

# PÁSALO

Nº 46. 20 NOVIEMBRE 2013 – 20 DICIEMBRE 2013

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Películas audiodescritas
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ 4.000 kilos de comida van a la basura cada día (por Meritxell Tizón)
  - ❖ ¡SOS! Rudolph necesita ayuda (por Leonor Lozano)
  
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ...cantante pop. Coraluna: “Sonreír a la vida es la única manera de ganarle la partida” (por Leonor Lozano)
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Los ganadores del concurso “La ONCE y yo” visitan Madrid
  - ❖ La Oreja de Van Gogh lanza nuevo disco
  - ❖ Fabrican gasolina con una bacteria que causa diarrea
  - ❖ Plantas que brillan en la oscuridad
  - ❖ Epi, Blas y el Monstruo de las Galletas, piezas de museo
  - ❖ La primera vacuna contra la malaria podría llegar en 2015
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Trueques, intercambio y reciclaje. Una manera barata de renovar tus cosas (por Jaime Andreani)
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

A todos nos ha pasado alguna vez que, en un arrebato de hambre, hemos llenado nuestros platos de comida y, minutos después, una parte ha acabado en el cubo de la basura. Cada año, miles de toneladas de alimentos van a parar a los vertederos, y PÁSALO quiere darte algunos consejos para evitarlo.

Ante la inminencia de las fiestas, te recordamos la situación crítica que atraviesa el reno y te mostramos varias páginas web para el trueque, intercambio o reciclaje de algunas cosas que tengas en casa y que, quizás, ya no te sean útiles.

Como siempre, proponemos libros, pelis y entrevistas, y por último te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización, y a resolver nuestros pasatiempos. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **-Estrenos**

##### **“Los Juegos del Hambre: En llamas”**

Llega a los cines la segunda parte de la saga “Los Juegos del Hambre”. En este caso, tras ganar la competición, Katniss Everdeen regresa a casa para iniciar el “Tour de la Victoria”. En esta gira triunfal está acompañada de Peeta Mellark.

En su viaje por los distritos, Katniss se da cuenta de que se aproxima una rebelión. Mientras tanto, en el Capitolio, el presidente Snow prepara un plan para eliminar a Katniss y acabar con una posible revuelta.

##### **“El Hobbit: La desolación de Smaug”**

También se estrena la segunda parte de “El Hobbit”, la adaptación cinematográfica de la novela de J.R.R. Tolkien. La aventura de Bilbo Bolsón en compañía de los 13 enanos, encabezados por Thorin “Escudo de roble”, y el mago Gandalf continúa.

En esta película, contactarán con los elfos para intentar seguir su camino, en el que se tendrán que enfrentar a un temible enemigo: el dragón Smaug. Por otro lado, la expedición tendrá que enfrentarse al mal que les acecha, con todo tipo de criaturas que van apareciendo en el camino.

### **-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS**

##### **“La guerra de las galaxias: La venganza de los Sith”**

Ésta es la tercera parte de la saga de “La guerra de las galaxias”. En esta ocasión, el general Grievous se pone al frente del ejército de los clones y declara la guerra al gobierno de la república.

Los caballeros Jedi se enfrentarán a los Sith, que encabezan la rebelión. Mientras tanto, Anakin se ve tentado por el “lado oscuro” de la fuerza y, por ello, pondrá en peligro tanto al gobierno de la república como la vida de su mujer, la princesa Padmé. Si quieres disfrutar de esta película, la debes pedir con el número 458 del catálogo.

## **-LIBROS**

### **“No pidas sardinas fuera de temporada”**

Este libro de Andreu Martín nos traslada a un suburbio de Barcelona, donde un adolescente aficionado a la investigación privada descubre los “tejemanejes” de un alumno del colegio para aprobar, con brillantez, los exámenes sin estudiar.

“No pidas sardinas fuera de temporada”, de Andreu Martín, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy o TLO, o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD o en dos volúmenes en braille.

### **“La isla del tesoro”**

En una posada de Inglaterra vive un antiguo capitán que guarda muchos secretos en su baúl. El capitán, sintiéndose amenazado, confía un mapa que lleva a un tesoro al joven Jim Hawkins, que trabaja con su madre en la posada. Tras morir el capitán, Jim se embarcará en una aventura para recuperar el tesoro. En este viaje, el joven se enfrentará a conspiraciones, intriga y verá que la lealtad te marca siempre el buen camino.

