

PÁSALO

Nº 47. 20 DICIEMBRE 2013 – 20 ENERO 2014

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Cómo celebran el Año Nuevo los chinos, los musulmanes y los judíos (por Javier Cuenca)
 - ❖ LEGO®, el imperio juguetero que nació en una carpintería (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ...viajar por todo el mundo con una mochila. Refugio Martínez: "La discapacidad no ha sido un obstáculo para lanzarme a la aventura" (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ La ONCE atiende a más de 7.600 alumnos con ceguera y deficiencia visual
 - ❖ La perdiz roja y la curruca rabilarga, en declive
 - ❖ Dos millones de niñas dan a luz cada año en el mundo
 - ❖ ¡Colmena a la vista! ¡Piloto automático activado!
 - ❖ Demuestran que el sofrito es bueno para el corazón
 - ❖ Las flatulencias de las vacas pueden alimentar el motor de un coche

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ En Navidad, sácale partido a tu belleza natural (por Jana Martínez de la Reina)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Por fin! ¡Llegaron las vacaciones de Navidad! PÁSALO se ha contagiado del espíritu navideño que lo impregna todo estos días, y te cuenta cómo festejarán la llegada del Año Nuevo los chinos, musulmanes y judíos, y te da una batería de consejos para que realces tu belleza natural estas fiestas.

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y 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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

-Estrenos

“Mucho ruido y pocas nueces”

Esta película, en nuestros cines desde el 20 de diciembre, es una adaptación libre de la comedia de Shakespeare del mismo título. En esta versión, la acción se desarrolla en la época actual, y está rodada en blanco y negro.

Un chico y una chica que se conocen, pero que se odian por tener caracteres contrapuestos, deciden hacer, cada uno por su lado, de “celestina” para una pareja de amigos. Esta situación llevará a una serie de enredos que desencadenarán equívocos muy divertidos.

“El medallón perdido”

Daniel Anderson visita un orfanato en el que los niños le piden que les relate un cuento. Les narra la historia de Billy Stone y Allie, dos amigos de 13 años que encuentran un medallón perdido durante cientos de años que les transporta hasta una isla anclada en una época pasada.

Juntos tendrán que enfrentarse a peligros que nunca habían imaginado y Billy tendrá que entregar el medallón al malvado Cobra, que gobierna la isla, para salvar la vida a su compañera.

“El medallón perdido” llega a nuestros cines el 3 de enero.

“El secreto del cofre de Midas”

Mariah Mundi es una joven que vive en una pequeña ciudad de Gran Bretaña. Su mundo se derrumba cuando sus padres desaparecen y su hermano es raptado. Mariah parte rápidamente hacia Londres para intentar liberarlo.

En este Londres victoriano, la protagonista se encontrará con un mundo fantástico de criaturas increíbles que viven bajo los grandes edificios de la ciudad, y que casi todo el mundo desconoce.

“El secreto del cofre de Midas” se estrena el 17 de enero.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS

“Harry Potter y el misterio del príncipe”

Harry Potter ha cumplido 16 años e inicia su sexto curso de estudios en Hogwarts. Este año parece que va a ser muy divertido, ya que le han nombrado capitán del equipo de Quidditch. Entre los entrenamientos, los exámenes y las chicas, Harry no tiene tiempo para nada.

Su vida se verá alterada cuando dos alumnos son brutalmente agredidos. El director Dumbledore ordena reforzar la seguridad y pide a Harry que le ayude a defender el colegio. Para ello, tomará prestado un libro de hechizos que pertenece a un misterioso personaje que se hace llamar “el príncipe mestizo”.

Si quieres disfrutar de “Harry Potter y el misterio del príncipe”, la puedes solicitar con el número 459 del catálogo.

Recuerda que para obtener las películas con audiodescripción del catálogo en modalidad de préstamo lo puedes hacer a través de la agencia administrativa de la ONCE a la que pertenezcas.

-LIBROS

“Dos muertos y pico”

Dani es un chico que va al colegio y que un día, por casualidad, explorando las instalaciones, encuentra un esqueleto. Tanto él como sus colegas sospechan que se puede tratar del cuerpo de la esposa de Don Severo.

Don Severo es un antiguo director del colegio que, según se dice, enterró allí a su mujer hace 50 años. Dani y sus colegas alertan a las autoridades, pero éstas no les hacen caso. Esto hace que el grupo de chavales inicie una investigación por su cuenta.

Si quieres leer “Dos muertos y pico”, de José Ramón García Moreno, puedes solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

“Billy Elliot”

Puede que hayas visto la adaptación cinematográfica de este libro. “Billy Elliot” cuenta la historia de un chaval que ha perdido a su madre, y cuyo padre y hermano mayor están inmersos en las huelgas mineras de Gran Bretaña.

