

PÁSALO

Nº 27. 20 FEBRERO 2012 – 20 MARZO 2012

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Películas audiodescritas
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El Titanic, una leyenda viva (por Laura Román)
 - ❖ Charles Dickens, el gran cronista de la miseria (por Meritxell Tizón)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ Cantar en un grupo. Loli Gallego (por Laura Román)

- ✚ Noticias
 - ❖ Descubren una rana del tamaño de un mosquito
 - ❖ Messi consigue su tercer Balón de Oro
 - ❖ La Fundación Real Madrid forma a entrenadores africanos
 - ❖ Ya puedes participar en la Feria de Ciencias de Google
 - ❖ La fundación de Shakira reparte 4.000 pares de zapatos en Colombia
 - ❖ Una mosca australiana se llamará Beyoncé
 - ❖ "Fácil", de Maldita Nerea, ya es disco de oro
 - ❖ Descubren una planta carnívora que se alimenta bajo tierra
 - ❖ Vuelven los Jonas Brothers
 - ❖ El **CO₂** trastorna a los peces

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ La astenia primaveral, un enemigo fácil de abatir (por Sylvia Brums)

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Se acerca la primavera y, con ella... ¡llega de nuevo PÁSALO! Pero, cuidado, que también puede hacer acto de presencia la astenia primaveral. Este número os dará algunos trucos para combatir el cansancio, el sueño y la falta de ganas de hacer cosas que puede provocar el cambio de estación.

Prepara también tu agenda, porque seguro que no querrás perderte estrenos de cine como “Viaje al centro de la Tierra 2” y “Chronicle”, o conciertos como el de Michel Teló, que está de gira por España. Además, revivimos la leyenda del Titanic, ahora que se cumplen 100 años de su hundimiento, y repasamos la vida de Charles Dickens, de cuyo nacimiento se cumplen también ahora 200 años.

Y, como siempre, te retamos a contestar el “test de la ONCE”, que te ayudará a conocer mejor la organización, y a resolver nuestros pasatiempos. No olvides que puedes remitirnos cualquier propuesta o sugerencia de temas a la siguiente dirección de correo electrónico: pasalo@servimedia.net

NO TE LO PUEDES PERDER

- CARTELERA

- Estrenos

“Viaje al centro de la Tierra 2: La isla misteriosa”

Las aventuras de Sean Anderson comienzan cuando recibe una señal codificada pidiendo ayuda. La llamada procede de un lugar en el que no debería haber nada, en el que solo debería haber océano.

Cuando el helicóptero que Sean alquila alcanza las coordenadas marcadas, una tormenta derriba el aparato y cae en una isla. El protagonista se encuentra, de repente, en un paraje con extrañas formas de vida, montañas de oro, mortíferos volcanes y más de un asombroso secreto. Allí encontrará a su abuelo, que ha descubierto la famosa “Isla misteriosa” que describían sus libros.

La película, que se acaba de estrenar, está protagonizada por Dwayne Johnson, Josh Hutcherson y Vanessa Hudgens, a quien conocerás por su papel en “High School Musical”.

“Chronicle”

Esta película de temática fantástica cuenta la historia de tres adolescentes que desarrollan unos poderes extraordinarios. Tratan de perfeccionar sus nuevas habilidades, pero todo se complica cuando sus problemas personales y familiares provocan disputas entre ellos.

Tiene como protagonistas a Dane DeHaan, Michael B. Jordan, Alex Russell y Michael Kelly, y podrás verla en los cines a partir del 24 de febrero.

“Tan fuerte, tan cerca”

Oskar es un niño que tiene una relación muy especial con su padre, hasta que éste fallece en los atentados del 11-S. El día que encuentra una llave en el armario de su padre se embarca en una aventura que le llevará a recorrer toda la ciudad de Nueva York.

La película tiene por protagonistas a Tom Hanks, Sandra Bullock y Thomas Horn, y se estrena el 16 de marzo.

- PELÍCULAS AUDIODESCRITAS

“Willow”

Este cuento medieval con brujas, enanos y poderes mágicos comienza en las mazmorras del castillo de la malvada reina Bavmorda. Una de las prisioneras de esta hechicera da a luz a la niña que, según una antigua profecía, pondrá fin al reinado de Bavmorda.

La comadrona consigue salvar a la pequeña de la ira de la hechicera, pero no tiene más remedio que arrojar su cuna a un río. Llegará a un pueblo de enanos, donde será adoptada por el valiente Willow, que utilizará la magia para defenderla y protegerla. Si estás interesado en obtener en préstamo esta película con audiodescripción en formato DVD, debes solicitarla en el centro administrativo al que pertenezcas. Su número es el 407.

“Matrix”

Thomas Anderson es un brillante programador de una respetable compañía de software. Fuera del trabajo es Neo, un *hacker* que un día recibe una misteriosa visita.

Neo comprenderá que este mundo es un sueño, una complicada trampa elaborada por un programa de ordenador de inteligencia artificial que controla nuestra vida. Los protagonistas emprenderán así una batalla para liberar a la humanidad en Matrix, un *ciber thriller* que penetra en la mente. Si estás interesado en obtener en préstamo esta película con audiodescripción en formato VHS o DVD, debes solicitarla en el centro administrativo al que pertenezcas. Su número es el 210.

- LIBROS

“El prisionero del cielo”

La nueva novela de Carlos Ruiz Zafón sitúa la acción en la Barcelona del año 1957, y vuelve a contar con Daniel Sempere y su amigo Fermín como protagonistas.

En esta ocasión, un inquietante personaje visita la librería de Sempere y amenaza con revelar un secreto que lleva oculto durante décadas.

“El herrero de la Luna llena”

En este libro de María Isabel Molina podrás conocer el funcionamiento de los gremios y cómo se recorría el Camino de Santiago en una época en la que no había ni móviles, ni GPS, ni bicicletas.

Yago de Lavalle es un joven que domina todos los secretos de la fragua y los metales, pero ignora las antiguas tradiciones del oficio del herrero. Como castigo, el gremio de herreros le obliga a peregrinar hasta Santiago.

“El fútbol tiene música”

Muchos conoceréis a José Antonio Martín “Petón” por las tertulias deportivas en Intereconomía, o por sus comentarios en “Tiempo de Juego”, de la Cadena Cope. El ex futbolista y ex representante de jugadores es un apasionado de las historias de fútbol, y así lo ha plasmando en su libro *El fútbol tiene música*.

“Petón” cuenta 50 historias relacionadas con el fútbol y sus protagonistas desde la tragedia de Turín en 1949, cuando el avión del Torino A.C. se estrelló. Gracias a él conocerás también la relación de Kubala y Serrat, o de Samitier con Carlos Gardel.

Todos estos libros te los puedes descargar en formato Daisy en la Biblioteca Digital de la ONCE o pedir una copia en CD al Servicio Bibliográfico de la ONCE. Para más información, puedes llamar al número de teléfono 902112292.

- MÚSICA

- Discos

One Direction, “Up all night”

El quinteto One Direction publica su álbum de debut, que se titula “Up all night”. Este grupo, compuesto por cinco chicos, está haciendo furor en medio mundo con sus canciones. La expectación que despertó su vídeo “One thing” fue tal que posicionó al grupo como “trending topic” (“tema del momento”) en Twitter.

Lo puedes conseguir en dos formatos: una edición limitada, que incluye el CD y un póster del grupo, o el CD más DVD, que incluye temas extra y pegatinas con las imágenes del quinteto.

El brasileño Michel Teló está de gira

Si prefieres seguir a tus músicos favoritos en directo, te recomendamos la gira del cantante brasileño Michel Teló, el intérprete de la canción “Ai se eu te pego”. Seguro que ya conoces el baile que ha popularizado el futbolista Cristiano Ronaldo al marcar alguno de sus goles.

Podrás disfrutar de Michel Teló en directo el 1 de marzo en A Coruña, el 2 en Madrid, el 3 en Barcelona y, el 4, en Valencia.

LO QUE TE INTERESA

El Titanic, una leyenda viva

Este año se cumplen cien años de su hundimiento

Por Laura Román

En 2012 se cumplen cien años del hundimiento del Titanic, y son muchas las actividades que hay preparadas para recordar este trágico aniversario. En Barcelona, por ejemplo, se ha convocado a quienes nacieron el día de su hundimiento, el 14 de abril de 1912. Inglaterra, por su parte, recreará el viaje que hizo el famoso transatlántico. Esperemos que esta vez la singladura sea un éxito.

Seguro que has visto “Titanic”, la famosa película de Leonardo DiCaprio y Kate Winslet, en la que el gigantesco barco de principios del siglo XX se hunde irremediablemente por culpa de un iceberg que se interpone en su camino. Lo triste de esta historia es que ocurrió de verdad el 14 de abril de 1912, fecha en la que el gran transatlántico desapareció para siempre en las frías aguas del Atlántico.