Si quieres leer este clásico de la literatura de aventuras, lo puedes solicitar al SBO y lo recibirás en un volumen en braille, o lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

## **-MÚSICA**

### **-Discos**

#### **Miley Cyrus, “Bangerz”**

La cantante Miley Cyrus lanza nuevo disco, titulado “Bangerz”, con 13 canciones en las que la artista estadounidense ha contado con la colaboración de algunos de los productores más importantes del momento.

Este nuevo disco de Miley Cyrus supone una evolución en su estilo, como ya habrás podido constatar con los dos primeros *singles* del álbum, “Wrecking ball” y “We can’t stop”, dos temas que representan un ejemplo del pop del siglo XXI.

El disco lo puedes conseguir en dos formatos: una edición normal con 13 temas, y una “de lujo”, con 16 canciones y cuatro portadas diferentes.

### **-Conciertos**

#### **Auryn está de gira**

La *boy band* española Auryn continúa su gira por España. Este mes actuarán en las siguientes fechas y ciudades: el 16 de noviembre, en La Coruña; el 22 de noviembre en Las Palmas de Gran Canaria; el 23 en Tenerife y el 7 de diciembre en Alicante.

## LO QUE TE INTERESA

### **4.000 kilos de comida van a la basura cada día**

Por Meritxell Tizón

**Seguro que en alguna ocasión, en casa, en el colegio o incluso en algún restaurante, te han regañado porque no te querías terminar toda la comida que había en tu plato. Y probablemente, tras esa pequeña bronca, hayas contestado que no hay que exagerar, que tampoco pasa nada porque un poquito de comida termine en la basura.**

Es verdad que, lo que una persona tira en un momento puntual no es mucho. Pero, ¿te has parado a pensar qué ocurriría si todos hiciéramos lo mismo? Pues ese es precisamente el problema, que si sumamos lo que tiramos todos, bien porque no nos hayamos podido terminar nuestro plato, como te sucedió a ti aquel día, o porque se nos ha olvidado que teníamos un alimento y al final se ha acabado estropeando, algo que también sucede mucho, se obtiene una cifra que da escalofríos.

En total, ¡estamos hablando de entre 1.200 y 2.000 toneladas al año en el mundo! Esto significa que, al día, desechamos entre 3.000 y 5.500 kilos de alimentos y que más de la mitad de la comida que se produce en todo el planeta acaba en los basureros.

En España, la mayoría de los alimentos que tiramos en nuestras casas es pan, cereales y otros productos de pastelería. Siguen las frutas y verduras; leche, yogures, quesos y otros derivados lácteos, y pastas, arroz y legumbres.

El momento del día en que más alimentos se tiran es el de la comida, seguido de la cena y del desayuno.

Da pena, ¿verdad? Tanta gente en el mundo pasando hambre y nosotros, venga a tirar comida. Y lo peor es que si hubiéramos estado un poquito más atentos y sido más cuidadosos, esa comida se habría podido aprovechar.

Pero entre todos podemos cambiar las cosas. De hecho, te vamos a dar unos sencillos consejos para que, con la ayuda de toda tu familia, consigas que en tu casa no se tire prácticamente nada. Si todos ponemos en práctica estos pequeños trucos, ¡seguro que lo logramos!

#### **Sencillos consejos para cambiar las cosas**

El primer consejo es súper sencillo: comprar solo lo que uno necesita. Muchas veces, cuando estamos en el supermercado, nos entusiasmos y cogemos alimentos que realmente no nos hacen falta. Eso no solo hace que gastemos más de lo que teníamos previsto sino también que tengamos más comida de la que podemos consumir y acabemos tirándola. Por eso, antes de ir a hacer la compra, conviene hacer una pequeña lista con lo que necesitamos de verdad.

Antes de ir al súper también es conveniente hacer un menú con las comidas de la semana. De esa forma, no solo nos organizaremos mejor sino que, de nuevo, evitaremos comprar productos que no os hacen falta. Por cierto, esa tarea de elaborar el menú no depende solo de los mayores. Tú también puedes ayudarlos y darles sugerencias, ¡seguro que te lo agradecerán!

Otro consejo importante es congelar la comida en partes pequeñas. Seguro que alguna vez tus padres han encontrado un producto a buen precio, por ejemplo, carne o pescado, y le han dicho al vendedor que les ponga más cantidad.

Es cierto que hay aprovechar las ofertas, pero no sirven de nada si esa comida al final se tiene que tirar porque está en mal estado. Por eso, lo que hay que hacer con esos alimentos, si son de los que se pueden estropear, es congelarlos en pequeñas porciones, que se puedan sacar según las vayamos necesitando.

Otro truco importante es revisar de vez en cuando la despensa de casa. Así, se evita tirar alimentos a la basura porque ya hayan caducado y no se puedan comer. Y comprar cosas que ya tenemos y no necesitamos más.

Y por último, pero no por eso menos importante, hay que intentar no poner mucha cantidad en los platos. ¡Es preferible repetir, que tener que tirar algo porque ya no podíamos comer más!

## **¡SOS! Rudolph necesita ayuda**

Por Leonor Lozano

**Cada 24 de diciembre, Rudolph, el famoso reno de la nariz roja, y sus ocho compañeros de trineo comparten una responsabilidad ineludible: acompañar a Papá Noel repartiendo regalos por el mundo. Sin embargo, ésta no es la única función que desempeña el reno. La carne y la piel de este mamífero son la base de la economía de comunidades enteras, y su presencia ayuda al mantenimiento de muchos ecosistemas. Ahora, varias organizaciones han puesto el grito en el cielo: ¡Rudolph necesita ayuda!**

El reno, también llamado caribú, habita en las regiones septentrionales de Norteamérica, Europa, Asia y Groenlandia. En muchas de estas zonas tiene un importante valor económico, ya que provee a sus poblaciones de grandes cantidades de carne y pieles.

Además, sus tendones y astas sirven para fabricar hilos de coser y utensilios de diversa índole. Se calcula que, solo en Canadá, estos animales generan un beneficio de... ¡100 millones de dólares al año!

Pero este mamífero desempeña también un importante papel en el mantenimiento de los ecosistemas. En primer lugar, porque es una importante

presa para muchos carnívoros del Ártico, como el oso polar, el águila real o el lobo.

Por otra parte, cuando el reno busca comida en verano añade nutrientes a la tundra, la vegetación de bajo crecimiento del Ártico. Esto se debe a que la saliva que se le cae del hocico aporta nitrógeno y agua al suelo.

Y, aunque no te lo creas, el reno también provee de sustento a mosquitos y a otros muchos parásitos. Así, un solo reno puede dar cobijo... ¡a más de 10.000 mosquitos!

### **Una situación “preocupante”**

Lamentablemente, los lugares donde se asienta esta especie se han visto enormemente reducidos en los últimos años. En Canadá, por ejemplo, su presencia ha caído un 40 por ciento en la provincia de la Columbia Británica; un 50 por ciento en Ontario y un 60 por ciento en la provincia de Alberta.

Por eso, la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), encargada de elaborar anualmente la “Lista Roja” de las especies amenazadas de todo el planeta, ha incluido al reno en la categoría de “preocupación menor”.

¿Qué significa todo esto? Pues que, aunque aún puede salvarse, el reno necesita estrategias de conservación que lo protejan.

### **Del cambio climático a los deportes de invierno**

Según la organización WWF, las principales amenazas de esta especie son el cambio climático, la agricultura intensiva, el desarrollo industrial, la caza furtiva y el aumento de la presencia humana, que ha aislado a algunas poblaciones de reno.

En Finlandia, además, estos animales tienen un problema añadido: el auge de los deportes de invierno. El país, repleto de lagos, de pequeñas montañas y estaciones de esquí, es uno de los destinos preferidos de los amantes de los deportes al aire libre.

El esquí, el *snowboard*, las excursiones en trineo, el patinaje sobre hielo en ríos y lagos y la caminata nórdica son solo algunos ejemplos. Los finlandeses practican muchos de estos deportes casi a diario en invierno, y no son pocos los turistas que viajan al país para hacer lo mismo... No es de extrañar que los renos acusen su presencia.

### **Curiosidades en torno al reno**

En PÁSALO queremos que aprendas algunos datos sobre este valioso animal:

- ¿Sabías que su dieta varía en función de la época del año? En verano se alimentan de abundante pasto y plantas de la tundra, mientras que en invierno se conforman con comer líquenes y musgo.
- Pueden ingerir... ¡hasta cinco kilos de alimento al día!

- No son lo que se dice un “peso pluma”, precisamente: ¡pueden llegar a pesar más de 300 kilos!
- Su longevidad media en libertad ronda los 15 años.
- Pueden recorrer unos 3.000 kilómetros al año en busca de alimento y cobijo.
- Y, aprovechando que se acerca la Navidad, quizás te interese saber que los renos que tiran del trineo de Papá Noel tienen más de 200 años. Su origen está en el poema *Una visita de San Nicolás*, que el poeta norteamericano Clement Moore escribió en 1807.

Rudolph, el reno de la nariz roja, se unió al mito en 1939, a raíz de la publicación de *Cuento de Navidad*, de Robert May.

## **DE MAYOR QUIERO SER...**

### **...CANTANTE POP**

**Coraluna: “Sonreír a la vida es la única manera de ganarle la partida”**

Por Leonor Lozano

**Se presentó al casting de Operación Triunfo en 2011 y consiguió clasificarse entre más de 7.000 participantes. A sus 24 años, Coraluna ha grabado un disco, ha cantado a dúo con Pablo Alborán y tiene un club de fans, pero sabe que es muy importante seguir estudiando. PÁSALO ha hablado con ella para contarte su experiencia.**

Coraluna desborda alegría. A la primera pregunta, con la que intentamos sonsacarle su verdadero nombre, respondió ya entre risas: “Me llamo Ana Isabel, aunque desde pequeña todos me conocen como Anabel. A la hora de celebrar santos, ¡los tengo en cuenta a todos!”.

Nació hace 24 años en Santisteban del Puerto, “un pueblo precioso de la provincia de Jaén”, según nos cuenta ella misma.

Cuando solo tenía tres años, sus padres se dieron cuenta de que algo no iba bien. Comenzó entonces “un proceso largo e intenso” de visitas a distintos médicos, hasta que llegó el diagnóstico: la pequeña padecía retinosis pigmentaria, una enfermedad degenerativa que provoca una pérdida progresiva del campo visual, hasta formar una visión en túnel. A los seis años se afilió a la ONCE.

Seguramente, a Coraluna le gustaba ya cantar por aquel entonces. “La música me ha apasionado desde siempre, y siempre he soñado con poder dedicarme a ello. Por eso -prosigue-, soy feliz, porque he conseguido alcanzar el sueño de grabar mi primer disco, que se titula ‘Más que personal’”.

#### **“Algo mágico”**

La aventura musical de Coraluna comenzó hace tres años, cuando su familia y amigos la convencieron para que se presentara al *casting* de la octava edición de Operación Triunfo. “Fue algo mágico. Participamos unas 7.000 personas. Jamás pensé que me seleccionarían entre tanto talento”, recuerda.

Coraluna “resistió” un mes y medio en el programa. Le preguntamos por el momento que recuerda con más cariño, y no lo duda un momento: “La visita del cantante Pablo Alborán a la Academia”. “Me hizo un regalo precioso, el de poder cantar a su lado”, añade.

Cuando la “expulsaron” del programa, la jienense decidió continuar con su formación musical. Fue en ese momento, además, cuando empezó a componer canciones.

“Pensé que tenía que arriesgarme y lanzar un primer disco. Y ahora me alegro de haber apostado por ello, porque es increíble sentir el aplauso del público cada vez que me subo a un escenario, saber que la gente se emociona con mis canciones o que me digan que una de mis letras está ayudando a alguien a superar un cáncer. Es tan bonito que no existen palabras para agradecer lo que siento”, nos cuenta la cantante.

“Más que personal” tardó dos años en ver la luz. Por fin, el pasado mayo, salió a la venta. Coraluna intentó que fuera “un disco variado”: “Aunque hago pop, sus 10 temas mezclan varios ritmos. Quería hacer de cada canción un mundo diferente”.

La canción con la que más se identifica es “Tengo derecho”, el primer *single* del disco. Le gusta porque está “lleno de fuerza” y porque “tiene una letra que cualquiera puede hacer suya, adaptándola a cada situación difícil que viva”.

Ahora, Coraluna está “ensayando a tope” con su banda, y tiene en mente dar algún que otro concierto. “Seguimos trabajando duro para hacernos un hueco en este mundo tan complicado. ¡Ganas e ilusión no nos faltan!”, añade la cantante.

Además, asegura tener otra treintena de temas ya compuestos. “¡Y espero que algún día vean la luz!”, comenta entre risas.

### **Con los pies en el suelo**

Pero el éxito no ha apartado a Coraluna de su formación. Esta joven valora mucho el estudio y, por eso, se ha graduado en Trabajo Social en la Universidad de Jaén y se ha matriculado en un máster sobre Intervención y Mediación Familiar. “Creo que es muy importante que siga estudiando y formándome aunque, eso sí, voy a compaginarlo siempre con la música, que es lo que realmente me llena”.

¿Ha supuesto la discapacidad una barrera para conseguir lo que se ha propuesto a lo largo de su vida? Ella asegura que no, pero reconoce que, “cuando se tiene una discapacidad, hay que hacer el doble para conseguir lo mismo”.

“Llevo una vida normal, como la de otro cualquiera, pero conozco mis limitaciones y a veces tengo que ingeniármelas para conseguir lo que me propongo. Desde pequeña me he ido acostumbrando a vivir con barreras y obstáculos, y a ir superándolos en cada momento”

Coraluna os aconseja dejar las inseguridades a un lado e intentar “hacer siempre lo que el corazón os pida”. “A los lectores de PÁSALO, os dejo una dedicatoria que suelo poner a menudo cuando firmo autógrafos: ‘Sonríe a la vida, porque es la única manera de ganarle la partida’”.

## **NOTICIAS**

### **Los ganadores del concurso “La ONCE y yo” visitan Madrid**

Íker Gallego y Roger Brils, los ganadores de la primera edición del concurso “La ONCE y yo”, viajaron a Madrid el pasado 20 de septiembre para recibir o, mejor dicho, “vivir” su premio.

Íker Gallego, de siete años de edad, vive en Fuentespreadas, en Zamora. Roger Brils, por su parte, tiene 13 años y reside en Agramunt, en Lérida. Acompañados de padres y hermanos, ambos viajaron a Madrid para visitar, en primer lugar, la Escuela de la Fundación ONCE del Perro Guía.

Allí conocieron las perreras, desde la sala de partos (donde jugaron con los futuros cachorros de perro guía) hasta la zona de crianza y adiestramiento. Los dos ganadores (que no descartan ser futuros usuarios de perros guía) protagonizaron, incluso, una clase práctica de adiestramiento.

En el Consejo General de la ONCE fueron recibidos por el presidente del Consejo, Miguel Carballeda; por el vicepresidente primero, Andrés Ramos, y por la vicepresidenta segunda, Teresa Palahí. El presidente del Consejo les cedió el asiento presidencial de la Sala de Plenos Concordia para que leyeran las redacciones con las que ganaron el concurso. Y, tras la entrega de diplomas, todos compartieron una comida informal.

“La ONCE y yo” animaba a niños y jóvenes de entre 6 y 16 años a escribir una redacción centrada en su relación con la ONCE, su conocimiento de la misma o lo que les gustaría que fuera. La primera edición se cerró con un total de 133 participantes. ¿Te animarás a seguir sus pasos en la próxima convocatoria?

### **La Oreja de Van Gogh lanza nuevo disco**

Si te gusta la música de La Oreja de Van Gogh, ¡estás de suerte! La banda donostiarra estrena disco, bajo el título de “Primera fila”. El disco lo componen 11 grandes éxitos revisados y con nuevos arreglos, cuatro temas inéditos y colaboraciones de grandes artistas como Abel Pintos, Leonel García, Samo y Natalia Lafourcade.

Además, “Primera fila” incluye un DVD en el que podrás ver al grupo en concierto y un documental inédito grabado durante su reciente estancia en México.

### **Fabrican gasolina con una bacteria que causa diarrea**

Un equipo de científicos coreanos ha conseguido fabricar gasolina sin tener que recurrir a ningún combustible fósil. En lugar de petróleo, han utilizado una de las bacterias más estudiadas por el ser humano, la *Escherichia coli*, que vive en el intestino, entre nuestras heces, y es la responsable de muchos de los molestos episodios de diarrea que padecemos.

A la vista está, sin embargo, que esta bacteria se puede manipular para conseguir que trabaje a nuestro favor. Con ella se ha conseguido ya fabricar insulina para tratar la diabetes, y ahora parece que servirá para producir “biogasolina”.

El biodiesel, procedente de aceites vegetales o grasas animales, era hasta el momento la mejor alternativa a la gasolina, pero tiene un gran problema: no puede ser utilizado en los motores modernos. La “gasolina bacteriana” sí parece totalmente compatible con ellos.

### **Plantas que brillan en la oscuridad**

El proyecto de investigación Glowing Plant trata de conseguir una planta que brille en la oscuridad. El científico a cargo del proyecto, Anthony Evans, trabaja en el diseño de vegetales que emitan un leve resplandor, parecido al de “esas pegatinas que tienen muchos niños en el techo de su habitación con las constelaciones”.

Glowing Plant toma parte de los genes de las luciérnagas, los responsables de la reacción química que permite que su cuerpo desprenda luz, para integrarlo en la *Arabidopsis thaliana*, una planta que se utiliza en los laboratorios de todo el mundo desde hace más de cuatro décadas. Y, aunque no es comestible, esta especie tiene similitudes con algunos tipos de col y con la mostaza.

Evans confía en que los primeros experimentos de Glowing Plant vean la luz en marzo de 2014. ¿Te imaginas que, en el futuro, una vereda de árboles pudiera alumbrar las calles? El ahorro energético sería más que considerable.

### **Epi, Blas y el Monstruo de las Galletas, piezas de museo**

Epi y Blas, la cerdita Peggy, el Monstruo de las Galletas, el Gran Gonzo y Rowlf, el Perro, son ya obras de arte. Todos ellos, miembros de la familia de los Teleñecos y de Barrio Sésamo, se han unido a la colección del Museo Smithsonian de Washington, en la que ya está su hermano mayor, la rana Gustavo.

Los títeres originales de los personajes, creados en los últimos años 70, han sido cedidos al museo por la fundación que lleva el nombre de su creador, Jim Henson.

El Smithsonian, fundado en 1846, es propiedad del estado y, con más de 140 centros adscritos, tiene el fin de hacer un relato de la historia de América a través de su arte y de sus restos históricos.

### **La primera vacuna contra la malaria podría llegar en 2015**

La farmacéutica británica GlaxoSmithKline ha pedido permiso para comercializar la primera vacuna contra la malaria, que podría llegar al mercado en 2015. Las pruebas que ha realizado en niños africanos han sido todo un éxito: ha conseguido reducir a la mitad el número de casos de la enfermedad en bebés de entre cinco y siete meses de edad.

La malaria es una enfermedad parasitaria transmitida por mosquitos que mata cada año a unas 660.000 personas, la mayoría niños menores de cinco años de edad. Afecta, principalmente, a las zonas más pobres del África subsahariana.

## TRUCOS Y CONSEJOS

### **Trueques, intercambio y reciclaje. Una manera barata de renovar tus cosas**

Por Jaime Andreani

**Se acerca la Navidad y en esta época de regalos y compras te proponemos una opción diferente: el trueque, el intercambio o el reciclaje. Con estas modalidades podrás cambiar cosas que no usas por otras que te pueden ser más útiles, o reciclar algunos objetos que tienes en casa y darles una funcionalidad que te sea más práctica.**

El trueque es el sistema comercial más antiguo de la humanidad. Estos intercambios de productos se hacían ya en la prehistoria, pero ahora no es el momento de detenernos en aquellos tiempos pretéritos, sino en ver cómo se ha adaptado a la actualidad. La crisis económica ha hecho que resucite este sistema, que había prácticamente desaparecido de la sociedad occidental, para volver a estar de actualidad.

El trueque del siglo XXI se ha adaptado a los tiempos modernos y no se realiza como tradicionalmente se hacía, con el vecino, sino que Internet se ha puesto a la vanguardia de este intercambio de productos, facilitando al usuario canales para hacer más fácil ofrecer un objeto y conseguir otro que tenga más o menos el mismo valor.

Las páginas dedicadas a esa actividad clasifican los productos por temas e, incluso, algunas de ellas te permiten hacer búsquedas por ciudades para que, tras llegar a un acuerdo, puedas hacer el intercambio ahorrando costes. ¿Qué puede cambiar un usuario interesado en este tipo de comercio? Pues la verdad es que cualquier cosa, desde un coche hasta un juego de mesa, pasando por consolas o instrumentos musicales.

Algunas páginas web te obligan a registrarte; si es así, consulta siempre con tus padres. Cuando vayas a realizar la ficha del producto que quieres cambiar es importante que des el mayor número posible de datos sobre sus características, y, si puede ser, que facilites una fotografía para que el interesado tenga una idea de lo que va a adquirir.

Si quieres cambiar ropa hay una página web en la que puedes hacerlo, y en la que tienes todo tipo de productos, como pantalones, jerseys, faldas, etc., además de complementos, como bolsos, collares o piezas de bisutería. La dirección para intercambiar ropa es <http://stylelovely.com/intercambio-de-ropa/>. Esta web, además de facilitarte la búsqueda por productos, te permite buscar por marcas de ropa.

Otra web recomendable que funciona a nivel mundial, aunque la tienes también en español y que clasifica los objetos a intercambiar por sectores, es <http://www.truequeweb.com/>. Esta página te permite intercambiar hasta cursos

de formación, como informática, fontanería u otras especialidades de formación profesional.

Por último, os recomendamos una web especializada en intercambio de libros, llamada <http://es.bookmooch.com/>. Esta web te permite regalar los libros que ya no quieras. Al darlos a otro usuario se te asignan una serie de puntos con los que podrás optar a los libros que te interesen y que sean aportados por otro usuario.

### **Reciclar cosas de casa**

Todos tenemos en casa objetos que ya no utilizamos, pero siempre podemos intentar sacarles una utilidad, reciclándolos. Además, la tarea del reciclaje te permitirá hacer la actividad con alguien de tu familia o con amigos, con lo que te será más entretenida y divertida. Aquí te damos algunas ideas para poder reciclar algunos objetos.

Aquí te vamos a recomendar algunas direcciones de Internet que te podrán dar algunas ideas para reciclar. Si te gusta cambiar la decoración de casa, puedes consultar <http://www.soymamaencasa.com/2013/02/reciclaje-150-ideas-para-decorar-la-casa.html>, donde podrás encontrar más de un centenar de ideas, como por ejemplo: cómo transformar botellas de vidrio en floreros, maletas viejas en un práctico arcón o cómo hacer portavelas de frascos de vidrio.

Cuando acaba el verano y guardas las camisetas, seguro que te das cuenta de que algunas se han quedado viejas o que ya no podrás utilizarlas el verano que viene. Así, en la página <http://ecologismos.com/ideas-reciclar-camisetas-viejas/> te dan consejos para poder transformarlas en prácticas alfombras para el invierno, trapos de cocina o, incluso, pulseras.

La Navidad es una época de regalos y consumimos mucho papel de regalo. Hay una web que te enseña a reciclarlo para convertirlo en pulseras anchas. La dirección es: <http://www.reciclainventa.org/2013/01/como-hacer-pulseras-anchas-con-papel-de.html>. Otra posibilidad que te recomendamos es hacer pulseras a partir de collares que ya no te gustan. En este blog te dan algunas ideas: <http://masquehermanas.blogspot.com.es/2010/11/pulseras-recicla-antiguos-collares.html>

Por último, una recomendación más: si no encuentras la manera de intercambiar o reciclar objetos, siempre tienes la opción de ir a una ONG o a tu parroquia, donde aceptarán de muy buen grado ropa o juguetes que estén en buen estado, que puedan ser aprovechados por otros niños.

## 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](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿En qué año surgió el Cuponazo de la ONCE?

- a) 1895
- b) 1987
- c) 2008

**Solución: b) 1987**

2) ¿Cómo se llama el instrumento, consistente en una plancha con celdillas y botones, que permite la lectura en braille de la información que aparece en la pantalla del ordenador?

- a) Brailletronic
- b) Convertidor braille
- c) Línea braille

**Solución: c) Línea braille**

3) ¿En qué categoría del Premio príncipe de Asturias ha sido galardonada la ONCE en 2013?

- a) Concordia
- b) Letras
- c) Investigación Científica y Técnica

**Solución: a) Concordia**

4) ¿Qué nombre reciben los premios de Literatura y Periodismo que convoca anualmente la ONCE?

- a) Beta
- b) Nadal
- c) Tiflos

**Solución: c) Tiflos**

5) ¿Cómo se llama el centro responsable de la selección, cuidado, atención y entrenamiento de los perros guía, así como de su adiestramiento posterior?

- a) Centro Canino de la ONCE
- b) Tu Perro-Guía y Tú

c) Fundación ONCE del Perro-Guía

**Solución: c) Fundación ONCE del Perro-Guía**

**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

Un individuo que se baja prematuramente de un ascensor, un adivino que baja corriendo unas escaleras, una anciana suiza que quiere conocer a su nieto alemán y un agente de seguridad que tiene pesadillas. ¡Los pasatiempos de este número son la mar de interesantes! ¿Podrás con todos?

- 1) Armando Bronca vive en el piso octavo de un edificio. Todos los días, cuando va a trabajar, utiliza el ascensor para llegar hasta la planta baja. Cuando vuelve, sin embargo, se baja en el quinto y sube los tres pisos siguientes por las escaleras. Solo llega al octavo directamente cuando llueve. ¿Cuál puede ser el motivo de este extraño comportamiento, si no tiene interés por hacer ningún tipo de ejercicio físico?

**Solución: Armando Bronca es muy bajito. El quinto es el botón más alto que llega a apretar, salvo cuando llueve, cuando usa su paraguas para pulsar el 8.**

- 2) ¿Qué es lo que aparece una vez en un minuto, dos veces en un momento pero nunca en diez años?

**Solución: ¡La letra “m”!**

- 3) Es enero de 1944, y el ejército alemán controla el paso al país en todas sus fronteras. Solo pueden salir los alemanes que poseen un permiso para ello, y no se admite a extranjeros bajo ningún concepto. En este contexto, Margot, una adorable abuelita suiza, intenta entrar en Alemania para ver a su nieto, que acaba de nacer en Múnich. Para ello, tiene que cruzar un puente muy estrecho, que está custodiado por severos soldados que salen de su garita cada tres minutos. Margot tardaría cuatro minutos en cruzar, por lo que le es imposible pasar desapercibida. ¿Puedes ayudarla?

**Solución: Tiene que esperar a que el guardia entre en la garita y correr a toda velocidad durante dos minutos y 55 segundos. Cinco segundos antes de que el guardia salga de nuevo, ha de darse media vuelta y caminar hacia Suiza. El guardia pensará que es alemana, le pedirá la documentación y, al ver que carece de ella, la mandarán “de vuelta” a Alemania.**

- 4) ¿Qué hizo Colón inmediatamente después de poner el primer pie en América?

**Solución: ¡Poner el otro!**

- 5) Un agente de seguridad le contó a su jefe que esa noche había soñado que lo asaltaban, que se llevaban todo el dinero y que luego lo asesinaban. Felizmente, dijo, solo fue un sueño. Su jefe lo despidió en el acto. ¿Sabes cuál fue la razón?

**Solución: ¡El agente trabajaba en el turno de noche y se había dormido en el puesto de trabajo!**

- 6) ¿Qué se pone sobre la mesa, se corta, se reparte y no se come?

**Solución: La baraja de cartas**

- 7) Aitor Tilla bajaba las escaleras de un edificio cuando, súbitamente, supo que su mujer, Olga Seosa, acababa de morir. ¿Cómo pudo saberlo?

**Solución: Aitor Tilla bajaba por las escaleras del hospital en el que estaba ingresada su mujer, que estaba conectada a un respirador artificial que requería de electricidad para mantenerla con vida. De repente, se cortó la luz, y él supo que eso implicaba forzosamente la muerte de su mujer.**

- 8) A Unai Nomás le preguntaron cuántos años tenía. La contestación fue compleja: “Tomad tres veces los años que tendré dentro de tres años, restadles tres veces los años que tenía hace tres años y resultará exactamente los años que tengo ahora”. ¿Cuántos años tiene en la actualidad?

**Solución: Unai tiene 18 años.**

- 9) Alba Cete y Florencia Nuro estuvieron jugando a las damas. De cinco partidas, cada una ganó tres. ¿Cómo es posible?

**Solución: Porque no jugaban la una contra la otra.**

## **NUESTRAS REVISTAS**

Aparte de PÁSALO, el Servicio Bibliográfico de la ONCE produce varias revistas más. A continuación, te presentamos un listado de todas ellas. Además, queremos animarte a que nos hagas llegar tus sugerencias y comentarios para mejorar los contenidos de todas y cada una de las revistas, así como tus ideas para abordar temas que te interesen o incluir nuevas secciones.

Si quieres suscribirte a algunas de nuestras publicaciones, solo tienes que solicitarlas al SBO a través del correo electrónico [sbo.clientes@once.es](mailto:sbo.clientes@once.es) o del teléfono de atención al usuario 91 010 91 11 y las recibirás en tu propia casa.

Recuerda que también puedes descargártelas de la web de la ONCE ([www.once.es](http://www.once.es)) entrando en el apartado de Publicaciones, dentro del Club del Afiliado. Una vez en ese sitio, deberás pinchar en Publicaciones sobre Cultura y Ocio, y ahí te aparecerá todo el listado de revistas y ya podrás acceder a la que te interese.

**CONOCER.** Es la revista que cada mes ofrece temas de actualidad, cultura e historia. Está disponible en braille y archivo sonoro.

**UNIVERSO.** Mensual de divulgación y actualidad científica, y paraciencia. Disponible en braille y archivo sonoro.

**CICERONE.** Cada dos semanas y en audio, toda la información sobre la oferta cultural y de ocio de Madrid. Disponible solo en versión sonora.

**PREGÓN.** Guía del ocio en audio sobre Barcelona. Para que no te pierdas ninguna novedad: estrenos de cine, espectáculos, restaurantes, música... Disponible solo en versión sonora.

**PARA TODOS - PER A TOTHOM.** Deportes, excursiones, conciertos, parques naturales... Todo sobre el ocio en un mensual que puedes recibir en audio o braille, en catalán o en castellano.

**RECREO - ESBARJO.** Es la revista del SBO dirigida a los más pequeños de la casa. Incluye cada mes divertidas historias, experimentos, pasatiempos y manualidades para aprender divirtiéndose. Disponible en audio y en braille, en castellano o catalán.

**PAU CASALS.** Para los amantes de la música clásica, la ópera, el jazz y el flamenco, un mensual disponible solo en braille.

### **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista 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, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

#### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

-A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid