estaba buscando historias relacionadas con la zona de la montaña palentina, la minería y la Revolución de 1934, como le llegó a Maite la historia de ese niño, llamado Pascual Dorado, en quien se inspira Miguel, el personaje principal de 'Una bala para el recuerdo', que ha publicado recientemente la editorial Loqueleo.

Miguel es un joven de 13 años de Barruelo de Santullán, un pueblo de Palencia, que en 1938 recibe la noticia de que su padre, un minero republicano a quien daban por muerto, está en un campo de prisioneros cerca de Oviedo.

Con su inseparable perra, Greta, Miguel vivirá un peligroso periplo. Recorrerá cientos de kilómetros, atravesará montes con lobos y desertores, robará comida, huirá de la Guardia Civil y conocerá a personas que lo perdieron absolutamente todo, pero también descubrirá lo que es el amor, se hará un hombre y comprobará con sus propios ojos lo que es la guerra.

“La Guerra Civil me ha interesado siempre, pero mi pregunta era: ‘¿y qué historia explico acerca de la Guerra Civil? Si te pones a investigar, encontrarás muchas historias pero a mí lo que a veces me seduce es comenzar a partir de algo que me llama la atención, y la historia de ese niño fue el detonante de mi interés por narrar ese episodio”, explica la escritora catalana.

Evitar que vuelva a suceder

Y ¿por qué hablarles a los adolescentes y a los jóvenes de un episodio tan trágico de nuestra historia?, la preguntamos. Para Maite, es “fundamental” contar a los niños y a los jóvenes lo que ocurrió porque hay una gran falta de información y porque ese conocimiento de la Guerra Civil es lo que, a su juicio, puede evitar que vuelva a suceder algo así.

“Si vamos a cualquier instituto” -Maite sabe de lo que habla, ya que antes de dedicarse a la escritura fue profesora de Lengua y Literatura en un instituto-, “los chicos de 15 y 16 años, no hablo de los niños de 11 y 12 años, no saben ni ubicar la Guerra Civil en el siglo en el que ocurrió. Además, los que vivieron esa guerra fueron los bisabuelos de esos chicos y muchos han muerto”.

“La memoria oral se ha perdido, y la transmisión oral familiar también porque fue un episodio demasiado doloroso, luctuoso; hubo 40 años de silencio sobre ello y después, en la Transición, no se hizo lo que debería haberse hecho para restaurar esa herida y recuperar nuestra memoria sino que se continuó echando tierra sobre el tema y nos hemos olvidado de la Guerra Civil”, opina Maite, que cree que en nuestros días “aún arrastramos, a nuestro pesar, muchos déficits de democracia y libertades” por los 40 años de dictadura que siguieron al conflicto.

Maite nos cuenta lo que quiere transmitir a los chavales que lean ‘Una bala para el recuerdo’: “Se van a encontrar con Miguel, un chico de su misma edad o parecida que tiene que asumir muchísimos retos y responsabilidades, y tiene que ser un valiente sin ser un héroe, como cualquiera de ellos, y que nadie le cubre las espaldas. Un chico que tiene que valerse por sí mismo y espabilarse, que tiene que ser valiente, no ante un ejército sino ante la vida”.

Hay en las opiniones de la escritora una cierta crítica hacia la sobreprotección a los jóvenes que existe en la actualidad, a quienes quiere decir que “son más mayores de lo que se creen” y que, “cuando tengan crisis adolescentes, piensen si un refugiado que está viviendo en un campo de prisioneros puede permitirse esos lujos de llorar porque un chico o una chica no le ha mirado, porque su mejor amiga no le ha invitado a una fiesta, porque se mira al espejo y tiene un grano o porque se ha quedado sin batería en el móvil”.

¡A la porra!

Pero la Guerra Civil no es el único tema espinoso que ha abordado Maite en sus novelas. Por poner otro ejemplo, su libro *Palabras envenenadas*, Premio Nacional de Literatura Juvenil 2011 y que puedes solicitar en el Servicio Bibliográfico de la ONCE, junto con otros muchos títulos de esta autora, aborda el tema del acoso sexual femenino. “Me meto en cada jardín”, dice la escritora entre risas.

Lo que le ocurrió a Maite hace algunos años es que un día decidió que todos esos temas sensibles relacionados con su compromiso ideológico y su forma de ver el mundo, que los tenía reservados para sus guiones de películas, - porque Maite también es guionista-, decidió redirigirlos hacia sus novelas.

“Las películas son muy de equipo, no te pertenecen; como guionista solo puedes responder por el inicio de esa aventura, y todo lo que se corrige y reubica cambia a veces completamente tu voluntad. Y me enfadé y dije: ‘¡a la porra!’, intento reubicar esas ideas que tengo para escribir guiones en novelas, y lo intento para jóvenes. El ‘no’ ya lo tengo. Y funcionó y, a partir de ahí, me animé”, explica.

Maite no cree que los jóvenes españoles lean poco. “Desde siempre hay gente que lee y gente que no lee. Es verdad que ahora se dan lecturas en los colegios y hay más acceso a los libros pero es equivocado pensar que por ello todos van a ser lectores. La lectura como pasión toca a unos cuantos pero no todos los españoles son apasionadamente lectores ni lo fueron antes”, opina la escritora.

Maite Carranza nació en Barcelona en 1958. Siendo niña se aficionó a la lectura de la mano de autores ingleses, franceses y rusos. Estudió Antropología y después fue profesora en un instituto. Lleva más de 30 años escribiendo y ha publicado 57 libros, en su mayoría de género infantil y juvenil. Nunca se cansa y ya tiene en mente un nuevo proyecto literario del que por el momento solo nos avanza que en esta ocasión será un libro para adultos e histórico pero que vincula pasado y presente.

LO QUE TE INTERESA

Cupido también se enamoró

Por Nuncy López

Como sabes, el 14 de febrero se celebra San Valentín, un bonito día, el de los enamorados. A todos se nos viene a la cabeza la imagen de ese niño regordete con alas que la va liando con su arco y con sus flechas creando y destruyendo amores. Pero, ¿sabías que Cupido probó su propia medicina y también se enamoró? Ahora lo descubrirás.

Efectivamente, el conocido internacionalmente como el ángel del amor también vivió su propio idilio. En la mitología romana, Cupido es el dios del amor. Es el hijo de Venus, la diosa del amor, la belleza y la fertilidad, y de Marte, el dios de la guerra. En la mitología griega, su equivalente es del dios Eros.

El escritor romano Lucio Apuleyo, que vivió durante el siglo II después de Cristo, narró la historia de amor de Cupido en su novela 'Las Metamorfosis', compuesta por 11 libros y conocida más popularmente como 'El asno de oro'. Es la única novela de la literatura romana antigua que se ha logrado conservar y se considera una obra maestra de la prosa latina y de la literatura universal.

En esta novela, la historia de amor entre Psique y Cupido ocupa un lugar central, convirtiéndose en uno de los relatos mitológicos más conocido e influyente de Occidente y más estudiado por todas las escuelas de pensamiento.

Cuenta la leyenda que había un rey y una reina que tenían tres hijas, la menor, y más inteligente y más bella, llamada Psique. Tal era su belleza, que la madre de Cupido, Venus, herida en su orgullo y celosa de una mujer mortal tan guapa, decidió mandar a su travieso hijo a que hiriera con una de sus flechas a Psique para que se enamorara del hombre más horroroso y miserable.

Pero, cuando Cupido vio a Psique, lo que sucedió es que quedó prendado de ella y se enamoró locamente. También se dice que Cupido se pinchó accidentalmente con una de sus flechas y quedó al instante perdidamente enamorado. Fuera una u otra la versión, lo cierto es que Cupido, en lugar de cumplir el encargo de su madre, quiso casarse con Psique y, para ganar su amor, pidió consejo a Apolo, el dios de la luz y la verdad.

Una terrible serpiente

También los padres de la bella joven acudieron al oráculo al ver que sus otras hijas ya se habían casado pero nadie se atrevía a pedir la mano de Psique, y el dios les respondió que la llevaran a lo alto de una montaña para que un dios la desposara.

Cuando Psique se quedó sola en lo alto del monte, lloró desconsolada por tener que separarse de su familia hasta que se quedó dormida. Cuando despertó, estaba recostada sobre una pradera llena de flores con un magnífico palacio al lado.