La leyenda

La historia se remonta a 1907, cuando un importante gerente de una naviera inglesa decidió construir los tres barcos más impresionantes del mundo. Bajo los nombres de “Olimpic”, “Titanic” y “Gigantic”, se diseñaron para superar en tamaño, capacidad y lujo a cualquiera de los barcos construidos hasta el momento.

Disponían de comodidades nunca vistas por aquel entonces, como luz eléctrica y calefacción y, lo más importante de todo, se les consideraba insumergibles.

El 10 de abril de 1912, el Titanic llevaba a bordo a más de 2.000 personas, entre pasajeros y tripulación. Era su primer viaje y tenía previsto llegar a Nueva York el 19 de abril. Estaba tripulado por el capitán Edward John Smith, un experimentado marino con una larga carrera a sus espaldas, que realizaba su último viaje antes de jubilarse.

La noche del 14 de abril, los tripulantes del barco avistaron un iceberg a unos 450 metros. Tan solo 37 segundos más tarde, el hielo abrió una brecha de 75 metros de longitud en uno de los costados del transatlántico. Dos horas y 40 minutos más tarde, el buque desaparecía bajo las aguas del océano Atlántico.

En el hundimiento murieron 1.503 personas y sobrevivieron unas 700. Hasta 1985 no fueron encontrados los restos del barco, a unos 800 kilómetros de Canadá.

Eventos por todo el mundo

Esta triste efeméride será recordada en todo el mundo con múltiples actividades. Una de las citas más emotivas de este centenario tendrá lugar a las 23.40 horas del 14 de abril, hora exacta en la que se avistó el iceberg. En ese momento, sonarán las sirenas de barcos de todo el mundo en memoria de las víctimas del Titanic.

En España, la Fundación Titanic tiene previsto reunir en Barcelona a todas las personas de cualquier parte del mundo que nacieron el 14 de abril de 1912. El lugar elegido será el lujoso barco-hotel Sunborn Barcelona, que reproducirá al detalle la última noche del Titanic: la cena, las canciones que tocó la orquesta... Solo el final será distinto.

El presidente de esta fundación, Jesús Ferreiro, dice haber encontrado al menos a 12 personas -ocho hombres y cuatro mujeres- que nacieron ese día. Cuatro de ellos viven en Argentina; tres, en España; dos en Colombia y en Suecia y una en México.

El lujoso barco-hotel Sunborn Barcelona preparará la misma cena que se cocinó para los pasajeros de primera clase del emblemático barco. Los beneficios que se recauden se destinarán al Hospital Infantil Sant Joan de Deu. A ella asistirán familiares directos de pasajeros y tripulantes del Titanic.

En Inglaterra, por su parte, se organizará un crucero conmemorativo que pasará por todos los lugares por los que recaló el barco. La compañía de viajes *Miles Morgan Travel* tiene preparado un crucero con el buque de lujo Balmoral, que saldrá de Southampton el 8 de abril de 2012 y llegará el 19 de abril a Nueva York, lugar al que nunca llegó el Titanic.

A bordo se servirán cenas de gala con los mismos menús que se sirvieron en el Titanic, y se celebrarán bailes de la época. Con más de 700 plazas vendidas, los precios oscilan entre los 2.800 y los 8.700 euros.

El viaje durará 12 días y supondrá un retorno al trágico abril de 1912: cada día será recreado de forma exacta. Se visitará, incluso, un cementerio próximo a la ciudad de Nueva York, donde están enterradas muchas de las víctimas del accidente.

Una oportunidad única que no está al alcance de cualquiera, pero que permitirá rememorar uno de los viajes en barco más famosos de la historia. La leyenda del Titanic está más viva que nunca.

Charles Dickens, el gran cronista de la miseria

Se celebra en todo el mundo el bicentenario del nacimiento de este escritor inglés

Por Meritxell Tizón

Cualquiera de sus libros transporta al lector a la Inglaterra victoriana del siglo XIX. Era una época marcada por la Revolución Industrial y, en ella, la miseria, la injusticia, la crueldad y la desesperación eran las normas predominantes. Hace ahora 200 años, el 7 de febrero de 1812, nacía en Inglaterra Charles Dickens, uno de los escritores más famosos del planeta, autor de clásicos como *Oliver Twist*, *Cuento de Navidad* y *Tiempos difíciles*, entre otros. PÁSALO ha decidido sumarse a la celebración de este bicentenario haciendo un pequeño recorrido por su vida y su obra.

Charles John Huffam Dickens nació en Portsmouth, ciudad situada en el sur de Inglaterra, en el seno de una familia humilde. Dos años después, se trasladó junto con toda su familia a Londres, donde transcurrió gran parte de su vida.

Su padre, John Dickens, era un simpático y despreocupado funcionario de la oficina de pagos de la Marina, acostumbrado a vivir por encima de sus posibilidades económicas. Y fue precisamente él el causante de que el escritor tuviera una formación autodidacta.

Y es que cuando Dickens contaba con tan solo 12 años de edad, su padre fue encarcelado debido a sus muchas deudas económicas, lo que provocó que, para ayudar a mantener a la familia, el escritor tuviera que dejar la escuela y trabajar en una fábrica de betún en la que ganaba seis chelines a la semana.

Charles fue acogido en una casa, mientras que su madre y otros hermanos vivían en la cárcel con su padre, posibilidad que se permitía en la época.

Unos años después, gracias a una herencia, Dickens pudo retomar sus estudios. Sin embargo, esa experiencia y la sensación de abandono que padeció (y que el escritor describió más tarde con un impresionante realismo en su novela *David Copperfield*) marcó su carácter para toda la vida.

Sus inicios como escritor

Aunque su primer trabajo fue como pasante de abogado, Dickens ya aspiraba desde muy niño a convertirse en periodista y escritor. Por este motivo, decidió aprender taquigrafía y, poco a poco, empezó a escribir pequeñas crónicas que fueron publicadas en periódicos locales y que le permitían ganarse la vida.

Finalmente, en el año 1834, fue contratado como cronista político en el periódico londinense "Morning Chronicle". Dos años después, sus artículos,

que habían sido publicados bajo el pseudónimo de Boz, fueron publicados en un volumen titulado *Esbozos de Boz*.

El año 1836, en el que Dickens se casó con Catherine Hogarth, la hija del director del periódico en el que trabajaba, supuso un punto de inflexión para el escritor, que comenzó a tener fama gracias a la publicación, por entregas, de varias obras, entre ellas *Los papeles póstumos del Club Pickwick*, *Oliver Twist* y *Nicholas Nickleby*.

Novelas costumbristas

Charles Dickens está considerado un novelista social, ya que todas sus obras tienen una temática realista que refleja a la perfección la miseria y la injusticia que imperaban en la Inglaterra del siglo XIX. Su fiel descripción de las cárceles, los orfanatos y los barrios marginales así como su estilo sencillo y directo cautivaron inmediatamente al público, tanto de las clases altas como de las bajas.

Fue tal su éxito que el escritor se convirtió en una auténtica celebridad en todo el mundo, y fue recibido con honores en países como Estados Unidos, Suiza o Alemania.

Dickens murió el 9 de junio de 1870 y sus restos fueron sepultados en la abadía de Westminster, donde permanecen en la actualidad.

Celebración del bicentenario

Con motivo del bicentenario de su nacimiento, se están celebrando en todo el mundo actividades en torno al escritor y su obra. Una de las más curiosas fue la fiesta multitudinaria, una especie de cumpleaños masivo, que se celebró el pasado 7 de febrero en la localidad donde nació el escritor.

En España son varias las editoriales que van a reeditar las obras del genial escritor. Entre ellas, destaca la publicación, por parte de Alba Editorial, de una edición de lujo de *La pequeña Dorrit*, que llevaba descatalogada varios años, y una edición de bolsillo de *David Copperfield*, una de sus obras más famosas.

DE MAYOR QUIERO...

...CANTAR EN UN GRUPO

Loli Gallego: “No hace falta ver para disfrutar de la música”

Por Laura Román

Loli siempre ha querido ser cantante y, por ello, ha dedicado parte de su vida a amar la música desde todos los ámbitos. Ha estudiado solfeo y ha aprendido a tocar el acordeón y la guitarra. Actualmente, Loli es estenotipista y dedica sus ratos libres a lo que realmente le apasiona: cantar en un grupo de pop, “La Leienda”.

“La Leienda” versiona los éxitos de grandes grupos del panorama nacional, como El Canto del Loco o Amaral. Loli Gallego es la vocalista femenina de esta agrupación (canta junto a Miguel Ángel Fernández) y, además, trabaja como estenotipista. Pero lo más importante para ella es dedicar todo su tiempo libre a sus dos grandes pasiones: la música y sus hijas.

Esta madrileña de 41 años transcribe todo lo que se dice en los juicios de los Juzgados de lo Penal de Madrid. Esa es la función de un estenotipista, empleo que requiere mucha concentración. “Tengo un trabajo que cansa mucho mentalmente. Por eso, voy por las tardes a ensayar con el grupo y el coro”, apunta.

Loli siempre ha sido una mujer “todoterreno”. “Estudié hasta COU. Además, he hecho varios módulos, de informática, de radio y de estenotipista”, explica. Ha llegado a colaborar en emisoras de radio tan conocidas como Onda Cero e, incluso, comenzó a estudiar Filología Inglesa, pero lo dejó para dedicarse de lleno a lo que realmente le entusiasma: ser cantante.

Mamá, quiero ser artista

“Desde pequeñita lo tuve muy claro, quería ser cantante”, reconoce. Loli comenzó a cantar en “La Leienda” en el año 2007, pero su relación con la música no comenzó ahí. “He estudiado solfeo y dos años de acordeón, y también toco la guitarra”, comenta esta madrileña.

“La Leienda” se formó en el año 2004 y actúa en bares, cervecerías y en todo tipo de fiestas. “La ONCE cuenta con nosotros cuando celebra el Día del Afiliado, pero también nos podéis encontrar en fiestas de fin de curso de colegios”, explica, orgullosa.

Además, Loli forma parte del Orfeón Fermín Gurbindo, y ha colaborado en grupos de jazz y de *bossanova*, un género musical de origen brasileño. “Desde los 18 años estoy en el coro y me encanta”, dice.

Sin embargo, y aunque parezca que puede con todo, tuvo que renunciar a otro de sus *hobbies*: el teatro. “He trabajado en el grupo de teatro de la ONCE, ‘La Luciérnaga’, pero, con dos hijas, no podía compaginar el grupo, el coro y el teatro. Era demasiado, por eso lo dejé”, recuerda con cierta nostalgia.

Hablemos de integración

Loli comenzó a tener problemas de visión desde pequeña. A este respecto, asegura que la ONCE siempre ha sido un gran apoyo para ella y para su familia. “Para mí, la ONCE lo ha supuesto todo. He estudiado en sus colegios y el módulo de estenotipista lo hice gracias a esta institución”, añade.

De todos modos, la vocalista de “La Leyenda” no se ha topado con obstáculos. “La ceguera no me ha supuesto ningún tipo de impedimento. La música es muy integradora, no hace falta ver para disfrutar de ella”, explica.

No obstante, Loli es clara a la hora de hablar sobre la integración de las personas con discapacidad en la sociedad que nos rodea. “Creo que las campañas que se llevan a cabo desde la ONCE son muy buenas y ayudan a que exista una mayor sensibilización hacia nuestro colectivo, pero no se llevan a la práctica con tanta frecuencia como quisiéramos”, señala.

¿Cómo es el día a día de una cantante?

Loli tiene una vida muy tranquila y siempre encuentra un hueco para deleitarse con pequeños placeres. “Me encanta leer, andar y hacer senderismo en la montaña”, dice. Además, tiene dos hijas, de solo cuatro y dos años, y les dedica todo el tiempo que puede.

El sueño de ser cantante ya es una realidad para Loli. Por ello, la vocalista del grupo “La Leyenda” aconseja a los lectores de PÁSALO lo siguiente: “Tenéis que luchar por vuestros sueños, por lo que queréis ser. Aunque en algunas ocasiones no os podáis dedicar a lo que os gusta plenamente, tenéis que luchar por hacer lo que os gusta”, concluye esta madrileña.

NOTICIAS

Descubren una rana del tamaño de un mosquito

Un grupo de investigadores de la Universidad de Louisiana (Estados Unidos) ha descubierto en Nueva Guinea al animal vertebrado más pequeño del mundo: una rana del tamaño de un mosquito.

En concreto, los ejemplares adultos tienen un tamaño medio que oscila entre los siete y los ocho milímetros. Para que te hagas una idea: esta rana cabría sin problemas en una moneda de un céntimo de euro, que tiene un diámetro de unos 16 milímetros.

Actualmente se conocen más de 60.000 vertebrados en el mundo. El más grande de ellos es la ballena azul, que mide más de 25 metros.

Messi consigue su tercer Balón de Oro

Leo Messi ha vuelto a hacer historia. El delantero del Barcelona recibió en enero su tercer Balón de Oro consecutivo, hazaña que, hasta el momento, solo había logrado el francés Michel Platini.

El argentino arrasó en la votación, ya que consiguió casi el 48 por ciento de los votos. Cristiano Ronaldo quedó segundo, con el 21 por ciento de los votos y, Xavi, el tercero, con el 9 por ciento. Messi recibió el Balón de Oro de manos de Ronaldo, y se lo dedicó a su compañero Xavi: "Tú también te lo mereces".

El entrenador del Fútbol Club Barcelona, Pep Guardiola, recibió el premio al mejor entrenador.

La Fundación Real Madrid forma a entrenadores africanos

Un equipo técnico de la Fundación Real Madrid ha viajado a África para impartir cursos de formación de fútbol a los entrenadores de las escuelas que se inaugurarán en el continente gracias al proyecto "Juntos por África".

La primera parada de los técnicos fue en Bujumbura, la capital de Burundi, donde se formó a 23 entrenadores de ese país y a siete de Ruanda.

Su segundo destino fue Bukavu, ciudad de la República Democrática del Congo, que contó con la presencia de 48 entrenadores de toda la provincia de Sur-Kivu.

Ya puedes participar en la Feria de Ciencias de Google

¿Tienes curiosidad y conexión a Internet? Si es así, seguro que te gustará participar en la Google Science Fair, la Feria de Ciencias de Google. Es el mayor concurso de ciencias que se celebra a través de la Red en todo el mundo, y en él pueden participar estudiantes de entre 14 y 18 años, de forma individual o en equipos de hasta tres personas.

Los participantes tendrán que entrar en la web www.google.com/sciencefair y plantear una pregunta sobre el mundo que nos rodea, desarrollar una hipótesis y llevar a cabo experimentos científicos para tratar de probarla. El plazo se cerrará el 1 de abril.

Los concursantes de la primera edición, que se celebró el año pasado, preguntaron por la cura del cáncer, sobre la posibilidad de enseñar inglés a un robot o sobre la construcción de barcos de vela.

La fundación de Shakira reparte 4.000 pares de zapatos en Colombia

La marca de calzados Crocs ha donado 4.000 pares de zapatos a la Fundación Pies Descalzos, organización que creó Shakira. Los zapatos se destinarán a los niños de Lomas del Peyé, de Cartagena de Indias (Colombia).

La Fundación de Shakira está construyendo en la zona un nuevo colegio, que atenderá a 1.700 estudiantes.

Una mosca australiana se llamará Beyoncé

Una rara mosca australiana ha sido bautizada con el nombre de Beyoncé en honor a la diva del pop, por las coincidencias entre el color dorado del insecto y el atuendo que lleva la cantante en el vídeo "Bootylicious", que grabó en 2001.

Los científicos aseguran que su color brillante ha convertido a este raro insecto en "la diva de las moscas de todos los tiempos".

"Fácil", de Maldita Nerea, ya es disco de oro

El último disco de Maldita Nerea, "Fácil", ya es disco de oro, puesto que ha vendido más de 20.000 unidades. El álbum vio la luz en mayo del año pasado, y alcanzó el número uno en la lista oficial de venta de discos en su primera semana de publicación. Se ha mantenido en los primeros puestos de la lista casi 30 semanas consecutivas.

El anterior disco del grupo murciano, "Es un secreto... no se lo digas a nadie", alcanzó el disco de oro en abril de 2011, y va camino del disco de platino, que se consigue con la venta de más de 40.000 unidades.

Descubren una planta carnívora que se alimenta bajo tierra

Un equipo internacional de biólogos ha descubierto en Brasil la primera planta carnívora que se alimenta de gusanos bajo tierra, a través de unas hojas que oculta bajo la arena.

Según los expertos que examinaron la planta, su manera de obtener comida bajo la tierra es totalmente nueva para la ciencia.

Vuelven los Jonas Brothers

Después de dos años sin ningún lanzamiento, los Jonas Brothers han vuelto con dos nuevas canciones, "Dance until Tomorrow" y "Time for Me to Fly". Este último tema se remonta a los inicios de la banda (2005), pero nunca había sido incluido en sus discos. ¿Significará esto que la banda estadounidense volverá a los escenarios en breve?

El CO₂ trastorna a los peces

La presencia cada vez mayor de dióxido de carbono (CO₂) en los mares está trastornando el sistema nervioso de los peces y reduciendo sus posibilidades de supervivencia.

Cada año, los océanos del planeta absorben miles de toneladas del CO₂ que produce el hombre.

Según un equipo de investigadores australianos, el CO₂ que habrá en los mares del mundo a finales de siglo afectará a la habilidad de los peces para oír, oler, moverse y escapar de sus depredadores.

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 dos 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 página web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Con qué finalidad se creó la Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera (FOAPS)?

- a) Fomentar los viajes a las costas de la península Ibérica.
- b) Promover el desarrollo de programas dirigidos a atender las necesidades específicas de las personas con sordoceguera.
- c) Dar a conocer la existencia de las películas subtituladas y audiodescritas simultáneamente.

Solución: b) Promover el desarrollo de programas dirigidos a atender las necesidades específicas de las personas con sordoceguera.

2) ¿Cuál es el acontecimiento deportivo de mayor importancia en el que van a participar este año los integrantes del equipo español de fútbol sala para ciegos?

- a) El Tour de Francia.
- b) Los Juegos Paralímpicos de Londres.
- c) El Grand Prix del Verano.

Solución: b) Los Juegos Paralímpicos de Londres.

3) ¿Qué titulación universitaria se imparte en la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid?

- a) Grado en Fisiología.
- b) Ingeniería Técnica Agroespacial.
- c) Grado en Fisioterapia.

Solución: c) Grado en Fisioterapia.

4) ¿Cómo se llama el orfeón de la ONCE de Madrid?

- a) Los chicos del coro.
- b) Miguel Indurain.
- c) Fermín Gurbindo.

Solución: c) Fermín Gurbindo.

5) El 1 de septiembre de 2008 se pusieron en marcha en todas las Delegaciones Territoriales y Direcciones Administrativas de la ONCE los...

- a) ...Clubs Braille.
- b) ...teléfonos inalámbricos con marcación por tonos multifrecuencia.
- c) ...radiodespertadores con conexión a Internet.

Solución: a) Clubs Braille.

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.

TRUCOS Y CONSEJOS

La astenia primaveral, un enemigo fácil de abatir

Por Sylvia Brums

Llega la primavera y, con ella, los días son más largos, la luz parece que nos da más energía y el buen tiempo nos anima a disfrutar de los espacios abiertos. Pero, cuidado, que las buenas noticias a veces entrañan algunos riesgos. El cansancio, el sueño, la apatía, la falta de ganas para hacer cosas son síntomas que anuncian, aunque resulte extraño, que la primavera está entrando en nuestras vidas. Se llama astenia primaveral.

Es como cuando se cambia la hora, que el cuerpo se descoloca. Lo mismo. La única diferencia es que tardamos un poco más en adaptarnos al ciclo estacional. La astenia se manifiesta físicamente, por medio del cansancio, y se instala en nuestro sistema nervioso, provocando agotamiento mental.

Los síntomas que te ayudarán a detectar la presencia de la astenia son: debilidad muscular, dolor de cabeza, irritabilidad, tristeza, pérdida de memoria, tensión arterial baja y falta de apetito.

Para ponernos a tono cuanto antes, hay algunos consejos básicos que podemos aplicar: practicar deporte, comer sano o introducir algún pequeño cambio en nuestro aspecto (basta con un corte de pelo).

Si aún así sientes que a tu cuerpo le cuesta mantener el ritmo de la estación más florida del año, no te desanimes. PÁSALO te da algunos consejos y trucos para atajar el problema.

“Supervitaminarte”

Ya lo decía Superratón: no hay que olvidarse de las vitaminas. Y la mejor de todas las posibles es la jalea real, un concentrado energético que las abejas obreras preparan en la colmena. Natural cien por cien. Te asombrará comprobar sus efectos: combate el frío, aumenta la vitalidad, estimula el sistema nervioso, mejora la oxigenación cerebral... Basta tomarla un par de días para advertir sus resultados.

Hay muchas otras, y numerosos suplementos vitamínicos que también te servirán para que tu cuerpo recupere el pulso adecuado. Por supuesto, acude a ellos bajo la supervisión de tu médico, que te orientará sobre cuál de ellos es el que más te conviene, dependiendo de tu complejión, tu edad, etc.

Si añades una dieta rica en frutas y verduras (por su gran aporte vitamínico) y carne y pescado (para almacenar proteínas), te sobrará la energía. Por cierto, es importante evitar, en la medida de lo posible, la bollería industrial, que lastra al cuerpo y no aporta nada bueno.

En cuanto a la bebida, conviene saciar nuestra sed con la pócima universal: el agua. Hay que hidratarse bien para evitar la fatiga, el sopor y el dolor de cabeza. Un organismo hidratado es vital. No olvides que más de la mitad de tu peso corporal es agua.

Otro consejo útil es ponerte al sol. Sí, has oído bien. El sol activa determinadas partes de nuestro cerebro, en concreto, la glándula pineal, encargada de la secreción de una sustancia denominada melatonina que, aparte de regular el sueño, mantiene la energía vital, la euforia, las ganas.

Programar la mente y la amistad con Morfeo

Pero no todas las recomendaciones que te ayudarán a combatir la astenia primaveral están relacionadas con el cuerpo. La mente juega un papel decisivo. La actitud. Ya lo habrás escuchado más de una vez. Pues, ¡manos a la obra!

Para empezar, hablaremos de la risa. Reírse, aparte de que relaja numerosos músculos, sirve para que tu mente se despeje, desconecte, y se cargue de nuevo. Además, la risa hace que el cerebro libere endorfinas, que son las hormonas de la alegría. El humor derrite el cansancio.

En sintonía con la risa, es importante el modo con que encaras la vida. Trata de analizar los problemas desde la distancia. Un buen truco es imaginar que tu mejor amigo te cuenta el problema que tiene. ¿Qué le dirías tú?

Tomarse la vida de un modo relajado, disfrutar de cada momento, no ir por ella con prisas y agobios. Para evitarlos, lo mejor es organizarse, no lo dudes. Organización... y sueño, porque, claro, sin las horas adecuadas de sueño nuestro cuerpo parecerá un juguete al que se le están acabando las pilas, que quiere moverse, pero no puede o lo hace torpemente.

Y, en este caso, la calidad, como siempre, importa, y mucho. Es necesario dormir como mínimo ocho horas diarias, pero de nada sirve dormir las si no las disfrutamos. ¿Imaginas estar ocho horas teniendo pesadillas? No habrías descansado nada.

Por eso, en la medida de lo posible, conviene facilitar al cerebro y al cuerpo la tarea del sueño. Por ejemplo, no debemos acostarnos inmediatamente después de hacer cenado, por frugal que sea lo que tomemos; lo mejor es dejar dos horas entre una cosa y la otra. Y, ya con los ojos cerrados, deja que la mente se demore en algún pensamiento plácido. ¿Ves como tampoco es tan difícil plantarle cara a la astenia primaveral?

PASATIEMPOS

Este número de PÁSALO te trae enigmas, acertijos y adivinanzas, para que te “estrujes” los sesos un rato. Como siempre, encontrarás las soluciones al final.

- 1) ¿Cómo podríamos meter nueve bolas en cuatro cajas, de forma que cada caja tenga un número impar de bolas y distinto al de las otras tres?

Solución:

En tres cajas pequeñas metemos una, tres y cinco bolas, respectivamente. Esas tres cajas pequeñas las ponemos dentro de una caja mayor, que, así, contendrá las nueve bolas.

- 2) ¿Qué palabra tiene cinco sílabas y más de veinte letras?

Solución:

El abecedario. El alfabeto español contiene 27 letras.

- 3) Una línea de trenes cuenta con dos vías pero, en un tramo concreto, pasa por un túnel en el que solo hay una vía, por la que pasan los trenes de cada sentido. Los dos trenes discurren por la misma vía a toda velocidad y, sin embargo, no llegan a chocar. ¿Qué explicación le das a este fenómeno?

Solución:

No llegan a chocar porque uno de los trenes entra en el túnel una hora más tarde que el otro tren, por lo que no se cruzan nunca.

- 4) Con su cola inmensa siempre va vestido de gris, y busca tu despensa en cualquier país. ¿Adivinas qué animal es?

Solución:

El ratón.

- 5) ¿Cuántos animales de cada especie metió Moisés en el arca?

Solución:

Ninguno. No fue Moisés quien los metió en el arca, sino Noé.

- 6) Un hombre, que no lleva paracaídas, salta de un avión. Cae sobre terreno duro pero no resulta herido. ¿Cómo es posible?

Solución:

El avión está parado en la pista. Por ello, es imposible que su ocupante resulte herido.

7) ¿Cuál es el país que tiene nombre de postre?

Solución:

Macedonia. Se encuentra en el sureste de Europa y al sur de Grecia. Este país fue la cuna de del filósofo griego Aristóteles y del mismísimo Alejandro Magno. Interesante, ¿verdad?

8) ¿Cuál crees que es el océano más tranquilo?

Solución:

El océano Pacífico que, por si no lo sabías, es el mayor océano de la Tierra. Ocupa nada más y nada menos que ¡la tercera parte de toda la superficie del planeta!

SI QUIERES ESCRIBIRNOS...

Recuerda que puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a:

--Correo electrónico: pasalo@servimedia.net

--Correo postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid

Aquí termina este número de PÁSALO, tu revista favorita. Ya estamos preparando el siguiente número, que llegará a tus manos en breve. En él, te contaremos nuevas noticias de tu interés. ¡Hasta entonces!