

PARA TODOS

Nº 30. MAYO 2012

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Reserva de la Biosfera del Área de Alláriz: un paraíso verde a orillas del Arnoia (por Pedro Fernández)
- ✚ Entrevista
 - ❖ Carmen Herrera: “En el judo, lo puedes hacer todo” (por Natalio Carrasco)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Accesibilidad. DORO SeePlus 314ci, comunicación efectiva y accesible desde el hogar
 - ❖ Belleza. Lucha contra las canas, ¿una batalla imposible de ganar? (por Ana Guzmán)
- ✚ Pasatiempos

INTRODUCCIÓN

El número de este mes de mayo de la revista “Para todos” llega cargado de contenidos pensados para satisfacer la curiosidad y los gustos de nuestros lectores.

Comenzamos con “Imprescindible”, la agenda indispensable para los afiliados a la ONCE, en la que las competiciones deportivas y las diferentes novedades cinematográficas y del mundo de la música son sus protagonistas. Y, a continuación, las “Novedades impresas”, el rincón de los amantes de la literatura, en el que podrán encontrar las nuevas obras en tinta que ya están disponibles en las librerías.

En esta ocasión, nuestros “Espacios naturales” nos llevan hasta Orense. Concretamente, hasta la Reserva de la Biosfera del Área de Alláriz. Si las costas gallegas encierran multitud de parajes de ensueño, los aficionados a la naturaleza no podrán dejar pasar la oportunidad de acercarse hasta un entorno de estas características.

Las entrevistas regresan este mes a “Para todos”. A pocos meses de que den comienzo los Juegos Paralímpicos de Londres, en los que competirán varios deportistas afiliados a la ONCE, hemos aprovechado para charlar y conocer de cerca a Carmen Herrera, una malagueña que ya ha hecho historia en el judo mundial y que va camino de convertirse en leyenda de este deporte.

La “Guía del bienestar” nos vuelve a presentar temas de utilidad, centrados, principalmente, en las novedades que van surgiendo en torno a la accesibilidad para las personas con discapacidad visual y, por otro lado, en algunos consejos de belleza que, quienes mantienen cierta preocupación por estos temas, apreciarán sobremanera. Para finalizar, los “Pasatiempos” regresan con el fin de hacer pasar un buen rato.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

Este mes de mayo, el goalball es el deporte con mayor presencia en nuestra agenda deportiva, puesto que, además de un torneo femenino en Suecia, se disputa el final de la liga de Primera División, tanto en categoría femenina como masculina. Además, los deportistas afiliados a la ONCE participarán en competiciones de disciplinas tan diversas como el tiro o el ajedrez.

MADRID. 5 Y 6 DE MAYO

TERCERA JORNADA DE LA PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA DE GOALBALL

Los días 5 y 6 de mayo se disputa la tercera y última jornada de la temporada de la liga de Primera División Femenina de Goalball, en la que se decidirá cuál es el conjunto que, finalmente, se hace con el título. A priori, Murcia y Tetuán parten con ventaja y comandan la clasificación con 27 puntos. Sin embargo, no habrá lugar para el descuido, puesto que el equipo de Aragón se mantiene a muy poca distancia, con 24 puntos, y aún opta a hacerse con el título. La competición, organizada por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), tendrá lugar en el Polideportivo del Complejo Deportivo y Cultural de la ONCE en Madrid.

MÁLAGA. 12 Y 13 DE MAYO

PRUEBAS CLASIFICATORIAS DE LA ZONA SUR DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TIRO

La ciudad de Málaga acoge, los días 12 y 13 de mayo, las pruebas clasificatorias de la zona sur del Campeonato de España de Tiro.

SUECIA. DEL 17 AL 20 DE MAYO

TORNEO LADY INTERCUP DE GOALBALL

El torneo Lady Intercup de Goalball se desarrollará en la localidad sueca de Malmö. La competición tendrá lugar entre los días 17 y 20 de mayo y en ella participarán un total de 12 selecciones nacionales femeninas, incluida la de España.

TARRAGONA. DEL 23 AL 31 DE MAYO

OPEN INTERNACIONAL DE AJEDREZ DE SALOU

Este mes de mayo, entre los días 23 y 31, se celebra el Open Internacional de Ajedrez de Salou, que tendrá lugar en la localidad tarraconense.

MADRID. 26 Y 27 DE MAYO

TERCERA JORNADA PRIMERA DIVISIÓN MASCULINA DE GOALBALL

Este mes de mayo también se pone el punto y final a la temporada de goalball en la Primera División Masculina. La competición tendrá lugar los días 26 y 27 de mayo en el Polideportivo del Complejo Deportivo y Cultural de la ONCE en Madrid. En este caso, el conjunto de Chamartín es el máximo favorito a convertirse en el nuevo campeón, ya que únicamente ha conocido la victoria en esta campaña. Sus perseguidores, Valencia y Aragón, se encuentran a seis y ocho puntos, respectivamente, cuando solo quedan 12 puntos en juego.

CARTELERA

- NOVEDADES AUDESC

Las novedades en formato audesc de este mes de mayo nos traen dos estupendas películas para todos los públicos. En primer lugar, “Los Pitufos”, que harán disfrutar a los más pequeños de la casa con sus últimas y divertidas aventuras, que les llevan nada menos que a Nueva York. Y, por otro lado, “El

diario de Bridget Jones”, el primero de los tres films de esta saga, protagonizada por Renée Zellweger y Hugh Grant.

Nº. 412. – Los Pitufos

El malvado hechicero Gargamel descubre la aldea mágica de los Pitufos y provoca con sus malas artes que los seres azules huyan y se dispersen por el bosque. Por desgracia, en su huida, Tontín se equivoca de camino y, junto con otros pitufos, entrará en una ruta prohibida. La luna azul y un portal mágico los llevarán hasta Central Park, en Nueva York. Sin embargo, Gargamel sigue persiguiéndolos, por lo que los Pitufos buscarán refugio en una casa habitada por una simpática pareja.

Nº. 413. – El diario de Bridget Jones

Bridget Jones es una treintañera soltera acomplejada por casi todo cuya vida sentimental es un auténtico desastre. Además, su existencia cuenta con dos únicos propósitos: adelgazar y encontrar el amor verdadero. El día de Año Nuevo toma dos decisiones: perder peso y escribir un diario. Pero muy pronto su vida amorosa se vuelve a complicar, pues se encuentra dividida entre dos hombres. Por un lado, Daniel Cleaver, su jefe, un tipo encantador y sexy, pero peligroso. Por otro, Mark Darcy, un viejo amigo de la familia, que al principio le parece demasiado reservado y aburrido.

- ESTRENOS

El mes de mayo llega con un buen número de estrenos cinematográficos. El primero de la selección realizada desde “Para todos” es “American Pie: El reencuentro”, una nueva versión de la disparatada y divertida saga que, sin duda, será del agrado del público adolescente. También aterriza en las salas de cine españolas “Sombras tenebrosas”, la última creación del genial Tim Burton, que, una vez más, vuelve a contar como protagonista con Johnny Depp. Además, Will Smith y Tommy Lee Jones regresan con la tercera parte de “Hombres de negro”, que se presenta en tres dimensiones. Y, finalmente, “Seis puntos sobre Emma”, un drama que muestra que el hecho de estar privados del sentido de la vista no es el único modo de ser ciego.

- American Pie: El reencuentro

Director: Jon Hurwitz y Hayden Schlossberg. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Jason Biggs, Alyson Hannigan, Seann William Scott, Tara Reid, Mena Suvari, Chris Klein, Thomas Ian Nicholas. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Tras varios años, los viejos compañeros, protagonistas de los tres primeros films de esta serie, vuelven a reunirse. Jim y Michelle continúan felizmente casados, aunque se han encontrado con el problema de que una vecina se ha enamorado de él. Además, la escena erótica que Jim protagonizó con Nadia se ha convertido en uno de los videos más vistos de Youtube. Por su parte, Oz vive en una mansión de Malibú, pero a su novia parece que solo le interesa su dinero. Mientras, la vida de Stifler sigue siendo un desastre y Finch, que ha viajado por todo el mundo, intenta ligar con Trish, una camarera amiga de Michelle.

- Sombras tenebrosas

Director: Tim Burton. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Johnny Depp, Michelle Pfeiffer, Helena Bonham Carter, Eva Green, Jackie Earle Haley, Johnny Lee Miller, Alice Cooper. **Género:** Comedia. Terror. Fantástico / **SINOPSIS:** En 1752, Joshua y Naomi Collins, con su hijo Barnabas, zarpan de Liverpool con destino a América para librarse de la misteriosa maldición que pesa sobre su familia. Pasan los años y Barnabas, un playboy impenitente, se convierte en un hombre rico y poderoso que comete el error de romperle el corazón a Angelique Bouchard. Pero ella, que es una bruja, lo condena a un destino peor que la muerte: lo convierte en vampiro y lo entierra vivo. Dos siglos después, en 1972, Barnabas consigue salir de su tumba y se encuentra con un mundo irreconocible.

- Hombres de negro 3 (Men in Black 3D)

Director: Barry Sonnenfeld. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Will Smith, Tommy Lee Jones, Josh Brolin, Alice Eve, Michael Stuhlbarg, Emma Thompson. **Género:** Ciencia ficción. Comedia / **SINOPSIS:** Los Agentes J y K vuelven... al pasado. En sus 15 años de servicio, el agente J ha visto muchas cosas inexplicables, pero nada, ni siquiera los extraterrestres, le produce tanta perplejidad como su irónico y poco comunicativo compañero, el agente K. Cuando el destino del planeta y la vida del agente K son puestos en peligro, el agente J tendrá que hacer un viaje al pasado para reconducir las cosas. El agente J descubre secretos del Universo que K nunca le contó y que se irán revelando en su alianza con un joven agente K, para salvar a su compañero, la agencia y el futuro de la humanidad.

- Seis puntos sobre Emma

Director: Roberto Pérez Toledo. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Verónica Echegui, Álex García, Fernando Tielve, Nacho Aldeguer, Mariam Hernández, Antonio Velázquez. **Género:** Drama. Comedia. Romance / **SINOPSIS:** Emma casi ha cumplido 30 años. Es una mujer ciega, guapa, magnética y despampanante. Trabaja como coordinadora del Teléfono de la Esperanza, vive en un pequeño apartamento, acompañada por su perra guía, Rosca, y sale con Jorge desde hace medio año. Pero Emma parece más interesada en los espermatozoides de Jorge que en Jorge como persona. Y es que ella sueña, desde hace años y de forma obsesiva, con quedarse embarazada. Pronto descubre que su novio actual no se lo va a poner fácil, así que decide romper con él y emprender la búsqueda de un espermatozoide perfecto. Una vez que toma la decisión, en la vida de Emma pronto irrumpen dos candidatos aparentemente idóneos: el psicólogo Germán, al que conoce en un grupo de terapia al que comienza a acudir, y su joven vecino Diego. Aunque su objetivo parece fácil de alcanzar, pronto descubrirá que hay muchos modos de estar ciega.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Este mes de mayo presentamos tres nuevas propuestas discográficas. En primer lugar, "Live at the Carnegie Hall", un álbum que ha tardado, ni más ni menos, que ocho años en ver la luz y cuyos temas fueron interpretados en directo por Caetano Veloso y David Byrne. Por otro lado, la murciana afincada en Suecia Lidia Damunt ha editado "Vigila el fuego", un disco íntegramente en español que supone el tercero en solitario en la carrera de la excomponente de Hello Cuca. Finalmente, los neoyorkinos "The Men" han lanzado al mercado su último trabajo, "Open your heart", en el que ofrecen un repertorio cargado de rock, aunque también tocan otros géneros, como el country o el folk americano.

- CAETANO VELOSO Y DAVID BYRNE: "LIVE AT THE CARNEGIE HALL" (DISCOGRÁFICA: NONESUCH/WARNER)

Ocho años ha tardado esta grabación en ver la luz. Estas 18 canciones fueron interpretadas en un concierto que ofrecieron juntos Caetano Veloso y David Byrne en el Carnegie Hall de Nueva York, en la primavera de 2004, como parte de la programación del festival The Perspectives. Fue un recital acústico en el que las voces de Veloso y Byrne aparecían vestidas solo por sus propias guitarras, así como por el chelo de Jacques Morelenbaum y la percusión de Mauro Refosco.

El músico brasileño abre el espectáculo con algunos de los temas más celebrados de su trayectoria como "Desde que o samba é samba", "Sampa" o "Você é Linda". Después irrumpe en escena el escocés con parte del mejor repertorio de Talking Heads y de sus discos en solitario, como "Life during wartime", "And she was" o "Road to nowhere". El concierto termina con un bloque de cuatro canciones en el que ambos músicos funden su talento con gran complicidad y algunas pinceladas de humor para regocijo del respetable.

- LIDIA DAMUNT: "VIGILA EL FUEGO" (DISCOGRÁFICA: AUSTROHÚNGARO)

"Vigila el fuego" es el tercer disco en solitario de Lidia Damunt, exmiembro del trío Hello Cuca. Reúne 11 nuevas canciones interpretadas en español que, si bien en su estructura son deudoras de los sonidos de blues y folk americanos, se nos presentan aquí arropadas por una exquisita producción pop que es obra del dúo barcelonés Hidrogenesse.

El romance entre Carlos y Genís, componentes de Hidrogenesse, con Damunt viene de atrás. Pero el fruto más completo y jugoso de esta alianza es este disco. En primer plano se mantiene la meritoria y carismática voz de esta murciana afincada en Suecia, su guitarra sobria y certera y esas letras áridas llenas de referencias a desiertos, minas, sombreros, trenes, hogueras, acampadas y estrellas. En segundo plano, encontramos una rica colección de trucos y detalles,

una lluvia fina de sintetizadores, arpas, mandolinas y cajas de ritmos con los que Hidrogenesse llenan el disco de magia.

**- THE MEN: "OPEN YOUR HEART"
(DISCOGRÁFICA: SACRED BONES/POPSTOCK)**

Energía desatada y furor guitarrero es lo que encontramos en este tercer álbum de los neoyorkinos. Con claras referencias a MC5, New York Dolls, Fugazi o Buzzcocks, este cuarteto no cambiará la historia del rock. Simplemente, practican ese ruido grasiento y sudoroso como lo hacen otras miles de bandas en pequeños garitos a lo largo y ancho del mundo, pero tal vez le ponen mayor convicción y pericia que la inmensa mayoría y es ahí donde reside su encanto.

En medio de la tormenta, los de Brooklyn ofrecen dos descansos al oyente: "Country Song" y "Candy", canciones en las que The Men hacen su personal relectura del country y el folk americanos. Las dos últimas pistas suponen la calma después de la tempestad y en ellas emergen influencias de grupos como Sonic Youth o Spiritualized.

NOVEDADES IMPRESAS

Este mes son muchas las novedades impresas que se pueden encontrar en las librerías de nuestro país. La primera de las que destacamos desde "Para todos" es "Tú eres el mal", de Roberto Constantini, una novela en la que se relata una apasionante historia con dos momentos clave que coinciden con las dos ocasiones en las que la selección italiana de fútbol conquistó sus dos últimos campeonatos del mundo. También se encuentra en el mercado "Rebeldes y traidores (La revolución de Cromwell)", de Lindsey Davis, una obra centrada en el siglo XVII, concretamente, en las guerras civiles en las que se vieron envueltos los reinos de Inglaterra, Escocia e Irlanda. Por último, "La venganza del asesino par", de Reyes Calderón, nos acerca a las nuevas aventuras de los personajes Juan Iturri y la jueza Lola MacHor, quienes protagonizan la quinta novela de la autora vallisoletana.

Autor: ROBERTO COSTANTINI,

Título: TU ERES EL MAL

Editorial: GRIJALBO

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 608

ISBN: 978-84-253-4751-1

El 11 de julio de 1982, Italia entera está pendiente de la final del Mundial de Fútbol que esa noche disputan contra Alemania. En casa de unos amigos, donde ha quedado para ver el partido, el comisario Michele Balistreri recibe una llamada.

Elisa Sordi, una joven a la que conoce de vista, ha desaparecido. Balistreri le quita importancia y se olvida del tema. Días después aparece el cadáver mutilado de Elisa y Balistreri lamentará el resto de su carrera haberse desentendido de esa llamada.

Años después, en 2006, Italia vuelve a plantarse en una nueva final de un Mundial de la que saldrá victoriosa. Balistreri es jefe de la brigada especial de extranjería. Cerca de los 60, se ha convertido en un hombre obligado a cuidarse aunque le pese, que ha sabido ocultar bien sus demonios personales y se ha ganado el respeto de su equipo e incomoda a los altos cargos. De repente, dos nuevos homicidios le devuelven al pasado y a ese caso de hace 24 años. Balistreri deberá sacar a la luz una verdad que es peor que las mentiras bajo las que está sepultada y desenmascarar por fin el auténtico rostro del mal.

Autor: LINDSEY DAVIS

Título: REBELDES Y TRAIADORES (LA REVOLUCION DE CROMWELL)

Editorial: EDHASA

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 1038

ISBN: 978-84-350-6198-8

Las guerras civiles inglesas que azotaron los reinos de Inglaterra, Escocia e Irlanda entre 1639 y 1651 son el eje central en el que se desarrolla este relato histórico. El juicio y ejecución del rey Carlos I, el exilio de su hijo Carlos II, el nacimiento de la Commonwealth y la etapa del protectorado bajo el gobierno de Oliver Cromwell son piedras en un camino en el que las luchas están teñidas de enfrentamientos tanto ideológicos y políticos como religiosos.

Juliana Lovell, esposa de un realista, y Gideon Jukes, un parlamentario convencido, son los protagonistas de un relato que muestra los acontecimientos sin tomar partido y dejando que sea el propio lector quien juzgue a sus personajes y sus acciones. Narrar los viajes de estos personajes y mostrar los efectos de las guerras y de las luchas no solo en Londres, sino en muy diversos puntos de los tres reinos implicados en los acontecimientos, permiten contemplar a través de esta novela unos años decisivos en la historia universal.

Autor: REYES CALDERÓN

Título: LA VENGANZA DEL ASESINO PAR

Editorial: PLANETA

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 400

ISBN: 978-84-081-1076-7

El helicóptero del hombre más rico de Argentina se estrella durante una tormenta. Aunque todo parece indicar que se trata de un accidente, la policía recibe pruebas de que es un asesinato. Lo más extraño es que estas pruebas las envía el recluso Ernest Wilson desde una prisión federal aislada por la nieve. Asegura que alguien va a cometer un crimen perfecto para robarle la gloria y ofrece su colaboración. Solo una condición: entrevistarse con la juez que lo detuvo, Lola MacHor. Sin embargo, ella rehúsa la propuesta. Pronto descubrirá que el asesino la está retando.

ESPACIOS NATURALES

Galicia es sin duda una Comunidad Autónoma que encierra numerosos tesoros naturales. Uno de ellos es la Reserva de la Biosfera del Área de Alláriz, en la provincia de Orense. Este espacio, caracterizado por albergar una rica y variada flora y fauna, reúne todos los elementos necesarios para no dejar indiferente a ningún amante de la naturaleza.

RESERVA DE LA BIOSFERA DEL ÁREA DE ALLÁRIZ: UN PARAÍSO VERDE A ORILLAS DEL ARNOIA

Por Pedro Fernández

Al noroeste de España, en Galicia, en la provincia de Orense, se encuentra la Reserva de la Biosfera del Área de Alláriz, declarada como tal desde el año 2005 por sus valores culturales y por el uso sostenible de sus recursos, que permite la conservación de la fauna y flora local. Es uno de los conjuntos histórico artísticos más importantes de Galicia.

Este espacio de gran importancia biogeográfica está formado por la depresión por la que discurre el río Lima y el reborde montañoso que lo rodea del que destaca en su zona norte el macizo granítico de Alláriz por el que circula el encajonado río Arnoia. Este río cruza el municipio de este a oeste.

Alláriz

El municipio de Alláriz tiene 85 kilómetros cuadrados y 92 núcleos de población distribuidos en 14 parroquias, lo que da una idea de la dispersión de su población. En concreto, en una proporción de 63 habitantes por kilómetro cuadrado. En total, el municipio cuenta con una población de 5.400 habitantes, de los que 3.000 residen en la Villa de Alláriz.

En cuanto a la villa, existe una conjunción admirable de tres elementos: militar, religioso y civil. Aún hoy se conservan las esencias de su carácter, reflejadas en sus monumentos y en las calles de trazado medieval. La mejor forma de hacer una visita es comenzar en la parte alta del pueblo, llamada Campo de Barreira.

En la parte superior, está el Convento de Santa Clara, con una interesante colección de arte sacro. Para descender, una buena opción es hacerlo por la rúa do Portelo. A través de la misma, se podrá disfrutar de hermosas construcciones de piedra como la Casa do Xulgado o la Casa Torre dos Castro Oxea, hoy despacho de licores.

El camino lleva a la plaza de la Vila, con importantes construcciones como la Iglesia de Santiago, una muestra de arquitectura románica con un sorprendente ábside circular.

El recorrido que proponemos continúa en dirección a la Iglesia de Santa María, rodeada por el cementerio, y termina en el puente románico de Vilanova que cruza el río Arnoia.

Convivencia de fauna y patrimonio

En sus 21.482 hectáreas de superficie, conviven aves rapaces, mamíferos como los lobos y nutrias, así como numerosas especies de anfibios ibéricos. Además, es muy notable el patrimonio cultural de la zona, que incluye el conjunto monumental de la Villa de Alláriz, restos arqueológicos de la época romana y palacios y casas señoriales tradicionales de Galicia.

El hábitat del Parque tiene una gran riqueza y diversidad. Los anuros y las aves ciconiformes, rapaces y limícolas son los grupos faunísticos más relevantes, junto a la comunidad de mamíferos.

Hay 23 especies de aves catalogadas, de las que 14 nidifican en este territorio. La época de cría en esta zona suele extenderse entre los meses de marzo y julio. La comunidad de anfibios es singular, pues cuenta con varios endemismos ibéricos y 11 especies catalogadas como de Interés Especial. En cuanto a los reptiles, tres de ellas son endemismos en la Península Ibérica.

En Alláriz, los mamíferos tienen una importante representación. Hay zonas que albergan poblaciones de lobo, corzo y jabalí. Otro de los aspectos destacables es la presencia de animales de caza como el ya nombrado jabalí, o el conejo de monte.

Especies vegetales

El ecosistema principal está formado por bosques de robles, castaños, abedules, alisos, sauces y matorral de tojos. Además de esto, abundan flores como la árnica montana así como varias especies de orquídeas.

No menos importante es la vegetación de ribera. La especie más abundante en esta zona es el aliso, aunque podemos encontrar un gran número de abedules, chopos, sauces y arbustos como el espino albar. Una de las características de

este tipo de vegetación es su continuidad a lo largo del curso fluvial, que sirve de corredor por donde se desplazan las especies animales.

Y todo ello sin olvidar las *veigas* y las *touzas*. Las primeras conforman un paisaje de gran interés medioambiental. Son terrenos situados a los márgenes de los ríos con vegetación herbácea y de matorral y con abundantes insectos y larvas de anfibios.

En cuanto a las *touzas*, son un mosaico de prados y cultivos separados por manchas arboladas. Estas zonas son explotadas por el pasto o por terrenos de cultivo.

Parque Etnográfico del río Arnoia

Tras el saneamiento y la recuperación de los márgenes del río Arnoia, se han restaurado una serie de construcciones que actualmente albergan museos. Así, el Parque Etnográfico del río Arnoia (PEDRA) es una red de museos que nace con el objeto de canalizar los trabajos de conservación, investigación y divulgación de cuantas actividades giran tradicionalmente alrededor del río.

Pero no solo es el pago de una deuda con la historia del lugar, sino que también sirve como reclamo turístico. Así, el Parque está formado por el Museo del Burato, el Museo del Tejido 'O Fiadeiro' y el Museo del Cuero Fábrica Familia Nogueiras.

El Museo del Burato es un ejemplo de los numerosos molinos hidráulicos que había en el río donde se muestra la molienda del grano del cereal.

Por su parte, el Museo del Tejido expone aparatos empleados en el cultivo y en la transformación del lino. Actualmente también se venden trabajos hechos en lino, algodón y lana.

Por último, el Museo del Cuero se ubica en la antigua fábrica de curtidos de la Familia Nogueiras y permite comprender todo el proceso del curtido a través de un taller artesanal. El museo cuenta con un restaurante.

La red de museos del Parque Etnográfico del río Arnoia se completa con el Museo Gallego del Juguete, el Museo Iconográfico Aser Seara, la Casa Museo de Vicente Risco y el Ecoespacio de Agustín Ibarrola.

Horario del parque

El horario de apertura del parque del río Arnoia varía según la época del año. Del 16 de septiembre al 14 de julio, abren los sábados, domingos y festivos de 12:00 a 14:00 horas, y de 17:00 a 19:00 horas. De lunes a viernes permanece cerrado. El resto del año, abren los martes y miércoles, de 12:00 a 14:00 horas, y los jueves, viernes y sábados, de 12:00 a 14:00 horas, y de 19:00 a 21:00 horas. Y los domingos, de 12:00 a 14:00 horas. Los lunes permanece cerrado.

Breve repaso histórico

La historia de esta zona arranca con un asentamiento de los suevos (pueblo germánico procedente del norte de Europa). Nos remontamos al siglo VI. En el siglo XI, Alfonso VI levanta el castillo y sus murallas, y en el XII, Alfonso VII la convierte en Vila Real. Poco a poco, Alláriz prospera hasta que a principios del siglo XX cuenta con 10.000 habitantes. El lino era la principal actividad agrícola-artesanal que impulsó su crecimiento.

Pero la decadencia y la falta de políticas activas de modernización durante los años 60 acabó con el sector del lino, además de los del cuero y el calzado. Como consecuencia, Alláriz perdió a la mitad de su población.

En la década de los 90, el Concello de Alláriz, la Xunta de Galicia y el Ministerio de Fomento pusieron en marcha una serie de proyectos que dotaron a Alláriz de infraestructuras y servicios necesarios, así como de una estrategia de recuperación y puesta en valor del Conjunto Histórico Artístico.

Una de esas actuaciones fue la recuperación del río Aronia, auténtico símbolo de la zona. Uno de sus apartados fue el de constituir el Parque Etnográfico del que hablamos con anterioridad.

Los proyectos de recuperación han resultado tan satisfactorios que han obtenido reconocimientos tanto nacionales como internacionales. Así, en 1994 el Consejo Europeo de Urbanismo premió al Proyecto de Recuperación Integral del Conjunto Histórico Artístico de Alláriz y su río. Además, el proyecto ganó el Premio da Crítica por sus actuaciones en cultura y recuperación etnográfica, el Premio Voz Natura por las actuaciones medioambientales realizadas y fue incluido en el Programa Hábitat de Buenas Prácticas auspiciado por la ONU.

Cómo llegar

Alláriz se encuentra a 24 kilómetros de Orense. Se puede llegar por la autovía A-52, tomando el desvío en el kilómetro 18, cogiendo la carretera N-525.

ENTREVISTA

La judoka Carmen Herrera se ha convertido, gracias a su esfuerzo y a su constancia, en un referente a nivel internacional en este deporte. Aunque la práctica y la competición en el judo centran la vida de esta malagueña, aún ha conseguido sacar tiempo para dedicarse a otras disciplinas que también considera interesantes y útiles, como la informática. A pocos meses de que den comienzo los Juegos Paralímpicos, Carmen ya se entrena a diario intensamente para luchar por una nueva victoria en Londres.

CARMEN HERRERA: “EN EL JUDO, LO PUEDES HACER TODO”

Carmen es afiliada a la ONCE y se inició en el judo a la edad de 21 años. Su tenacidad y su carácter competitivo, la llevaron, posteriormente, a conseguir infinidad de triunfos, entre los que destacan sus dos medallas de oro en los Juegos Paralímpicos de Atenas y de Pekín. A priori, cualquier deportista consideraría su palmarés más que brillante, pero Carmen Herrera aún mantiene la ilusión de revalidar su título de campeona paralímpica.

¿En qué momento de tu vida decides embarcarte en una experiencia como la que supone el judo?

Comencé en el año 95, en un taller de judo que había en la ONCE, en Málaga, un poco por afición.

¿Qué te lleva a practicar un deporte de estas características?

Era algo que se me daba bien y disfrutaba con su práctica. Me gustaba el hecho de competir y de aprender cosas nuevas.

Teniendo en cuenta que eres una persona afiliada a la ONCE, ¿cómo fueron tus primeras sensaciones con el judo?

En mi caso, fue bastante fácil porque los talleres los ofrecía precisamente la ONCE y el profesor daba clases exclusivamente a afiliados. No había el problema de aprender las reglas del judo para ciegos porque el profesor nos enseñaba a competir con ese reglamento. Aparte, mis compañeros en el taller eran ciegos totales o deficientes visuales, como yo, y casi lo aprendían de forma natural. Cuando he tenido que estar en un club integrada con judokas videntes, la transición también ha sido muy fácil porque el judo es un deporte de contacto y, cuando estamos agarrados, apenas necesitamos la vista.

¿Has tenido algún inconveniente por este motivo?

No, el judo no es como otros deportes. Si me pongo a jugar al tenis, al fútbol o al balonmano, sufro bastante. Pero en el judo, que es un deporte tan acoplado para los ciegos, no hay traumas de que, porque no veas bien, no puedas hacer alguna cosa. En realidad, lo puedes hacer todo.

¿Qué te ha aportado la práctica del judo?

Practicarlo me ha aportado, aparte de forma física y los beneficios del deporte, saber utilizar o tener habilidades especiales, como la fuerza y la técnica.

¿Y la competición?

Competir ha llenado prácticamente mi vida. Compitiendo siempre he ambicionado ser la primera del podio y siempre he tenido el sueño de llegar a unas paralimpiadas. Ha sido una cosa que ha centrado gran parte de mi vida y eso llena mucho.

¿Qué condiciones deber reunir una persona con discapacidad visual para ser un buen judoka?

Las mismas que cualquier otra persona que quiera aprender un deporte como este. Tiene que ser constante, voluntariosa, tenaz, que no se rinda a la primera dificultad o a la primera derrota, que esté dispuesta a aprender, flexibilidad mental y física para afrontar los retos y para darse cuenta de que con constancia y entrenamiento te puede ir mejor.

¿Qué preparación debe seguir para afrontar una competición importante, como, por ejemplo, los próximos Juegos Paralímpicos?

Lo primero que tengo que plantearme es no faltar a ningún entrenamiento. Cuidarme muy bien a nivel de alimentación y de fisioterapia. Y el entrenamiento, intensísimo, de mañana y de tarde. Sobre todo yo, que estoy entrenando en el CAR (Centro de Alto Rendimiento) de Madrid y tengo que asistir sí o sí a todas las sesiones. También tengo que prepararme a nivel mental, ya que las paralimpiadas son lo más grande a lo que puede aspirar un deportista. Es una responsabilidad muy grande y hay que saber cómo gestionarla y sobrellevarla.

A lo largo de tu carrera deportiva, has logrado dos medallas de oro en los Juegos Paralímpicos, ¿crees que podrás hacerte con la tercera en Londres?

Yo me veo con todas las opciones. Sé que, como deportista, puedo ganar, pero también sé que me pueden ir las cosas mal y perder, porque me lo juego todo en un día y en cinco minutos, pero, desde luego, si algo me ha ayudado a conseguir el éxito es el hecho de no rendirme nunca ni negarme la posibilidad de llegar a lo más alto. Eso es en realidad lo que importa: creértelo, creerte que estás preparado, que vales para eso y te lo mereces y que, cuando llegue el día, no pienses más que en el reto que tienes por delante.

Después de todo lo que has aprendido en este deporte, ¿se lo recomendarías a otros afiliados a la ONCE?

Definitivamente. El judo es un deporte muy accesible para personas con problemas visuales. Solo se necesita una habitación, unas colchonetas, un kimono y que haya alguien que te enseñe a hacer judo. No necesitas un espacio muy grande, como una pista de atletismo o una cancha; no necesitas unas instalaciones especialmente complicadas. De hecho, normalmente, los clubes de judo están enclavados en sótanos, en habitaciones de gimnasio aledañas... y es uno de los deportes más económicos de mantener porque no hay que hacer unas grandes inversiones ni adaptaciones específicas para personas con discapacidad

visual. Mejor dicho, no hay que hacer ninguna inversión, nada más que las propias del deporte. Yo siempre he dicho que el judo es de los deportes que más baratos le sale a la ONCE (risas). Además, si te apetece y consigues meterte en competición, la verdad es que es una cosa muy gratificante.

Analizando tu trayectoria deportiva, ¿cuál consideras que ha sido el mejor momento?

Los mejores fueron en Atenas 2004 y en Pekín 2008, cuando conseguí las dos medallas de oro en las paralympadas. Atenas fue por el hecho de ser campeona por primera vez y Pekín por revalidar un título tan importante.

¿Y el peor?

Cuando me excluyeron de la lista de participantes en el Campeonato del Mundo de 2003, en Canadá. Fue un poco arbitraria e injusta aquella exclusión y la verdad es que es uno de los momentos más tristes y peores de los que recuerdo de mi carrera deportiva.

Son innumerables las victorias que has logrado como judoka, pero ¿de cuál de ellas te sientes más orgullosa?

De la de Pekín 2008, porque me costó y tuve que luchar mucho. La de Atenas fue una fiesta, pero la de Pekín fue un orgullo. Fue muy duro de superar y pensé que no podría llegar a conseguir el oro paralímpico. Pero, al final, lo conseguí y la verdad es que me siento muy orgullosa de aquello.

Eres malagueña, concretamente, de Alhaurín de la Torre. Sin embargo, en la actualidad resides en Madrid. ¿Qué te ha llevado hasta la capital de España?

El Comité Paralímpico Español ha conseguido integrar a deportistas con discapacidad en los Centros de Alto Rendimiento. Eso ha costado muchos años de esfuerzo, pero al final hemos conseguido ocho plazas para personas con discapacidad en la residencia Joaquín Blume, en Madrid. En 2010, estuve de concentración tres meses, un poco como prueba. Pero, en 2011, solicité la residencia fija y me la concedieron.

Aparte de la competición, ¿cuáles son tus aficiones?

Me gusta mucho la tecnología, “cacharrear” con los *gadgets*, con los aparatitos. Estoy estudiando informática y me gusta mucho ese tema. Me gusta mucho leer y el dibujo. De hecho, tengo un programa de dibujo en el móvil y me entretengo bastante con él. Tengo muchas aficiones y, a veces, me tengo que centrar porque me disperso bastante.

¿Qué te falta por conseguir en el judo?

Me falta llegar a Londres y conseguir por tercera vez el título de campeona paralímpica. Es un sueño que está ahí y aspiro a él. Además, siempre he soñado con lograr algún metal en un Campeonato de España Senior Absoluto de Videntes. Estuve muy cerca el año pasado, cuando conseguí un quinto puesto. La verdad es que es un reto que, aunque no me lo he planteado seriamente, me gustaría.

GUÍA DEL BIENESTAR

ACCESIBILIDAD

La telefonía no es siempre un campo accesible a las personas con discapacidad visual. Teclados demasiado pequeños o pantallas en las que es complicado percibir la información que ofrecen son las mayores dificultades que pueden encontrarse. Por suerte, ya existe en el mercado un teléfono como el DORO SeePlus 314ci, que cuenta con todos los elementos de accesibilidad necesarios para que cualquier afiliado a la ONCE pueda llevar a cabo, desde su propio domicilio, una comunicación telefónica óptima.

- DORO SEEPLUS 314CI, COMUNICACIÓN EFECTIVA Y ACCESIBLE DESDE EL HOGAR

Aunque la accesibilidad avanza con fuerza en terrenos como internet o la telefonía móvil, no conviene descuidar otros aspectos como la telefonía fija. Un buen ejemplo de ello es el DORO SeePlus 314ci, un teléfono doméstico adaptado a las necesidades de las personas con discapacidad visual.

La creadora de este terminal es la empresa DORO, especializada en el desarrollo de teléfonos y dispositivos de ayuda fáciles de usar, quien recientemente presentó una gama de productos de manejo sencillo, disponibles en tiendas de telefonía y de artículos para personas mayores.

Entre los productos de DORO, destaca el terminal telefónico doméstico SeePlus 314ci, que dispone de opciones de verbalización en su teclado, agenda e identificación de llamadas.

Asimismo, cuenta con un colgante remoto que permite responder al teléfono sin necesidad de desplazarse hasta el lugar en el que se encuentre ubicado, lo que puede ser útil para personas que tengan dificultades en su desplazamiento.

El teléfono hablante

Las personas con discapacidad visual encontrarán una buena solución en el SeePlus 314ci. Gracias a sus botones y a una identificación de llamada hablante, este teléfono es, sin duda, un producto ideal para cualquier afiliado a la ONCE.

Pero DORO ha incluido, además, una serie de interesantes novedades junto con este teléfono, como un colgante que actúa como un mando para responder a llamadas a distancia y que puede utilizarse, asimismo, para activar la marcación automática y para reproducir un mensaje de alerta preconfigurado.

Además, este interesante accesorio del SeePlus 314ci cuenta con una alarma automática de caída y con otros indicadores que permiten captar la atención del usuario.

Características

Un teléfono como este no podía dejar de lado una serie de características que facilitan su manejo a las personas con discapacidad visual. Sin duda, la más destacada y la que mejor se adapta a las necesidades de sus usuarios es la posibilidad de realizar diferentes acciones mediante la voz.

Por esta razón, DORO ha implantado en este terminal una guía telefónica o botones que ayudan al usuario de forma hablada.

Pero también existen otros elementos que hacen del SeePlus 314ci una tecnología accesible, como el hecho de que se trate de un teléfono con altavoz o una alarma de seguridad para marcar.

Otros detalles de este terminal pueden servir de ayuda a sus usuarios. Algunos de ellos son, por ejemplo, una memoria de marcación del último número o de número entrantes o una memoria de una sola pulsación, que permite localizar a un contacto de la agenda pulsando solo un botón; un tipo de letra de visualización grande y botones de alto contraste y cóncavos con acabado de baja reflexividad.

DORO también dispone de otros terminales fijos orientados a personas con deficiencia visual, auditiva o cognitiva, ofreciendo, entre sus características, dispositivos con teclados grandes y bien diferenciados o sonidos amplificados.

BELLEZA

Con el paso de los años, y una vez llegadas a cierta edad, las canas se van convirtiendo en unas compañeras demasiado habituales en nuestro cabello. Resulta impensable que puedan ser eliminadas permanentemente, pero lo que sí es posible es ocultarlas y devolver, en parte, el brillo y la fuerza que nuestro pelo ha ido perdiendo. Si deseas saber cómo hacerlo, presta atención a las recomendaciones que te ofrecemos.

- LUCHA CONTRA LAS CANAS, ¿UNA BATALLA IMPOSIBLE DE GANAR?

Por Ana Guzmán

Uno de los signos que muchas mujeres suelen poner empeño en ocultar son las canas. Aunque no siempre aparecen a una edad concreta ni siguen un patrón estándar, lo que podemos dar como un hecho seguro es que, más tarde o más temprano, terminarán por dar a nuestro cabello un tono blanquecino o grisáceo del que pocas personas pueden o desean presumir.

Las canas les afectan más a ellas que a ellos. Así, mientras que los hombres las lucen hasta con coquetería, como es el caso de los actores Richard Gere o George Clooney, resulta muy complicado ver a mujeres que aparezcan en público con un *look* similar.

Concretamente, las canas afectan al 65% de las mujeres que se acercan a los 40 años de edad. En el caso de los hombres, este porcentaje no supera el 50%.

Tipos

Aunque el síntoma evidente de la aparición de las canas es la decoloración de nuestro cabello, también aumenta su fragilidad y pierde vitalidad.

En primer lugar, se encuentran las canas fisiológicas, que son las más comunes y que aparecen como consecuencia del envejecimiento de las personas.

Otro tipo de canas son las prematuras, que no son tan comunes como las fisiológicas, pero que se dan en personas menores de 20 años y que se producen por factores genéticos, estrés o ciertas enfermedades.

Finalmente, la poliosis, o mechones blancos, es el otro tipo de canas que se puede presentar, aunque es el menos habitual. La característica principal es la aparición de un mechón blanco en medio de una cabellera que mantiene su color natural.

Origen

Una cuestión fundamental para luchar contra algo que no se desea es saber qué es exactamente y de dónde procede. En el caso de las canas, únicamente se puede decir que son el resultado de la disminución de la melanina, que es una sustancia que da color al cabello, a la piel y al iris ocular.

Es decir, las canas son el resultado de un cambio en la coloración del cabello que se realiza de forma progresiva a medida que nos vamos haciendo mayores,

Diversos estudios científicos se han centrado en las causas de dicha disminución de la melanina y han logrado identificar el proceso que la provoca. Hay diversas causas que generan las canas prematuras, como una dieta inadecuada con carencias de los componentes de vitamina B, de hierro, de cobre y de yodo.

También las preocupaciones pueden llevar a una tensión en la piel del cuero cabelludo, lo que interfiere con su fuente de nutrición. La falta de higiene, la

acumulación de residuos o el abuso del secador eléctrico también influyen en la aparición de canas.

Soluciones naturales

Para aquellas mujeres que pretenden ocultar sus canas, resultará de utilidad saber que existe una serie de remedios naturales que pueden contribuir a alcanzar ese objetivo. Algunos de ellos no son más que líquidos tónicos procedentes de la cocción de determinadas hojas o raíces de plantas que son muy efectivos pero que, al mismo tiempo, no son demasiado duraderos y desaparecen con los lavados.

Una planta que nos ayudará mucho es el curry. Se considera que su ingesta es beneficiosa para prevenir las canas prematuras y proporciona vitalidad y fuerza a las raíces del pelo. Pero, además de tomarlo, podemos hervir sus hojas en aceite de coco. El tónico que se obtiene estimula el crecimiento y devuelve la pigmentación a nuestro cabello.

Otros recursos de los que podemos hacer uso son el nogal o el romero. El nogal aportará fuerza y brillo a nuestro cabello y el romero, por su parte, también nos permitirá cubrir las canas.

Finalmente, cuando los remedios naturales no satisfacen nuestras expectativas o nuestras canas son demasiadas, también existen otras opciones, como aplicarnos un champú con pigmentos similares al tono natural de nuestro cabello o acudir a uno de los numerosos tintes que existen en el mercado.

PASATIEMPOS

La lógica vuelve a estar presente en nuestros "Pasatiempos". Como siempre, llegar hasta la respuesta correcta no es una tarea imposible, pero sí que puede llevarnos a error decantarnos por la primera opción que atraviere nuestros pensamientos.

1) Un caracol tarda una hora y media en recorrer un circuito en el sentido de las agujas del reloj, pero cuando hace ese mismo camino en sentido inverso sólo tarda 90 minutos. ¿A qué se debe esta diferencia?

Solución: No hay ninguna diferencia, ya que una hora y media es igual a 90 minutos.

2) Dos indios americanos, uno niño y otro adulto, están sentados en un tronco. El indio más joven es hijo del adulto, pero el adulto no es su padre. ¿Cómo es posible?

Solución: El indio adulto era la madre del indio más joven.

3) Todos aquellos de vosotros que disfrutáis con la gramática y le dais mucha importancia a hablar correctamente, ¿cómo se debe decir, “la yema es blanca” o “las yemas son blancas”?

Solución: En realidad, de ninguna de las dos formas, puesto que “las yemas son amarillas”.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí concluye este número de “Para todos”. Nos sentiremos satisfechos si hemos logrado nuestro objetivo: hacerte disfrutar de todo aquello que te hemos presentado. Regresamos el próximo mes de junio con nuevos contenidos, en los que tú, al igual que cualquier otro afiliado a la ONCE, puedes participar a través de sugerencias, críticas o cualquier otra cosa que se te ocurra.

ATENCIÓN AL USUARIO

Os recordamos que el número de atención telefónica del CIDAT y el SBO es, desde el pasado 1 de marzo, el 91 010 91 11. Tras marcar este número de teléfono, un contestador automático proporciona dos opciones al usuario:

- **La opción 1 dirige al SBO**, en la que se puede optar, a su vez, por dos posibilidades: una, ser atendido directamente por un operador y, dos, acceder a las novedades de la última semana.

- **La opción 2 dirige al CIDAT**, donde se puede elegir entre ser atendido directamente por un operador del Servicio de Atención al Usuario o dejar grabada la consulta en un contestador para ser atendido más tarde.

En el CIDAT, el Servicio de Atención al Usuario funciona de lunes a viernes ininterrumpidamente, entre las 7:30 y las 20:00 horas.

El SBO presta este servicio de lunes a viernes, en horario partido: de 9:00 a 14:00 horas, y de 17:00 a 20:00 horas, si bien el SBO de Madrid sí atiende telefónicamente, pero no de forma presencial los viernes por la tarde. Os recordamos también que el SBO ha unificado su dirección de correo electrónico para sus dependencias de Madrid y Barcelona. Esta dirección es: sbo.clientes@once.es

CONTACTA CON NOSOTROS...

Si deseas trasladarnos cualquier comentario, sugerencia o propuesta, no dudes en ponerte en contacto, tanto en tinta como en braille, con la redacción de "Para todos".

-Correo electrónico: paratodos@servimedia.net

-Correo postal:

Revista "Para todos"

Servimedia

C/ Almansa, 66

28039 Madrid