Entró en el palacio y unas angelicales voces la decían que el palacio era suyo y la invitaron a comer ricos platos y a acostarse en un lecho. Cuando cayó la noche, en la oscuridad Psique sintió la presencia de su secreto marido, quien, a partir de esa noche, la visitaría todas las noches a oscuras para que ella no conociera su identidad divina y le amara como a un hombre, y al amanecer la abandonaría.

Vencida por las dudas sobre quién sería su marido e influida por la envidia de sus hermanas, que la convencieron de que su marido era un monstruo, una

terrible serpiente que acabaría devorándola, decidió llevar adelante el plan de sus hermanas de cortarle la cabeza.

Fue así como una noche, cuando Cupido ya dormía, sacó el cuchillo de debajo de la cama y con una lámpara de aceite se atrevió a iluminar la cara de su amado. Cuál fue su sorpresa al descubrir que su amado no era otro que Cupido, quedando maravillada por la belleza del joven. Pero una gota de aceite despertó sobresaltado a Cupido, que huyó por la desconfianza de Psique y por no haber respetado su condición.

El perdón de los dioses

Desolada y triste, Psique, embarazada de su esposo, vagó por el mundo buscando el perdón y la ayuda de los dioses. Venus, la madre de Cupido, muy ofendida al enterarse del cruel dolor que Psique había ocasionado a su hijo, decide someter a la joven como castigo a una serie de pruebas imposibles de realizar, pero Psique, con la ayuda de la naturaleza, consigue llevarlas a cabo.

Pero la última prueba fue aún más difícil. Psique debía bajar a los infiernos en busca de un cofrecito con un poco de belleza divina. Pero en el camino de regreso la tentación vuelve a vencerla y decide ponerse un poco, y al abrir el cofre queda sumida en un profundo sueño. Habría muerto de no ser porque Cupido, que sigue locamente enamorado de ella, la despierta y lleva rápidamente la caja a su madre.

Con la ayuda de Zeus, Psique es perdonada finalmente y se convierte en una diosa. Los dos enamorados celebran su boda en el monte Olimpo y por fin viven juntos y felices. De la unión y el amor de ambos nació una niña que en la Tierra tiene por nombre Voluptuosidad.

DE MAYOR QUIERO...

... IR A MARRUECOS EN TÁNDEM

Sergio Aznárez: “Soy una persona feliz“

Por Nuncy López

Cuando Sergio era pequeño, su madre, Mari Ros, pensaba cómo sería de mayor y se lo imaginaba sentado en el sillón, ensimismado, en su mundo; pero ahora, con 31 años, la realidad es que Sergio, ciego de nacimiento y autista, tiene su propia vida y ha sido capaz de recorrer en tándem, junto a su hermano Juanma, los 1.300 kilómetros que hay desde Cuenca hasta Tinerhir, al pie de las montañas del Atlas, en Marruecos.

La vida no ha sido fácil para Sergio Aznárez; para nada. Nació en Madrid en 1986 sin globos oculares y a los seis años le diagnosticaron autismo. Tras pasar por varios centros escolares de Cuenca y Toledo, a los 12 años fue

admitido, después de intentarlo en varias ocasiones, en el colegio de Madrid de la ONCE, una organización que ha sido de gran ayuda para este joven.

Pero si la vida no se lo puso fácil, la vida sí que le dio a Sergio al mejor de los hermanos, Juanma, con quien se embarcó en toda una aventura que se convirtió en el reto de sus vidas: viajar en tándem desde Cuenca hasta Marruecos. Un periplo que primero han mostrado en un documental que ha cosechado un gran éxito y que ahora llega en forma de libro: 'La sonrisa verdadera', escrito por su madre y su hermano, aunque como Mari Ros nos dice "el verdadero protagonista y autor del libro es Sergio".

'La sonrisa verdadera' acaba de publicarse tras ganar, entre un total de 510 manuscritos presentados, la tercera edición del Premio Feel Good, organizado por la Obra Social "La Caixa" y Plataforma Editorial, cuyo objetivo es impulsar el optimismo entre escritores y lectores, a partir de historias que contagien ideas positivas, que hagan reír, que nos ayuden a ver la vida con alegría, a ser mejores y a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Y eso es precisamente lo que transmiten Sergio, Juanma y Mari Ros en su libro, porque es un libro de los tres con el que quieren dar testimonio de lo enriquecedora que ha sido la experiencia para Sergio y de lo mucho que han aprendido de él. El libro cuenta la historia de dos viajes: el viaje de 1.300 kilómetros en tándem hasta Tinerhir y un segundo viaje "al interior de la vida de Sergio", según cuenta su madre, con tramos a veces dulces y otros tristes, pero siempre hermosos.

Sergio, que es afiliado a la ONCE desde que nació, no habla mucho, pero su cara de felicidad en los actos a los que ha acudido con motivo del documental y del libro lo dice todo. "El premio en sí y el libro no los entiende", dice su madre, "pero sí entiende el calor de la gente, el cariño que le rodea en los actos. Es maravilloso".

"Soy una persona feliz", dijo Sergio cuando se presentó en CaixaForum el libro. Allí recitó una poesía de Fernando Pessoa que le define muy bien y que dice lo siguiente:

"Soy un guardador de rebaños.
El rebaño es mis pensamientos
y todos mis pensamientos son sensaciones.
Pienso con los ojos y con los oídos
y con las manos y los pies
y con la nariz y la boca.
Pensar una flor es verla y olerla
y comerse una fruta es conocer su sentido.

Por eso cuando, en un día de calor,
me siento triste de disfrutarlo tanto,
y me acuesto estirado en la hierba,
y cierro los ojos calientes,

siento a todo mi cuerpo acostado en la realidad, sé la verdad y soy feliz”.

“Muy valientes”

Cuando preguntamos a Sergio qué le ha aportado el viaje con su hermano hasta Marruecos y qué ha sentido, Sergio nos dice que “seguridad. Hemos ido por muchos sitios. No he tenido miedo, hemos sido muy valientes”.

El germen de ‘La sonrisa verdadera’ surgió hace unos diez años, cuando Juanma estaba estudiando en Brighton (Inglaterra), y se llevó a su hermano un par de meses a vivir a su piso de estudiante, con gente joven y sin la protección de su madre. “Nos sorprendió cómo le gustó, cómo lo disfrutó y le enriqueció”, recuerda.

Más tarde, los dos hermanos hicieron un viaje de mochileros por Tailandia que también salió fenomenal; y en 2013 se lanzaron a la aventura de ir a Marruecos en tándem a ver a Mati, una amiga de la familia muy importante en la vida de Sergio desde muy pequeño. De todas esas experiencias, Mari Ros iba escribiendo en primera persona, como si fuera Sergio quien las contara, y así fue surgiendo la idea del libro, de “compartir ese disfrute de Sergio y ese privilegio de tener a alguien a tu lado que te enseña tanto”, dice.

A Sergio le gusta mucho el deporte -va a un gimnasio-, y ya de pequeño montaba con su hermano en un tándem de hierro que le regalaron sus tíos. “Yo de pequeño no le daba a los pedales. Ahora tenemos un tándem nuevo y ya le doy a los pedales, bien fuerte”, dice Sergio, algo que apostilla su hermano, diciendo que más fuerte que él en muchas ocasiones.

Pero la bicicleta y el deporte no son las únicas aficiones de Sergio. La música es fundamental en su vida. “La música es un código para Sergio, el primero con el que conectó con la vida”, dice su madre, que recuerda que “cantaba antes de hablar” y que empezó a tocar el piano con cuatro años. Sergio canta en un grupo, toca el piano, la batería y la darbuka, y ahora va a aprender a tocar el clarinete.

Como dos colegas

Puede que sorprenda, pero después del viaje a Marruecos, Sergio y Juanma se quedaron con las ganas de hacer un viaje en bicicleta solos, ya sin cámaras ni equipo de apoyo -cuenta Juanma-, y ni cortos ni perezosos se fueron a Estados Unidos, donde han recorrido 5.000 kilómetros en tándem durante tres meses. “Ha sido fantástico, porque lo hemos vivido como dos colegas, yendo de un sitio a otro y conociendo a gente, durmiendo desde en una iglesia hasta en una súper casa de unos tipos o donde podíamos acampar”.

“Hemos vivido una aventura que poca gente, con todas las capacidades, se plantea”, explica Juanma. Han grabado algunas cosas del viaje y han vuelto “con muchas ideas”, por lo que, según él mismo dijo, “seguramente salga otro

proyecto, pero todavía es un sueño”. Y no será el último viaje, ya que Juanma quiere seguir haciendo cosas de este tipo con su hermano.

Como dice su madre, Mari Ros, “Sergio no sería la persona que es hoy sin su hermano”. Para Sergio, Juanma es: “mi amigo; me ayuda a no ponerme nervioso; le quiero muchísimo”. Sergio cree que los jóvenes con discapacidad tienen que ser “valientes” y “no tener miedo”, y ser “alegres”.

Felicidades Sergio, eres todo un ejemplo de superación.

NOTICIAS

Resuelto el misterio del Yeti: ¡es un oso!

Nunca ha habido pruebas claras de la existencia del Yeti, pero la leyenda y las historias sobre el Abominable hombre de las nieves se han extendido a lo largo del tiempo a todo el mundo. Avistamientos y fotos borrosas con una enorme figura con forma humana que camina por la nieve, restos de pelo, huellas que no pertenecen a ningún animal... han alimentado esta leyenda sobre la existencia de una misteriosa criatura que parece habitar en las montañas del Himalaya.

Ahora un estudio ha resuelto el misterio: el Yeti no es un monstruo ni es una especie próxima al ser humano; es un oso. Un equipo internacional de investigadores ha analizado el ADN de restos de nueve supuestos especímenes del Yeti conservados en museos y colecciones privadas, incluidos huesos, dientes, piel, pelo e incluso heces recogidas en el Himalaya y la meseta tibetana.

Las muestras han arrojado luz sobre el gran misterio: una de ellas resultó ser de un perro, y las otras ocho eran de osos negros asiáticos, osos pardos del Himalaya u osos pardos tibetanos. No había ni rastro de hombres de las nieves ni de especies desconocidas para la ciencia.

“Nuestros hallazgos sugieren fuertemente que los fundamentos biológicos de la leyenda del Yeti se pueden encontrar en los osos locales”, indicó Charlotte Lindqvist, profesora de biología en la Universidad de Búfalo, en Nueva York (EEUU), y en la Universidad Tecnológica de Nanyang en Singapur, quien cree que el estudio demuestra que la genética debería ser capaz de desentrañar otros misterios similares.

Esta investigación viene a confirmar lo que ya habían hecho otras anteriormente. El profesor de genética en la Universidad de Oxford Bryan Sykes anunció hace varios años que había resuelto el enigma de la identidad del Yeti gracias al ADN obtenido de unos restos atribuidos al monstruo que resultó ser un oso polar encontrado en Noruega que vivió hace entre 40.000 y 120.000 años.

Aunque la hipótesis de este oso prehistórico del Himalaya no duró mucho tiempo porque poco después fue refutada por dos investigadores, Eliécer E. Gutiérrez, biólogo evolutivo en el Instituto Smithsonian, y Ronald H. Pine, zoólogo del Instituto de Biodiversidad y el Museo de Historia Natural de la Universidad de Kansas, que tras analizar el ADN concluyeron que pertenecía a un oso ordinario del Himalaya.

Los investigadores del equipo internacional que ha llevado a cabo este último estudio sobre el Yeti aseguran que “representa el análisis más riguroso hasta la fecha de muestras que se sospecha derivan de criaturas anómalas o míticas 'homínidas’”.

La forma de los huevos de las aves depende de sus habilidades de vuelo

Los huevos de los pájaros pueden ser de formas distintas: elípticos, como los de los colibríes; esféricos, como los de los búhos; ovoides puntiagudos, como los de las aves limícolas... Pero, ¿cuál es la explicación? Durante siglos y siglos, el diseño del huevo aviar ha traído de cabeza a los seres humanos (hasta Aristóteles escribió sobre ello), pero parece que el misterio podría haber sido resuelto.

Un reciente estudio, publicado en la revista *Science* sugiere que la apariencia de los huevos depende de las adaptaciones del ave al vuelo, lo que contradice las teorías que apuntan a que la historia de vida o el hábitat de anidaciones es el factor determinante de la forma de los huevos.

“A diferencia de las hipótesis clásicas, descubrimos que el vuelo puede influir en la forma del huevo. Las aves que son buenas voladoras tienden a poner huevos asimétricos o elípticos. Además, la membrana elástica del huevo, no la cáscara dura, es responsable de generar la diversidad de diseños de huevo que vemos en la naturaleza”, dice la autora principal del estudio, Mary Caswell, de la Universidad de Princeton (Estados Unidos).

Para desentrañar el misterio, los investigadores analizaron el aspecto de más de 49.000 huevos de cerca de 1.400 especies de aves y los clasificaron de acuerdo con su asimetría o elipticidad, analizando gran cantidad de parámetros biométricos, medioambientales y de historia de vida de todas las especies.

Los investigadores descubrieron que la forma de los huevos (su asimetría o elipticidad) no guarda relación con el tamaño de la nidada, la modalidad de desarrollo, los factores ambientales o las características del nido, pero sí encontraron correlación con la eficacia y capacidad de vuelo de las aves, por lo que concluyen que las adaptaciones al vuelo de las aves pueden ser factores fundamentales para la variación en la forma de los huevos de las aves.

Encuentran en la Antártida árboles más antiguos que los dinosaurios

Así es, todavía hay partes de nuestro planeta que no han sido exploradas y siguen reservándonos sorpresas. Es el caso de la Antártida, donde varios geólogos de la Universidad de Wisconsin-Milwaukee, en EEUU, aprovecharon

el pasado verano en el continente helado (de noviembre de 2016 a enero de 2017) para ascender al Promontorio McIntyre, en las Montañas Transantárticas.

Allí se encontraron con los restos de árboles que florecieron hace 260 millones de años, es decir, que son anteriores incluso a los dinosaurios. Concretamente, hallaron fragmentos de 13 ejemplares que, según los investigadores, formaban parte de un bosque que debió ser bastante distinto a los que hay en la actualidad en otras zonas del planeta.

Durante el periodo Pérmico, que acabó hace 251 millones de años con una gran extinción que se llevó por delante a nueve de cada diez especies, los bosques estaban formados por diferentes tipos de plantas y árboles. Los investigadores señalan que lo más sorprendente de la investigación es que los tipos de plantas que crecían juntas variaban a lo largo del continente, y también cambiaba la densidad de los bosques.

Según los geólogos, los 13 árboles pertenecen al mismo género, pero podrían ser de varias especies. Además, aseguran que estos árboles tenían que ser capaces de sobrevivir y florecer en una gran variedad de condiciones, ya que, aunque durante ese periodo la Antártida era más húmeda y cálida de lo que es en la actualidad, habrían tenido que soportar la oscuridad total durante los cuatro meses del invierno y la luz perpetua durante otros cuatro o cinco meses.

Los investigadores creen que, probablemente, la Antártida se parecía entonces a la actual Siberia y a la taiga (el bosque boreal) del hemisferio norte, con sistemas fluviales cruzando el continente y grandes lagos. Piensan que es probable que hubiera nieve durante el invierno austral pero que se derritiera durante el verano.

TRUCOS Y CONSEJOS

¡Cuidado con el deporte! En exceso o mal hecho puede ser muy perjudicial

Por Nuncy López

Nadie pone en duda, por supuesto, que hacer deporte es muy bueno para la salud, pero cuidado con hacer más de la cuenta y, sobre todo, con hacerlo sin emplear la técnica correcta porque puede ocasionarte patologías osteomusculares, es decir, lesiones inflamatorias o degenerativas en el sistema musculoesquelético.

Así lo dice un estudio llevado a cabo por investigadores del Departamento de Fisiología y del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos “José Mataix” de la Universidad de Granada, que advierte de un aumento en la incidencia de este tipo de patologías, fundamentalmente daños en

articulaciones como las rodillas, debido a una excesiva práctica deportiva o a una mala técnica al practicar deporte.

Para estos investigadores, es desalentador que pacientes que cuidan sus hábitos de vida -tienen un peso normal, un sueño reparador y una dieta equilibrada-, puedan dañar sus articulaciones por esas causas. Por ello, insisten en que la prevención de ese tipo de patologías es fundamental y, para ello, resaltan que hay que modificar factores de riesgo relacionados con los hábitos de vida como son la nutrición, el ejercicio físico y los hábitos saludables, entre ellos el consumo de alcohol y tabaco.

PÁSALO ha hablado con el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, José Santos, para que nos hable de este asunto y nos cuente cuáles son las lesiones más frecuentes entre los adolescentes y jóvenes a causa del deporte.

Tras dejar claro que el deporte es fundamental dentro de un estilo de vida saludable y que los programas de actividad física deben adaptarse a la edad, José explica que la mayoría de las lesiones deportivas afectan a los tejidos blandos del cuerpo, y no a los huesos en sí, de manera que solo alrededor de un 5 por ciento de las lesiones deportivas son fracturas de huesos.

El fútbol y el baloncesto

Las torceduras (lesiones en los ligamentos) y esguinces (lesiones en los músculos) son los principales tipos de lesiones deportivas. “Muchas lesiones se deben al exceso deportivo”, señala José, que “ejerce tensión sobre los tendones, las articulaciones, los huesos y los músculos, con el riesgo de causar daño”.

Como es lógico, en los deportes más practicados entre los jóvenes es donde se registran más lesiones. Según el representante de los fisioterapeutas madrileños, los deportes que presentan lesiones con mayor frecuencia son el fútbol (64,5 por ciento) y el baloncesto (25,8 por ciento), siendo la rodilla y el tobillo las zonas del cuerpo más afectadas. Los chicos sufren más lesiones, representando el 80 por ciento del total, frente al 20 por ciento de las chicas.

José afirma que una mejor técnica deportiva redonda siempre en una menor frecuencia de lesiones, por lo que, en el caso de los deportes federados, insiste en que es importante la labor en equipo del preparador físico y el fisioterapeuta.

Calentamiento y estiramientos

Según José, las lesiones deportivas se deben a numerosos factores como la falta de calentamiento, la incorrecta ejecución de la técnica deportiva o los malos hábitos nutricionales, entre otros. Para reducir el riesgo de lesiones, señala que “es importante planificar en el entrenamiento, sea el deporte que sea, uno o dos días libres de descanso para que el cuerpo se recupere” y que el equipamiento juega un papel importante también.

Además, insiste en que hay que realizar siempre un trabajo de calentamiento previo a la actividad a realizar “para preparar adecuadamente la musculatura” y en que hay que trabajar la flexibilidad tras el ejercicio físico. También es recomendable, señala, hacer un plan de fortalecimiento a medida para compensar la musculatura que menos se desarrolle por el tipo de deporte.

Utilizar la técnica adecuada a la hora de practicar algún deporte es fundamental, como también lo es, según José, “saber parar si hay dolor, ya sea en el entrenamiento o en el juego”, y cuidar la alimentación y la hidratación antes, durante y después de la actividad deportiva.

En todos estos aspectos y en muchos otros incide la campaña de prevención de lesiones en escolares que está llevando a cabo en centros escolares madrileños el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que este curso se ha ampliado a los estudiantes de Secundaria, una etapa clave para evitar futuras lesiones musculoesqueléticas en la edad adulta.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Cómo se llama el abogado ciego que se transforma en el superhéroe de cómic Daredevil?
- a) Peter Parker.
 - b) Matthew Murdock.
 - c) Bruce Wayne.

Solución: b) Matthew Murdock.

- 2) ¿Qué importante juego empezó a comercializar la ONCE en 1987?
- a) Rasca y Gana.
 - b) El 7 de la Suerte.
 - c) El Cuponazo.

Solución: c) El Cuponazo.

- 3) ¿Cómo se llama la bicicleta doble que permite a una persona ciega ser guiada por una vidente?
- a) Bicidoble.
 - b) Biciguía.
 - c) Tándem.

Solución: c) Tándem.

- 4) ¿Cuál es el título de la canción con la que el cantante Serafín Zubiri representó a España en el Festival de Eurovisión de 1992?
- a) “Enséñame a cantar”.
 - b) “Todo esto es la música”.
 - c) “Bandido”.

Solución: b) “Todo esto es la música”.

- 5) ¿Cuál es la dirección de la página web de la ONCE?
- a) www.once.es.
 - b) www.organizacionnacionaldeciegos.com.
 - c) www.organizaciondeciegos.net.

Solución: a) www.once.es.

RESULTADOS:

- 10 puntos – Experto en la ONCE.
- 8 puntos – Rozando la perfección.
- 6 puntos – Aprobado por los pelos.
- 4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.
- 2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.
- 0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

¿Te apetece jugar un rato a verdadero o falso? Con la ayuda del libro de Fernando Ramos que lleva el mismo título comprobaremos lo que sabes. Allá vamos.

- Aristóteles dijo aquello de “Pienso, luego existo”. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Fue el filósofo francés René Descartes.

- El síndrome de la pica es la irrefrenable necesidad de rascarse todo el rato. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. El síndrome de la pica es una patología alimentaria que consiste en el impulso irrefrenable de algunas personas por comer sustancias no destinadas al consumo humano, tales como pasta dental, jabón, detergente, barro o polvo, entre otros.

- Cada frase que Bart Simpson escribe en la pizarra al inicio de cada capítulo de Los Simpsons es diferente. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es, al inicio de cada capítulo Bart está escribiendo una frase en una pizarra y todas son diferentes. Te dejamos algunas: “El chicle de ajo no es divertido”, “A nadie le gustan las palmadas en la espalda quemada”, “Este castigo no es aburrido ni inútil”, “La diversión no tiene tamaño”...

- Los hermanos Marx, además de cómicos, fueron inventores. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Patentaron un sistema de alarma de los latidos del corazón para llevar en la muñeca. Y en los años 40, Zeppo cofundó una compañía que construía un componente de los bombarderos destinados a lanzar bombas atómicas sobre Japón.

- El fundador de la firma deportiva Nike pagó 35 dólares por el diseño del logotipo de su marca. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. El fundador de la marca se llama Phil Knight y la diseñadora del logotipo fue una estudiante de diseño llamada Carolyn Davidson que solo recibió 35 dólares. No se tiene que estar arrepintiéndose ni nada, ¿no crees?

- Atila, el rey de los hunos, murió en la batalla por la conquista de Roma. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Atila murió en el año 453, y su muerte se produjo tras la noche de bodas con su duodécima esposa. Un derrame nasal dejó a esta bella joven viuda a la mañana siguiente de su enlace matrimonial.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@ilunion.com

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid

NUESTRAS REVISTAS

La ONCE pone a disposición de sus afiliados revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones” y, dentro de este, selecciona la opción “Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte: braille, pdf o sonido.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

CONOCER. Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille, pdf y sonido.

UNIVERSO. Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PARA TODOS – PER A TOTHOM. Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva de la ONCE y una guía muy completa de novedades culturales, con apartados para el cine, el teatro, la música, la literatura y las exposiciones. Además, ofrece noticias y sugerencias de viajes accesibles en su sección “Turismo para todos” y consejos muy útiles en su sección “Vivir mejor”. Es mensual y se encuentra disponible en braille, pdf y sonido. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

EXTRA PASATIEMPOS. Este suplemento aparece en braille junto a la revista *Para Todos* cuatro veces al año, en los meses de marzo, julio, septiembre y diciembre. Ofrece crucigramas, sudokus, problemas y enigmas de lógica y matemáticas, así como otros pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio.

RECREO / ESBARJO. Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en braille, pdf, y sonido, y está disponible en castellano y en catalán.

PÁSALO. Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan, como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PAU CASALS. Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible en formato braille y pdf.

ARROBA SONORA. En esta revista se tratan asuntos sobre la tiflotecnología, la tecnología y la informática con carácter divulgativo y dedicada a neófitos y expertos en estas materias. De periodicidad trimestral y disponible en formato audio.

DISCURRE.BRA. Pasatiempos y juegos de destreza mental. Una publicación que te reta a trabajar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias. Su periodicidad es mensual y se edita en braille.

NOTA DE NOVEDADES. Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio a través del que acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios. Su periodicidad es mensual, se edita en braille, word y sonido.

Por último, te animamos a que nos hagas llegar tus comentarios y sugerencias para mejorar los contenidos de todas y cada una de nuestras revistas, así como que nos aportes tus ideas sobre nuevas secciones o temas que te gustaría que trataran en el futuro.