Su padre le lleva a un gimnasio para que aprenda boxeo, pero Billy se queda fascinado por la clase de danza. Constantemente, observa a las niñas practicando los pasos.

Si quieres saber cómo termina esta historia, escrita por Melvin Burgess, descárgatela de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy o solicítala al SBO y la recibirás en un CD.

-MÚSICA

One Direction lanza “Midnight Memories”

El pasado 25 de noviembre se publicó el tercer álbum de la banda británica One Direction. Este nuevo disco ha llegado al mercado en dos formatos: uno, estándar, y otro “de lujo” en el que se incluyen 18 temas, tres más que la edición básica.

El quinteto continúa con su tradicional línea pop, aunque ha introducido algunos toques roqueros, como en la canción que abre el disco, titulada “Story of my life”, o en la canción que da nombre al álbum, “Midnight Memories”.

LO QUE TE INTERESA

Cómo celebran el Año Nuevo los chinos, los musulmanes y los judíos

Por Javier Cuenca

Ahora que estamos a punto de celebrar las fiestas de Navidad y Año Nuevo, quizás te interese saber que el nuevo año no se celebra del mismo modo en todas las culturas del mundo. En este número de PÁSALO te contamos cómo lo hacen los chinos, los musulmanes y los judíos, que tienen formas muy diferentes de festejarlo.

Año Nuevo chino: bestias mitológicas y malos espíritus

Al Año Nuevo chino se lo conoce también como “Fiesta de la Primavera”. Tiene una antigüedad de 5.000 años y con él se celebra la partida de una bestia mitológica llamada Nian, que aparecía en vísperas de Año Nuevo y se comía a la gente, las cosechas y el ganado. Dependiendo del animal de la astrología china que presida cada celebración, las personas cuyo nacimiento coincida con ese animal deben tener extremo cuidado en comenzar bien el año, ya que son los más propensos a encontrar dificultades.

El Año Nuevo chino está basado en el calendario lunisolar utilizado tradicionalmente en el país asiático, y sus celebraciones comienzan el primer día del primer mes lunar y terminan el décimo quinto día, cuando se celebra el Festival de los Faroles. El 10 de febrero de 2013 dio comienzo el año 4711 según el calendario chino, y ha estado dedicado a la serpiente. El próximo año empieza el 31 de enero de 2014 y estará consagrado al caballo.

En las puertas de las casas se pegan inscripciones en papel rojo con trazos negros de ideogramas en mandarín, que significan longevidad, buena fortuna y salud. Al día siguiente del Año Nuevo, una vez comprobado que Nian se ha retirado sin hacer daño a las personas, todo el mundo se saluda con un repetitivo “Gong xi”, que significa “felicitaciones”.

La comida tiene muchos significados tradicionales relacionados con el nuevo año. Aunque algunos chinos no comen carne en Año Nuevo por la llegada de un nuevo animal a su calendario, el cerdo es el gran protagonista de la gastronomía durante estos días. El plato más popular se llama “jai” y se prepara con raíces o verduras fibrosas, como semillas de loto, para tener muchos hijos varones; de ginkgo, para obtener dinero, o algas, que propician la riqueza.

Los musulmanes celebran el Año Nuevo recordando a Mahoma

El Año Nuevo comienza para los musulmanes el primer día del Muharram, es decir, el primer mes según el calendario islámico. Llamado en árabe “Sana Hegira”, el día de inicio del Año Nuevo no tiene mucho trasfondo religioso para los musulmanes, si bien muchos de ellos aprovechan la fecha para recordar el éxodo del profeta Mahoma desde la ciudad de La Meca a la de Medina. Así, conmemoran este día rezando, estudiando y leyendo el Corán, libro sagrado de los musulmanes, y también se desean un feliz año, como en todas las comunidades del mundo.

Como el calendario lunar islámico es 11 o 12 días más corto que el año solar, la fecha de inicio del Año Nuevo musulmán varía en nuestro calendario. El último hasta ahora, que hace el número 1435, dio comienzo el pasado 5 de noviembre de 2013.

Para celebrar la llegada del Año Nuevo, los musulmanes comen cordero, pavo o pollo, pescado, mariscos y pastela, un plato típico marroquí elaborado a base de hojaldre rellena de carne de paloma y almendras pulverizadas y azucaradas. Para beber se toma té.

Cuando Dios juzga al mundo

Rosh Ashaná, que en hebreo significa “cabeza del año”, es el día del Año Nuevo espiritual judío y se celebra el primer y el segundo día de Tishrei, séptimo mes del calendario hebreo, cuando se dice que Dios creó el mundo. En nuestro calendario la fecha se sitúa alrededor de los meses de septiembre y octubre.

La celebración del Año Nuevo comienza la víspera y se alarga hasta el anochecer de la jornada siguiente. Durante la plegaria matutina se toca el “shofár”, un cuerno, casi siempre de carnero, que llama a los judíos a la meditación y a retomar el camino de la justicia o “Teshuvá”. Durante las jornadas posteriores seguirán haciendo balance de los actos realizados y rezando, hasta llegar al “Yom Kippur” o Día del Perdón.

El primer día del Año Nuevo también se conoce como Día del Juicio, porque durante esa jornada Dios juzga a los hombres abriendo tres libros: uno con los malos, quienes quedan inscritos y sellados para la muerte; otro con los buenos, quienes quedan inscritos y sellados para la vida, y un tercero y último para quienes serán juzgados en el día del perdón o “Yom Kippur”.

El día que da inicio al Año Nuevo y el del Perdón forman en la tradición judía los llamados “Yamim Noraim”, o días temibles, por ser el momento en que Dios juzga al mundo y decreta lo que sucederá en el transcurso del nuevo año. Los judíos se encuentran en este momento en el año 5774, que comenzó el 4 de septiembre de 2013, y el siguiente lo hará el 25 de septiembre de 2014.

Muchos de los alimentos que consumen los judíos estos días enfatizan el simbolismo con los deseos de que el nuevo año sea propicio, es decir, se potencian las comidas dulces. La manzana, la miel y la granada son algunos de los ingredientes más utilizados. Una de las formas más sencillas y típicas

consiste simplemente en tomar trozos de manzana mojados en miel, como deseo de un año dulce.

LEGO®, el imperio juguetero que nació en una carpintería

Por Leonor Lozano

4.000 millones de figuras y 600.000 millones de ladrillos fabricados, ocho juegos vendidos por segundo y seis parques temáticos repartidos por todo el planeta. La compañía juguetera LEGO® ha creado tal imperio que, incluso, se colará este febrero en los cines del mundo entero protagonizando un largometraje. Y todo comenzó en una carpintería de un pequeño pueblo danés. PÁSALO te cuenta su historia.

Corría el año 1932 cuando el maestro carpintero Ole Kirk Kristiansen decidió fabricar juguetes de madera en su humilde carpintería de Billund, un pequeño pueblo de Dinamarca. Colgó un cartel en la puerta del negocio que le recordaba constantemente que “solo lo mejor es suficientemente bueno”, y trabajaba sábados, domingos y fiestas de guardar. No lo sabía, pero, a sus 41 años, estaba sentando las bases de un imperio juguetero.

En 1934, en un arranque de genialidad, a Ole se le ocurrió llamar “LEGO” a la colección de juguetes que creaba. No era más que un acrónimo de “leg godt”, “jugar bien” en lengua danesa. Lo que no sabía el maestro carpintero es que “lego”, en latín, quiere decir “yo estudio” o “yo construyo”, significado que se ajusta como anillo al dedo a lo que estaba por venir.

El despegue del negocio fue lento. En 1939 contaba solo con 10 empleados. Por aquel entonces, los juguetes estrella eran animales de madera, como un simpático pato sobre ruedas que causó furor (en Billund y alrededores, claro) en 1935. Un pececillo regordete y un marinero fueron otras de sus creaciones.

En la década de los 40, la familia adquirió una máquina de inyección de plástico. No se arrepentirían: en solo dos años, la compañía vendía ya 200 modelos de juguetes diferentes. Por aquel entonces, la marca lanzó sus primeros ladrillitos, bajo el nombre de “Automatic Binding Bricks”. No eran exactamente como los actuales: estaban vacíos y presentaban una ranura en cada extremo, donde se podían encajar puertas y ventanas.

Tras la muerte de Ole, Godtfred Kirk Kristiansen tuvo que tomar las riendas del negocio. Godtfred, que había trabajado en la carpintería desde los 12 años, tuvo la brillante idea de rediseñar los ladrillos de plástico para darles su apariencia actual. Los patentó en Copenhague el 28 de enero de 1958. Desde entonces, todas las piezas de LEGO® son todas compatibles entre sí.

De taller de pueblo a gran multinacional

Otras fechas clave para la marca son 1968, año en que abrió sus puertas Legoland Billund, su primer parque temático, o 1974, por la aparición del primer

muñeco LEGO®, que hoy se vende bajo la apariencia de caballero medieval, astronauta, guerrero de Star Wars, Harry Potter, operador de grúa, bombero o miembro de la realeza. Posteriormente, la empresa vivió otras dos grandes “revoluciones”: una, a mediados de los 80, con la introducción de pequeños motores y movimiento, y otra, en los años 90, con la aplicación de la robótica a sus diseños.

Godtfred murió en 1995. El negocio pasó nuevamente de padre a hijo y, hoy, 80 años después, sigue siendo propiedad de la familia Kristiansen. LEGO® Group emplea a cerca de 10.000 personas; vende en 130 países; produce en Dinamarca, Hungría, República Checa y México, y ocupa el tercer puesto mundial en venta de juguetes.

Trabajar para LEGO®

Las piezas de LEGO® fascinan tanto a niños como a adultos. Los datos lo corroboran: en Estados Unidos, uno de cada diez compradores de productos de esta marca es un *afol*, o lo que es lo mismo, un “*adult friend of LEGO®*”: un adulto amigo de LEGO®.

Una *afol* enamorada de estos ladrillos es Marta Tantos, española que trabaja para la compañía... ¡desde hace 18 años! Su carrera en LEGO® comenzó en Billund. Actualmente, dirige al grupo de diseñadores que desarrollan algunas de las nuevas ideas de juguetes para niñas, en la sede de Múnich (Alemania).

“Cuando tenemos una idea, la desarrollamos a base de ilustraciones, dibujos en 3D y con prototipos físicos de los juguetes. Además, a menudo hacemos sesiones con niñas de diferentes países para asegurarnos de que les gustarán”, nos cuenta. Marta estudió Ingeniería Técnica Industrial, pero en LEGO® trabajan profesionales de ámbitos muy dispares: marketing, diseño gráfico, diseño de producto...

A estas alturas, te estarás preguntando cómo son las oficinas de LEGO®. Marta asegura que se trata de espacios “muy alegres y con mucho color”. Uno de los más divertidos, en su opinión, es el departamento de Desarrollo de Dinamarca: “A día de hoy es un laberinto. A la casa taller original de LEGO® se han ido añadiendo edificios que están unidos por puentes. ¡Es muy habitual ver a los hijos de los empleados en el trabajo!”.

Para que te hagas una idea de la magnitud del imperio que creó el maestro carpintero Ole, te ofrecemos los siguientes datos:

- De promedio, cada habitante del planeta posee 80 ladrillos de LEGO®.
- Cada segundo se venden en el mundo ocho juegos de esta marca (¡28 en Navidad!)
- A lo largo de su historia, LEGO® ha producido unos 600.000 millones de piezas. Solo en 2011, la compañía fabricó 68.000 piezas por minuto.
- Si todos los juegos de LEGO® vendidos en 2011 fueran amontonados, se llenaría un campo de fútbol de 5.000 metros cuadrados de superficie y 193 metros de altura (como un edificio de 58 plantas).

- La figura más grande construida hasta la fecha con LEGO® contiene más de un millón de piezas. Representa a un dinosaurio ficticio, el “Technosaurus”, y está en el Legoland de Windsor (Reino Unido).

El 7 de febrero llegará a nuestros cines “La LEGO® Película”, la primera aventura LEGO® en forma de largometraje. Cuenta la historia de Emmet, una figurita absolutamente normal y fiel a las normas que es identificada por error como la persona clave para salvar al mundo. ¿No te la perderás, no?

DE MAYOR QUIERO...

“... VIAJAR POR TODO EL MUNDO CON UNA MOCHILA”

Refugio Martínez: “La discapacidad no ha sido un obstáculo para lanzarme a la aventura”

Por Leonor Lozano

Estudió Derecho y Comunicación Audiovisual, y se ha recorrido medio mundo con su mochila colgada a la espalda. Ha hecho el InterRail; ha conocido países como Tailandia, Camboya, Laos, Vietnam, Malasia, Etiopía y Cuba, y ha vivido dos años en Irlanda. Ahora, Refugio Martínez trabaja como periodista en Madrid y se prepara para otra aventura: formar una familia. PÁSALO te cuenta su historia.

Refugio Martínez nació en Madrid, hace “treinta y muchos años”. Comenzó la carrera de Derecho en Granada pero, con el tiempo, se dio cuenta de que la abogacía no era su vocación. Por eso, cuando se enteró de que podía pedir una beca para hacer un curso de radio, no se lo pensó dos veces. “Después de hacer el curso, me contrataron en Onda Cero para trabajar dos años en el programa ‘Protagonistas Madrid’, en el que me encargaba de la Producción”, nos cuenta esta madrileña.

Cierto día, Refugio se enteró de que la ONCE ofrecía becas para universitarios. “Uno de los requisitos era no tener una primera carrera y, como no había terminado Derecho, me matriculé en Comunicación Audiovisual. Así pude hacer la carrera de mis sueños”, añade. La ONCE le costeó la licenciatura, y ella “cumplió” aprobando todos los años. Además, aprovechó el último curso de Comunicación Audiovisual para retomar las asignaturas que le quedaban de Derecho y, en el mismo año, terminó las dos carreras.

A los 23 años, esta joven se dio cuenta de que algo en su vista no marchaba bien. Visitó a varios médicos y, tras un año de espera, llegó el diagnóstico: padecía la enfermedad de Stargardt, un tipo de degeneración macular que afecta a la agudeza visual.

Para ella, sin embargo, el diagnóstico “fue un consuelo”: “No veía bien, había gente que no me tomaba en serio y me ayudó a hacerles ver que necesitaba ayuda”.

Viajar, viajar y viajar

Esta madrileña es una enamorada del cine y una aficionada al mundo zombi (le surgió viendo “Resident Evil”), pero su gran pasión es viajar. Y asegura que tener una discapacidad no le ha impedido recorrer medio mundo con su mochila.

Uno de los países que mejor conoce es Irlanda, donde vivió dos años. Allí realizó un curso de cocina, gracias al cual consiguió, posteriormente, un empleo. “Trabajé como una más, fue una experiencia muy enriquecedora, ¡aunque trabajar en una cocina es muy duro!”.

Pasados dos años, Refugio decidió volver, y tomó una decisión de la que nunca se arrepentiría. “Me dije a mí misma que podía permitirme una última aventura, antes de volver a Madrid, buscar trabajo y echar raíces”. ¿Qué mejor manera de “despedirse” que hacer un viaje por el sudeste asiático? Llamó a una amiga, y juntas planearon un viaje de tres meses por Tailandia, Camboya, Laos, Vietnam y Malasia.

“El hecho de tener una discapacidad no fue un obstáculo para que me lanzara a la aventura. Teníamos programados los países, pero las ciudades y los lugares en que dormíamos los elegíamos in situ, a partir de lo que nos contaban otros mochileros. Nos íbamos moviendo por impulsos”, continúa.

Refugio se encargaba de todas las gestiones necesarias: ella hablaba con las agencias de viajes, “regateaba los precios”, buscaba las paradas, “lo movilizaba todo”. “En estos casos”, apunta esta madrileña, “importa más la personalidad que el tener o no una discapacidad, y yo tengo más iniciativa que mi amiga”.

La experiencia por el sudeste asiático fue el viaje de su vida, pero Refugio “no ha parado”. “¡Lo llevo en la sangre!”, confiesa, entre risas. Lo cierto es que ha viajado muchísimo, “antes y después de la discapacidad”: ha hecho el InterRail, ha viajado por toda España, por toda Europa, por África, a Cuba... Ahora, todos los años viaja con su pareja a una isla. “En 2013 hemos ido a Malta y Canarias, y el año anterior fuimos a Madeira”.

Queda pendiente un viaje a las Islas Mauricio. “Tenemos a nuestra pequeña en camino pero, en cuanto podamos, nos vamos 15 días románticos”.

La vida te da sorpresas

Tal como cuenta ella misma, “los avatares de la vida te llevan a veces por derroteros que nunca has pensado”. En su caso, fue la carrera de Comunicación Audiovisual la que hace seis años le abrió la puerta para trabajar en una agencia de noticias de Madrid.

“Me siento afortunada, porque estamos inmersos en una época de crisis y tengo un puesto de trabajo que me gusta, completamente adaptado y con unos compañeros muy majos que me ayudan en todo lo que pueden. Siento que todo ha estado encadenado y que todo ha tenido una utilidad y un sentido”, concluye Refugio.

NOTICIAS

La ONCE atiende a más de 7.600 alumnos con ceguera y deficiencia visual

Actualmente, la ONCE atiende en España a más de 7.600 alumnos con ceguera o discapacidad visual grave. El 99 por ciento de ellos se encuentra escolarizado en centros de enseñanza ordinarios, siguiendo el currículo oficial, gracias al principio de inclusión educativa de todos los estudiantes en el aula.

La atención va dirigida a todas las etapas educativas, desde la atención temprana y educación infantil, a las enseñanzas obligatorias -Primaria y Secundaria-, enseñanzas post obligatorias y estudios universitarios, educación de personas adultas y atención a alumnos escolarizados en centros de educación especial.

La perdiz roja y la curruca rabilarga, en declive

Algunas de las aves más comunes de España, como la perdiz roja o el cernícalo vulgar, están en declive. Así lo demuestran los censos que realiza la organización SEO/BirdLife, en los que participan 600 ornitólogos voluntarios desde hace seis años. El alcaudón real, la calandria común, la cogujada común y la curruca rabilarga son otras de las especies afectadas.

SEO/BirdLife relaciona esta tendencia con la evolución que están registrando los paisajes españoles en los últimos años: “Los ambientes agrarios han sufrido cambios drásticos y rápidos por el uso de productos fitosanitarios, la desaparición de la ganadería y el abandono de las tierras menos rentables. En consecuencia, tenemos terrenos agrícolas que han perdido calidad ambiental y tierras abandonadas en las que encontramos matorral y árboles jóvenes donde antes había cultivos y pastos. Todo ello afecta a las aves agrícolas, que responden de forma muy rápida a cualquier alteración en su medio”.

Otras especies, por el contrario, se benefician de los nuevos paisajes, más “humanizados”. Es el caso de la curruca capirotada, la paloma torcaz, el petirrojo europeo, el pinzón vulgar o la tórtola turca.

Dos millones de niñas dan a luz cada año en el mundo

Cada año, dos millones de jóvenes menores de 15 años dan a luz un niño, según los datos del Fondo de Población de Naciones Unidas. Según alerta este organismo de la ONU, la gestación en la adolescencia tiene consecuencias importantes en la salud. Solo hay que atender al siguiente dato: 70.000 jóvenes mueren anualmente en países en desarrollo por causas relacionadas con esta maternidad tan temprana.

Además, el Fondo de Población advierte de que el embarazo en la adolescencia “es un pasaporte seguro para vivir en una situación de pobreza el resto de sus vidas”.

Por el contrario, las niñas que permanecen en la escuela más tiempo son menos proclives a quedar embarazadas, porque la educación les da opción a futuros empleos, aumenta su autoestima y les permite ser más partícipes de las decisiones que afectan a sus vidas. Cambiar los valores de las familias y comunidades que otorgan un papel positivo al matrimonio temprano podría ser, por lo tanto, clave en la lucha contra este drama.

¡Colmena a la vista! ¡Piloto automático activado!

Las abejas están dotadas de una especie de “piloto automático” biológico que les permite aterrizar con precisión, según concluye un estudio realizado por la Universidad de Australia. Y lo mejor de todo es que los resultados podrían ayudar a desarrollar nuevos sistemas de aterrizaje para robots aéreos.

Para llevar a cabo la investigación, los científicos grabaron los aterrizajes de las abejas en sus panales y calcularon las velocidades utilizadas en distintos puntos de su trayectoria. También emplearon una pista de aterrizaje con el diseño de una espiral giratoria para alterar la impresión del tamaño de su objetivo. En algunos casos, esto provocó que las abejas frenaran o aceleraran hasta estrellarse en la superficie.

El conocimiento en torno a estos insectos, que tienen un cerebro del tamaño de una semilla de sésamo, podría ayudar a diseñar nuevos sistemas de aterrizaje para aparatos voladores autónomos.

Demuestran que el sofrito es bueno para el corazón

Sofreír tomate, ajo y cebolla en aceite de oliva aumenta la cantidad de polifenoles y carotenoides, compuestos antioxidantes que ayudan, respectivamente, a prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Así lo recoge un estudio de la Universidad de Barcelona y el Centro de Investigación Biomédica en Red del Instituto de Salud Carlos III, que confirma al sofrito como un elemento esencial en la dieta mediterránea.

Los resultados del estudio revelan la presencia de vitamina C, de al menos 40 tipos de polifenoles y de carotenoides, que previenen algunos tipos de cáncer, como el de pulmón o el de próstata.

Con un consumo diario de 120 gramos de sofrito (añadido a la pasta, por ejemplo) la ingesta de polifenoles totales es de 16 a 24 miligramos por porción, y de 6 a 10 miligramos en el caso de los carotenoides. Si te animas a preparar uno, toma nota: los científicos recomiendan utilizar aceite de oliva virgen, en lugar de aceite de girasol.

Las flatulencias de las vacas pueden alimentar el motor de un coche

Es de sobra conocido que las vacas emiten a la atmósfera una gran cantidad de gases de efecto invernadero. Sin embargo, un equipo de científicos del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria de Argentina ha encontrado una curiosa solución al asunto: han demostrado que es posible capturar el metano de los bovinos, transformarlo en biocombustible y utilizarlo para generar luz, calor y alimentar una nevera o el motor de un coche.

Según este estudio, los 300 litros de metano que genera una sola vaca diariamente pueden ser utilizados para poner en funcionamiento una nevera de 100 litros de capacidad a una temperatura entre dos y seis grados durante un día completo.

TRUCOS Y CONSEJOS

En Navidad, sácale partido a tu belleza natural

Por Jana Martínez de la Reina

En el mundo de la estética todo es transitorio. Así, en el ámbito de la belleza, numerosos han sido los cánones que se han impuesto a lo largo de la historia. Y, ¿qué decir sobre la moda?, tan voluble que se transforma con cada temporada, todos los años. Sin embargo, hay una cosa innegable, y es que tú cuentas con la más preciada arma de este mundo tan cambiante: la juventud. Desde PÁSALO, te vamos a ofrecer consejos para que le saques el máximo partido a ese “divino tesoro” que posees y aprendas a realzar tu belleza natural para estar perfecto en navidades.

A tu edad, es normal que quieras encontrar tu propio estilo, con el que sentirte cómodo e identificado y que busques productos que realcen tus rasgos físicos. Pero, has de saber que muchos de estos artículos que puedes encontrar en tiendas poco fiables usan materiales de calidad dudosa, que pueden ser nocivos para tu piel y para tu salud, por lo que la mejor manera de asegurarte la excelencia de los productos es elaborarlos tú mismo. Además, verás cómo tu economía se beneficiará.

Otro consejo muy importante a tener en cuenta es un viejo refrán que viene a decir: “menos es más”. En estos momentos, tu mejor aliada es la juventud, y no hace falta que la enmascares con potingues, cremas o maquillajes que enturbiarán la tersura y belleza natural de tu piel. Utiliza colores discretos para animar tu rostro, mascarillas naturales y productos caseros como tus principales pautas de belleza y verás cómo te sentirás mejor por dentro, y gustarás más por fuera.

Pepino para las ojeras y mascarillas para el acné

Aunque ahora estés de vacaciones, recuerda que estos días de júbilo y asueto, ganados a pulso, han estado precedidos por algún que otro desvelo estudiantil que ha podido dejar marcas en forma de ojeras. Si quieres acabar con esas antiestáticas huellas de las noches de estudio o de los días de estrés, no tienes nada más que coger un pepino de la nevera y ponerte una rodaja encima de los ojos con los párpados cerrados, durante unos 15 minutos. La acción del frío hará que se deshinchén los ojos y desaparezcan las bolsas, y el alto contenido de agua que tiene este vegetal hidratará la piel, eliminando el típico color morado de las ojeras.

Como en el caso anterior, los granos de acné también pueden combatirse. Una piel bien cuidada es la mejor prevención contra las espinillas. Para ello, lo primero que debes hacer es limpiar la epidermis diariamente con un jabón de glicerina. La glicerina no tiene productos químicos sintéticos, por lo que es adecuada para todo tipo de pieles. Además, su efecto limpiador ayuda a la eliminación del exceso de grasa y suciedad que obstruye los poros sin reseca

la cara, ya que su bajo pH estimula a la piel para que retenga la humedad y se mantenga hidratada y fresca todo el día.

Y, después de esta pequeña introducción, vamos a enseñarte dos mascarillas elaboradas con un producto que se convertirá en tu mejor aliado en la lucha contra el acné: la avena. Para limpiar la piel y eliminar la grasa, existe una mascarilla tan sencilla de fabricar que los chicos no tendréis ninguna excusa para no usarla. Consiste en mezclar en un pequeño recipiente tres cucharillas de avena con la cantidad de agua que cabe en un $\frac{1}{4}$ de taza de desayuno. A continuación, extiende la crema aplicando pequeños golpecitos sobre el rostro, y déjala actuar durante 15 minutos. Finalmente, aclárate la cara con agua tibia y comprueba tú mismo los resultados.

Otra alternativa para nutrir tu cara y acabar con las espinillas es hacer una crema con la mezcla de tres cucharillas de avena, una de azúcar, dos de miel y el zumo de media naranja. El resultado le dará a tu piel vida y brillo y, además, la nutrirá con una buena dosis de vitamina C. Y, si buscas algo con una intensa acción exfoliante, mezcla en un recipiente tres gotitas de glicerina (producto que puedes comprar en las farmacias), tres gotitas de jugo de limón y tres gotitas de aceite de almendra, y aplícatelo sobre la cara sin restregar, solo presionando ligeramente.

Con el cabello natural, te verás fenomenal

Existen miles de productos milagrosos para conseguir un cabello hermoso, y otros tantos tratamientos que te asegurarán un cambio de *look* absolutamente favorecedor, pero no te engañes: la mejor norma para conseguir que tu pelo luzca fuerte y saludable es prescindir de todas estas bagatelas, que suelen estar compuestas de elementos químicos con los que lo único que conseguirás será estropear tu cabello.

Aunque parezca poco sofisticado, el cabello natural es el que a la larga te dará más satisfacciones y, para conseguirlo, una de las primeras cosas que debes tener en cuenta es no excederse con el uso del champú. Aplícate la cantidad que quepa en una cucharilla de café, ya que el exceso produce opacidad y grasa en el cabello. A continuación, envuelve el pelo en una toalla seca después de lavarlo, y evita el uso excesivo del secador, ya que este aparato lo reseca y debilita.

Y, por último, el consejo estrella. Si en estas fechas te apetece cambiar de *look* y estrenar una apariencia más... ¿por qué no decirlo?, resultona, no es necesario que uses tintes, alisados u otras técnicas que dañarán tu pelo, porque a continuación te vamos a hablar de las bondades de las capas. El corte de cabello a capas aporta volumen y movimiento al cabello, y queda genial tengas el tipo de pelo que tengas. Si la naturaleza te ha dotado de un brillante pelo liso, las capas le darán cuerpo a tu cabello y dinamismo a tu cara. Si tienes el pelo rizado, quedará mucho más manejable y, si lo tienes ondulado, parecerás una estrella de Hollywood.

Así que, ya sabes, para estas fiestas, ponte unas rodajas de pepino, aplícate una mascarilla de avena y dale a tu pelo un poco de volumen.

EL TEST DE LA ONCE

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

1) ¿Qué nombre recibe el museo de la ONCE en Madrid, ubicado en el número 18 de la calle La Coruña, que alberga réplicas de monumentos en relieve que pueden ser tocados por las personas ciegas?

- a) Museo Táctil.
- b) Museo de Monumentos.
- c) Museo Tiflológico.

Solución: c) Museo Tiflológico.

2) ¿Cuál es el formato braille de los libros que puedes descargar de la Biblioteca Digital de la página web de la ONCE?

- a) Teleo.
- b) Brailleformate.
- c) Leopunto.

Solución: a) Teleo.

3) ¿Cuántos años se cumplen en 2013 del nacimiento de la ONCE?

- a) 10.
- b) 75.
- c) 500.

Solución: b) 75.

4) ¿A dónde hay que dirigirse para obtener en préstamo películas con audiodescripción en formato VHS o DVD?

- a) A cualquier videoclub
- b) Al centro administrativo al que pertenezca el afiliado
- c) Al Museo Tiflológico de la ONCE

Solución: b) Al centro administrativo al que pertenezca el afiliado

5) ¿De cuántos grados, como máximo, debe ser el campo visual de una persona para poder afiliarse a la ONCE?

- a) 0 grados.
- b) 1.000 grados.
- c) 10 grados.

Solución: b) 10 grados.

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

¡Por fin llegaron las vacaciones de Navidad! Sabemos que te mereces un descanso, pero queremos retarte con nuevos enigmas. ¿Te atreves a resolverlos? Si alguno se te “atraviesa”, ya sabes: encontrarás la solución al final de cada acertijo.

- 1) Al llegar al regimiento, se rapa a todos los hombres excepto a uno, ¿por qué?

Solución: ¡Porque es calvo!

- 2) Mi primera parte se refiere a ti; la segunda, a un tanque inglés; la tercera, a un dios del Imperio Nuevo, y en otro tiempo reiné en el Valle del Nilo. ¿Quién soy?

Solución: “Tú, tank, Amón”: ¡Tutankamón!, faraón de Egipto entre los años 1354 y 1346 antes de Cristo.

- 3) Cuatro panaderos se hacen la competencia en una misma calle. El primero escribe en su escaparate: “Soy el mejor panadero de la ciudad”. El segundo, por su parte, afirma ser el mejor panadero del país. El tercero presume de ser el mejor panadero del mundo. ¿Qué tendría que decir el cuarto para superar a sus competidores?

Solución: Pues, simplemente, “soy el mejor panadero de la calle”.

- 4) Elena Nito sale de Madrid, hacia Barcelona, a las 9.30 horas. Tiene que recorrer 620 kilómetros, y la velocidad en la autopista está limitada a 120 kilómetros por hora. ¿Qué puede hacer Elena, que es respetuosa con los límites de velocidad, para estar en Barcelona a las 13.00 horas?

Solución: Viajar en tren. Dispone de unas tres horas y media para llegar a la Ciudad Condal. En coche, sin superar los 120 kilómetros por hora, necesitaría algo más de cinco horas y media, mientras que con el AVE le bastaría con dos horas y cuarenta y cinco minutos.

- 5) No tengo más que un pie, pero aun así soy capaz de saltar por encima de una torre. ¿Quién soy?

Solución: ¡El caballo del ajedrez!

- 6) ¿Dónde encontramos puertos sin barcos, roedores que no son fieros ni perjudiciales, ventanas que no dan a la calle y escritorios sin cajones?

Soluciones: En los ordenadores. Como seguramente sabes, los puertos son los puntos a los que conectamos memorias USB; el ratón es un periférico informático; las ventanas, el entorno gráfico de las aplicaciones, y el escritorio el espacio de trabajo virtual en el que ordenas tus archivos por carpetas.

- 7) ¿A qué fecha del calendario llaman los americanos el “Pi-day”?

Solución: Al 14 de marzo. Cuando dan una fecha, los estadounidenses anuncian el mes antes que el día, al contrario que nosotros. El 14 de marzo es, pues, 3,14, el valor del número pi con sus dos primeros decimales.

- 8) Un hombre afirma que puede ver un objeto escondido detrás de una placa de metal. ¿Cómo es posible?

Solución: Mira por el ojo de una cerradura.

- 9) Una mujer tiene 11 patatas de diferentes tamaños y cuatro hijos. No dispone de ningún medio con el que pesarlas. ¿Qué puede hacer para servirle un plato a cada niño con la misma cantidad de comida?

Solución: Cocer las patatas... ¡y hacerlas puré! Así puede dar a cada niño las mismas cucharadas de puré.

- 10) Puedo hundirme en el agua sin equipo y sin mojarme, pero no a gran profundidad. Sin mí, los buceadores disfrutarían mucho menos. ¿Quién soy?

Solución: La luz, que disminuye rápidamente con la profundidad. Es débil entre los 200 y los 1.000 metros y, a partir de ahí, desaparece.

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

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid