

# PÁSALO

Nº 74. 20 MAYO 2016 – 20 JUNIO 2016

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Jauja, los cerros de Úbeda o Babia, lugares del imaginario popular que existen en realidad
  - ❖ ¡Cuidado con los refrescos! Tienen un montón de azúcar
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser productor musical. Gabriel Gorce: “Tengas la discapacidad que tengas, prácticamente no hay nada que no puedas hacer”
  
- ✚ Noticias
  - ❖ El Chimborazo le quita el récord al Everest
  - ❖ Un trabajo de matemáticas de un estudiante de la antigua Babilonia vuelve a las aulas
  - ❖ Las islas Canarias fueron portuguesas durante 52 días
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Cinco beneficios de aburrirte que seguro que desconocías
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Seguro que más de una vez te han dicho: ¡Despierta chaval, que estás en Babia! ¿Sabías que Babia realmente existe? Babia, Jauja y muchos otros lugares. Luego te lo contaremos.

Además, en este número de PÁSALO te haremos algunas advertencias sobre el consumo de refrescos, y te animaremos a que de vez en cuando te aburras porque no es tan malo como se cree.

Como siempre, te recomendaremos películas, libros y buena música, y te invitaremos a hacer el Test de la ONCE para conocer un poco más a fondo nuestra organización.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **Estrenos en salas**

##### **‘X-Men: Apocalipsis’**

Apocalipsis fue el primer mutante que se creó hace miles de años. En su tiempo fue adorado como un dios y fue acumulando los poderes de los demás mutantes hasta hacerse inmortal.

Tras estar miles de años ‘dormido’, Apocalipsis despierta de su letargo y, al ver un planeta que no le gusta, decide conquistarlo ayudado de cuatro fieles mutantes.

Los X-Men deberán enfrentarse a Apocalipsis para intentar que no destruya a la humanidad. ‘X-Men: Apocalipsis’ se estrenará el 20 de mayo en cines.

##### **‘Alicia a través del espejo’**

Esta película es la secuela de ‘Alicia en el país de las maravillas’, de Tim Burton. Alicia regresa al País de las Maravillas para salvar al Sombrero Loco que ha vuelto a ser capturado y condenado a morir.

El problema es que Alicia se encontrará un País de las Maravillas muy cambiado respecto al que ella dejó hace años. Este filme llegará a la gran pantalla el 27 de mayo.

### **‘Pelé, el nacimiento de una leyenda’**

Este filme cuenta la historia de Pelé, uno de los mejores jugadores de fútbol de la historia. La película narra su vida, desde que Edson Arantes Do Nascimento, que es su nombre real, era un niño y jugaba descalzo hasta su paso al fútbol profesional en el Santos, a la edad de 16 años, y su llegada a la Selección de Brasil, con la que ganaría el Mundial de 1958 con solo 17 años.

Después de la derrota de Brasil en la final del Mundial de 1950, el joven Pelé decidirá hacer una promesa que parece imposible: ganar con la selección brasileña algún día la Copa Mundial. El futuro de Edson se abre camino cuando se presenta a una competición local, donde un ojeador se da cuenta de la calidad futbolística del joven. Este largometraje estará en los cines a partir del 3 de junio.

### **-LIBROS**

#### **‘1000 sitios que ver en España al menos una vez en la vida’**

España es un país con un sinfín de sitios interesantes que visitar. Juan Eslava Galán ha hecho una selección de 1.000 lugares que te pueden servir como referencia para unas vacaciones, para pasar un día o simplemente para hacer un plan diferente.

Estas 1.000 recomendaciones no solo se circunscriben a sitios históricos, sino que Juan Eslava Galán ha querido aconsejar lugares interesantes por sus fiestas, por ser insólitos o por ser misteriosos, lo que hace aún más atractivas sus sugerencias.

#### **‘Carlos, Rey Emperador’**

Mónica Calderón hace un repaso por los hábitos de vida del siglo XVI, cuando no solo la política, las guerras y los matrimonios marcaban la vida de la gente de la época.

En este libro podrás conocer también cómo era la moda y los gustos por los perfumes, y cómo se compaginaba la libertad del hombre con el culto a Dios y el miedo al demonio.

Este libro, basado en la serie emitida por Televisión Española, te ayudará a comprender un siglo clave en la historia de Europa.

Si quieres leer ‘1000 sitios que ver en España al menos una vez en la vida’ o ‘Carlos, rey emperador’, te los puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

## **-MÚSICA**

### **'Festivales de música'**

El final de la primavera es la época en la que empiezan a tener lugar algunos de los festivales musicales que se organizan por todo el país. Aquí os vamos a recomendar algunos de los muchos que hay previstos este año.

Entre el 16 y el 18 de junio, tendrá lugar en la Caja Mágica de Madrid la primera edición del 'Mad Cool', en la que participarán grandes artistas extranjeros como Neil Young, The Prodigy, The Who o The Editors, y algunas destacadas bandas nacionales como Vestusta Morla, Lori Meyers o Fuel Fandango.

En Jávea (Alicante) se celebrará, los días 20 y 21 de mayo, el Montgorock, que tendrá en su cartel a artistas tan destacados como Loquillo, Los Zigarros, Quique González, Rubén Pozo o Arizona Baby.

Si quieres más información sobre los festivales y comprar las entradas, lo puedes hacer en la página web [www.ticketmaster.es](http://www.ticketmaster.es) o en el 902 15 00 25.

### **'Jo competeixo', nuevo disco de Manel**

Hace ocho años, Manel consiguió un hito que parecía imposible: que un grupo con repertorio íntegramente cantado en catalán lograra un público masivo en toda España. El secreto: un folk-pop con melodías y armonías realmente bellas y unas letras costumbristas muy bien trabajadas y cantadas con muy buen gusto.

'Jo competeixo' es su cuarto álbum, el más arriesgado y moderno con diferencia, y también el más cosmopolita. No es casualidad que el cuarteto haya salido por vez primera de su hogar para grabar en Estados Unidos con el productor Jake Aron. El resultado es que su tradición folk queda aparcada para ceder paso a los sonidos electrónicos o los ritmos caribeños. Sin embargo, el buen trabajo de letras y los grandes estribillos siguen presentes.

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Jauja, los cerros de Úbeda o Babia, lugares del imaginario popular que existen en realidad**

Por Refugio Martínez

**Estar en Babia, irse por los cerros de Úbeda o viajar a Jauja. Hemos crecido oyendo hablar de estos lugares y los hemos interiorizado porque forman parte de un legado, de una tradición oral que se hereda de generación en generación, pero nunca nos hemos planteado su**

**procedencia. Están tan perdidos en el tiempo que parecen formar parte de un mundo de fantasía; sin embargo, estos lugares existen y, para conocerlos, *Pásalo* te propone un pequeño viaje por la geografía de esta España imaginaria.**

Nuestra primera parada es en un pequeño pueblo de Córdoba de tan solo 1.000 habitantes, llamado Jauja. La imagen idílica de este paraíso soñado procede de una breve pieza narrativa de Lope de Rueda titulada 'La tierra de Jauja', publicada en 1547. En este lugar de ensueño, las calles estaban pavimentadas de yemas de huevo y los ríos eran de leche y de miel, pero lo mejor de todo es que a la gente le pagaban por dormir y se castigaba a los trabajadores.

Es posible que Lope de Rueda inventara esta fábula por la fertilidad de las huertas regadas por las aguas del río Genil, pero lo cierto es que este mundo de fantasía está muy lejos de la realidad porque en Jauja las personas siempre se han ganado el pan con el sudor de su frente. "La gente decía que aquí atábamos los gatos con longanizas. Y lo que hacíamos eran longanizas con gatos, del hambre que pasábamos, que es muy distinto", recuerdan los paisanos en el libro de Julio Llamazares: 'Atlas de la España Imaginaria'.

Lo más curioso de esta historia es la rivalidad que ha surgido con otra localidad llamada también Jauja ubicada en Perú, ya que, a su parecer, ambas son las auténticas titulares de tan ilustre lugar. A día de hoy, no se ha podido demostrar cuál de las dos localidades tiene más razón que la otra y, como la imaginación no tiene fronteras, que cada uno crea lo que quiera creer.

La segunda parada obligatoria en nuestro recorrido es Babia. ¡Cuántas veces en los colegios los profesores han llamado la atención a sus alumnos por 'estar en Babia'! Este lugar al que vamos aparentemente cuando estamos distraídos, está ubicado en el noreste de León, en la frontera con Asturias. En esta zona, situada en el corazón de la cordillera Cantábrica, viven aproximadamente 1.500 babianos, diseminados en 28 aldeas.

Babia está rodeada de verdes valles recorridos por miles de arroyos y de riachuelos, y de cumbres de más de 2.000 metros, presididas por la Peña Ubiña. Toda ella es como un tapiz alpino, en el que los animales y las personas parecen formar parte de la decoración. Un lugar tan idílico para evadirse que a los amantes de la naturaleza bien les gustaría poder ir a Babia con la misma facilidad con la que se viaja con la imaginación.

Cuando los reyes de León se cansaban de las largas estancias palaciegas, se enfundaban sus armas, montaban sus caballos y se iban a Babia a practicar en sus bosques el deporte de la caza. Por eso, el rey, en muchas ocasiones en las que se le requería para resolver serias razones de Estado, en vez de estar en la corte, se encontraba ausente en las tierras de Babia, y de ahí procede la famosa frase.

Otros, sin embargo, prefieren pensar que la frase tiene su origen en el estado melancólico en el que entraban los pastores trashumantes de esas tierras

leonesas. Cuando en su nomadismo viajaban por Extremadura, a menudo se quedaban absortos mirando el fuego y todos los allí presentes sabían que los pastores de norte pensaban en su pequeña patria y en su Babia soñada.

Otro lugar donde estar, pero en este caso cuando no se tienen las cosas claras es: `Entre Pinto y Valdemoro´. Ambos municipios existen pegados el uno al otro en la provincia de Madrid. La tradición popular cuenta que, hace tiempo, hubo un personaje muy famoso al que le gustaba beber demasiado y frecuentaba las tabernas de ambas localidades. Un día, más bebido que de costumbre, se cayó en el arroyo que separaba los dos pueblos y, aunque ebrio, se dio cuenta de que estaba entre Pinto y Valdemoro.

Y la última parada la vamos a hacer en los famosísimos ‘cerros de Úbeda’. Son varias las explicaciones del origen de esta frase pero la que más le gusta a los lugareños es aquella que se remonta a la época del rey Alfonso VIII. Después de la batalla de las Navas de Tolosa, habiendo el monarca reconquistado la zona y obligado a los árabes a retroceder hasta tierras granadinas, advirtió el rey, después del fragor de una de las batallas, que le faltaba uno de sus mejores alféreces: Álvaro Fáñez, *el Mozo*.

El motivo de su ausencia no fue la cobardía, sino los encantos de una joven lugareña que cautivaron al *Mozo* hasta el extremo de hacerle olvidar sus deberes militares y, en vez de presentarse en la batalla, prefirió quedarse por los cerros de Úbeda.

En cualquier caso, hoy en día, irse por los ‘cerros de Úbeda’ no tiene connotaciones ni militares ni amorosas; se utiliza cuando una persona se va por las ramas o divaga en una conversación. Y aquí se termina el recorrido por este curioso atlas, cuyas paradas son lugares reales ubicados a medio camino entre la leyenda, el cuento y la imaginación.

## **¡Cuidado con los refrescos! Tienen un montón de azúcar**

Por Nuncy López

**Si te decimos que una lata de cola típica tiene casi nueve cucharaditas de azúcar, unos 35 gramos, ¿cómo te quedas? Pues así es, cada vez que bebes un refresco, una bebida energética o un zumo envasado estás ingiriendo una gran cantidad de azúcar, con los consiguientes efectos perjudiciales para tu salud si abusas de este tipo de bebidas. Y más ahora que ya van llegando los meses de calor y apetecen un montón.**

Aunque es cierto que en España el consumo de bebidas azucaradas es considerablemente menor que en otros países del mundo desarrollado, los especialistas consideran que hay que empezar a tomar conciencia de los riesgos que conlleva tomar este tipo de bebidas para frenar lo que muchos consideran la pandemia de nuestro tiempo: la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Hay numerosos estudios realizados por investigadores de diferentes países que vinculan el consumo abusivo de bebidas endulzadas con el sobrepeso, el desarrollo de diabetes y los problemas de corazón, y también con las caries dentales, sobre todo en los niños y adolescentes, ya que los niños se inician cada vez más pronto en el consumo de zumos azucarados y refrescos.

La Organización Mundial de la Salud es clara al respecto y pone cifras sobre la mesa. La OMS relaciona las bebidas azucaradas con la epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a unos 2.000 millones de personas en todo el mundo y que ha situado a las enfermedades cardiovasculares como la principal causa de muerte en el mundo.

### **Seis cucharillas al día**

Cuando bebes una lata de cola de 330 mililitros, algo que aparentemente no supone ningún riesgo, estás metiendo en tu cuerpo unos 35 gramos de azúcar, lo que equivale a unas nueve cucharillas, una cantidad a todas luces abusiva si tenemos en cuenta que la OMS recomienda no consumir más de 12 cucharillas de azúcar al día y sitúa la ingesta ideal de azúcar en seis cucharillas.

PÁSALO ha hablado con Miguel Ángel Martínez González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y profesor de la Universidad de Navarra, quien nos ha contado que la causalidad de las bebidas azucaradas en el aumento de la obesidad, la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 y las caries dentales está “archidemostrada” por las mejores investigaciones epidemiológicas existentes en nutrición.

Martínez González, que se dedica también a la investigación sobre obesidad y nutrición, asegura que los efectos negativos del consumo abusivo de bebidas endulzadas “están afectando epidémicamente a los jóvenes y adolescentes y no solo a los adultos”, por mucho que la industria de bebidas azucaradas haga grandes esfuerzos por sembrar dudas y cuestione las investigaciones, según denuncia.

### **Lo mejor, agua del grifo**

Por ello, científicos de algunos países han pedido que este tipo de bebidas sean marcadas con una advertencia sanitaria para desincentivar su consumo o incluso que sean gravadas con mayores impuestos, algo que avala la OMS y con lo que se muestra “totalmente de acuerdo” Martínez González, quien considera que hay muchas razones para gravar con impuestos a las bebidas azucaradas.

Un estudio realizado recientemente por investigadores de la Universidad de Pensilvania ha demostrado que la colocación de alertas sanitarias en las bebidas azucaradas reduce sus ventas de manera significativa. Nuestro Ministerio de Sanidad no contempla por el momento adoptar medidas en este sentido, pero quién sabe si en un futuro lo hará.

Así que, ya sabes, si eres de los aficionados a estas bebidas, ten muy en cuenta que, si abusas, pueden ocasionarte serios problemas de salud. “Lo mejor es que los chavales se acostumbren a beber agua del grifo, que en nuestro medio es sana y barata”, es el consejo de Martínez González.

“El agua del grifo es insuperable desde el punto de vista nutritivo para lograr una buena hidratación”, insiste este catedrático en Salud Pública y epidemiólogo, para quien las bebidas con edulcorantes no calóricos, como los refrescos ‘zero’ y ‘light’, tampoco son muy recomendables, ya que son, en definitiva, “un modo más caro de beber agua del grifo”. Te lo dice un experto. ¡Hazle caso!

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

### **... SER PRODUCTOR MUSICAL**

**Gabriel Gorce: “Tengas la discapacidad que tengas, prácticamente no hay nada que no puedas hacer”**

Por Refugio Martínez

**Con su guitarra acústica, su armónica, su voz y su talento, este joven de 25 años tiene herramientas más que suficientes para triunfar como cantautor. Un espíritu inquieto que alterna su tiempo entre el arte y el deporte. Por las mañanas estudia y por las tardes se adentra en el mundo de la música, donde está haciendo sus pinitos como productor y compositor. Todo un ejemplo de cómo voluntad, actitud y aptitud se funden para alcanzar un sueño.**

Gabriel Gorce nació en Madrid en el año 1990 y, tras vivir en Francia y Nules (Castellón de La Plana), hoy estudia en el Campus Internacional de las Artes Escénicas, Música e Imagen (Esart) en Barcelona. A pesar de que tiene una discapacidad visual, un glaucoma congénito que le ha provocado una pérdida de visión total en el ojo derecho y parcial en el izquierdo, lleva una vida completamente normal.

Los días de diario se levanta por las mañanas para ir a clase, donde se prepara para dedicarse a lo que más le gusta: la música. Aunque hoy por hoy tiene clara su pasión, no siempre fue así. “A los 7 años, me apuntaron a clases de piano y solfeo y, posteriormente, guitarra, pero a los 11 lo dejé todo porque lo odiaba”, recuerda. Este largo paréntesis acabó cuando su profesora de música en el instituto llevó una guitarra a clase y dijo que, a partir de ese momento, los alumnos dedicarían una hora a la semana a tocar un instrumento.

“Decidí llevar la guitarra y, sin darme cuenta, me animé. Pensé: ‘realmente esto está muy bien’. Por eso empecé a tocar, y hasta ahora”. Para entonces, Gabriel ya tenía 13 años y todos los conocimientos que había adquirido durante esas largas tardes estudiando piano, guitarra y solfeo cobraron sentido. Ahora, a pesar de su edad, es un cantautor con mayúsculas que, igual compone y

produce música que canta en conciertos, que escribe letras o que se anima a hacer colaboraciones o incluso a componer bandas sonoras.

### **La música en tus manos**

De hecho, tanto tesón ya ha comenzado a dar sus frutos. Desde hace siete años, su canción 'Música a les mans', de la cual es coautor, compositor y productor junto con uno de sus antiguos profesores de guitarra, Albert Martínez, es el himno de unas jornadas musicales, con ese mismo nombre, organizadas por la ONCE en Cataluña. Para Gabriel, estos encuentros son muy gratificantes porque son una manera de mostrar que las personas con discapacidad visual pueden componer, cantar, estudiar música y lo que sea. "Aunque no veas, puedes sentir la música desde las manos", afirma.

Tal vez porque le hace sentir, Gabriel tiene tan claro que quiere dedicarse profesionalmente a la música y, tal vez por lo mismo, también tiene claro que a nivel general quiere dedicarse a las cosas que le hacen disfrutar. "Sea lo que sea: el deporte, la música, una pareja... Lo importante es ser feliz con lo que haces", afirma.

### **Deportista de alto nivel**

Un espíritu inquieto como el de Gabriel Gorce, que ha vivido en tantos sitios y que no para desde que se levanta hasta que se acuesta, ha sabido encontrar en el deporte valores que lo han formado como persona. "Tengo dos pilares en mi vida: la música y el deporte. Con la primera he desarrollado mi parte más sensible, más carismática, más artística; pero el deporte me ha aportado disciplina, me ha enseñado a afrontar los problemas, a ser perseverante y a no conformarme".

Esquiador alpino, formó parte del Equipo Paralímpico Español desde 2006 hasta 2015. En su trayectoria deportiva alcanzó su máximo nivel en 2014, con una medalla de bronce en la prueba Súper Combinada en los Juegos Paralímpicos de Sochi y un dignísimo segundo puesto en la Copa de Mundo de ese mismo año.

El deporte siempre ha supuesto para él "una válvula de escape, una forma de conocer cosas nuevas y de probarse a sí mismo". Por eso, no duda en aconsejar a los jóvenes lectores de PÁSALO que se animen a probarlo. "Tengas la discapacidad que tengas, prácticamente no hay nada que no se pueda hacer, aunque cada uno tiene que ser consciente de sus limitaciones", señala.

Gabriel entiende la discapacidad como una condición más de las personas. "Yo no veo con un ojo; otro es rubio y otro tiene seis dedos en un pie". Lo importante, a su juicio, no es tener una discapacidad, sino ser consciente de lo que cuesta hacer las cosas. "Saber el precio que voy a pagar por lo que quiero hacer. ¿Quieres ser campeón del mundo? Pues tienes que saber que te toca entrenar, competir, levantarte pronto e irte a dormir muy temprano por la noche".

Su pasión por el deporte le ha llevado a ser vicepresidente de Play & Train, una asociación sin ánimo de lucro destinada a la promoción del deporte y el ocio para las personas con discapacidad. “A través de la superación de tus propios retos, aprendes a conocerte y a sentirte realizado con lo que haces. La esencia de esta asociación es transmitir valores con el esquí y el surf, que son los dos deportes extremos que aborda, entre otras actividades”. Toda la información sobre esta asociación se encuentra en la página web: [www.playandtrain.org](http://www.playandtrain.org).

## **NOTICIAS**

### **El Chimborazo le quita el récord al Everest**

Hasta ahora siempre nos habían dicho que el monte Everest, con sus 8.848 metros de altitud, era la montaña más alta del planeta, pero una medición reciente llevada a cabo con GPS por un grupo de investigadores franceses y ecuatorianos ha desvelado que el volcán Chimborazo, en Ecuador, es el punto terrestre más alejado del centro de la Tierra.

Lo cierto es que el monte nepalí sigue siendo la cima del mundo si tomamos como referencia el nivel del mar, ya que el volcán Chimborazo se encuentra a 6.268 metros de altitud sobre el nivel del mar, muy por debajo de los 8.848 metros del Everest.

Como es bien sabido, los puntos que quedan cerca de la línea del Ecuador están más alejados del centro de la Tierra, al estar el planeta ligeramente achatado por los polos, pero faltaba medir la distancia más grande desde el centro de la Tierra. Para lograr ese fin, expedicionarios franceses y ecuatorianos subieron el pasado mes de febrero al volcán Chimborazo, la montaña más alta de Ecuador, y colocaron en su cumbre un GPS de alta precisión.

Lo dejaron durante dos horas y después procesaron toda la información que el Sistema de Posicionamiento Global almacenó. La conclusión: el volcán Chimborazo es el punto del planeta más alejado del centro de la Tierra y, por lo tanto, el más cercano al Sol. La cima del volcán ecuatoriano se encuentra exactamente a 6.384 kilómetros y 415,98 metros del centro de la Tierra.

El segundo punto más alejado del centro del planeta es la cumbre del nevado Huascarán, también llamado *el techo del Perú*. Sin embargo, el Everest, la montaña más alta de la Tierra, se encuentra a una distancia de 6.382 kilómetros del centro terrestre, dos kilómetros por detrás del volcán ecuatoriano.

### **Un trabajo de matemáticas de un estudiante de la antigua Babilonia vuelve a las aulas**

Hace 38 siglos, un estudiante de la antigua Babilonia, lo que en la actualidad es el sur de Irak, hizo un trabajo escolar de matemáticas que ha regresado a las

aulas en formato digital. Un trabajo, además, que demuestra que su civilización ya era capaz de entender el *teorema de Pitágoras* 1.300 años antes de que naciera el filósofo y matemático griego, que vivió entre los años 570 y 495 antes de Cristo.

El estudiante babilónico hizo un disco con arcilla húmeda del tamaño de una hamburguesa y dejó que se secase un poco al sol. Después, en la superficie del disco, con la arcilla aún húmeda, dibujó un diagrama que pone de manifiesto que los habitantes del viejo período babilónico (1.900-1.700 antes de Cristo) ya comprendían los principios del *teorema de Pitágoras*, y también sabían calcular la raíz cuadrada de cifras con varios decimales.

En la actualidad, gracias a Internet y a los nuevos métodos de digitalización que se emplean en la universidad norteamericana de Yale, en el Estado de Connecticut, esta lección de geometría continúa siendo utilizada en las aulas modernas ya que la tableta de geometría que hizo ese estudiante de la antigua Babilonia se ha reproducido en libros de texto de matemáticas en todo el mundo.

Esta tableta de arcilla llegó a la Universidad de Yale en el año 1909. Formaba parte de una colección mucho mayor de tablillas cuneiformes reunidas por el empresario y coleccionista de arte estadounidense J. P. Morgan que fueron donadas a la institución educativa. Dada su fragilidad, y con el fin de preservarla, la tableta y otros objetos de la colección han sido digitalizados, lo que permite a estudiantes e investigadores acceder a estas antigüedades y poder analizarlas con minuciosidad.

La escritura cuneiforme está considerada como una de las formas de escritura más antiguas. Se desarrollaba sobre tablillas de arcilla húmeda con un tallo vegetal afilado y, más tarde, con otros materiales como la piedra o el metal. Presionando con esos punzones en la superficie de la tablilla se realizaban impresiones a modo de cuña que representaban símbolos, conocidos como pictogramas, y números.

### **Las islas Canarias fueron portuguesas durante 52 días**

Aunque desde el siglo XIII hubo visitas e incursiones europeas en las islas Canarias, no fue hasta comienzos del siglo XV cuando comenzó la colonización o conquista del archipiélago. En el siglo XIV compitieron por el dominio de Canarias genoveses, aragoneses, castellanos y portugueses, y ya en el siglo XV la disputa por estas islas se redujo a Castilla y Portugal.

La conquista de las islas Canarias por parte de la Corona de Castilla tuvo lugar finalmente entre los años 1402 (con la conquista de Lanzarote) y 1496 (con el sometimiento de Tenerife), y no fue fácil que digamos, ni en lo militar ni en lo político, dada la fuerte resistencia de los aborígenes en algunas islas.

Pero, entre medias, las disputas entre castellanos y portugueses por las islas no cesaron, con la Iglesia también de por medio, ya que los intereses evangelizadores chocaban con los económicos. Mientras la Iglesia mandaba a

las islas a sus representantes para dar a conocer la palabra Dios y conseguir nuevas almas para su causa, Castilla y Portugal capturaban aborígenes, incluso los recientemente bautizados, para venderlos como esclavos.

Como los nativos recién convertidos al catolicismo también podían ser vendidos como esclavos, la idea de acercarse a la nueva religión perdió atractivo y disminuyeron las ceremonias de bautismo colectivo. Ello obligó al papa Eugenio IV a tomar cartas en el asunto y promulgó una bula que prohibía la captura, venta y sometimiento a la esclavitud de los residentes bautizados.

Y en medio de la pugna entre Castilla y Portugal por la territorialidad de las islas, este papa, que, al parecer, era un poco voluble, firmó el 15 de septiembre de 1436 la bula *Romanus Pontifex*, que concedió a Portugal la conquista de las Islas Canarias. El 6 de noviembre de 1436, este mismo papa firmó otra bula, la *Romani Pontificis*, en la que se desdecía de la anterior y declaraba que el derecho de conquista de las Islas Canarias correspondía al rey de Castilla y León. De esta manera, algunas de las islas Canarias fueron legalmente portuguesas durante 52 días.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **Cinco beneficios de aburrirte que seguro que desconocías**

Por Leonor Lozano

**“¡Siempre perdiendo el tiempo!” “¡Deja ya de vagar!” Seguro que en casa te han dedicado alguna vez una frase por el estilo. Y es que, en los tiempos que corren, aburrirse no está muy bien visto. ¿Y si te dijéramos que hacerlo de vez en cuando tiene sus beneficios? Presta atención a lo que te contamos y, después... ¡a matar el tiempo un ratito!**

Para muchos historiadores, antropólogos, economistas y psicólogos, el estado natural del ser humano es trabajar muy poco. Si lo piensas, el *Homo sapiens*, al principio, era como un león: cazaba una vez a la semana, se atiborraba de carne y se pasaba el resto del tiempo retozando al sol, sin hacer nada.

En el Antiguo Egipto, la religión prohibía trabajar una quinta parte de los días del año. En la Grecia clásica, las vacaciones de verano duraban más de 60 días, y, en la Europa medieval, quienes desempeñaban un oficio disfrutaban de 108 jornadas libres por cuestiones religiosas.

Pero la Revolución Industrial lo cambió todo. Los dueños de las empresas impusieron otra mentalidad y, ¡aquí estamos! Sin tiempo ni para aburrirnos. Por eso, cuando lo tenemos, nos sentimos mal.

## **Cuidado con la “ociofobia”**

Rafal Santandreu, uno de los psicólogos más prestigiosos de nuestro país, ha puesto nombre a ese “miedo” a no hacer nada: él lo llama “ociofobia”.

En su último libro, *Ser feliz en Alaska*, explica en qué consiste: “Una de las neurras más típicas de nuestros días es el miedo a no hacer nada, a estar desocupado. Se trata del vacío amenazador de la inactividad. Hay personas que se quedan repentinamente desocupadas y se encuentran mal, sobre todo si es en un momento en el que ‘deberían’ estar trabajando, aprovechando el tiempo. A raíz de esta neurra, mucha gente prefiere tener todo su tiempo acotado en diferentes obligaciones o tareas”.

El músico Joaquín Sabina es una de sus víctimas. “Sabina decía que experimentaba una autoexigencia que lo obligaba a trabajar todos los días, así que se ponía frente a su escritorio y escribía poemas y canciones. Si no lo hacía, le entraba un sentimiento de vacío depresivo, de culpabilidad, incluso de desorientación”, cuenta el psicólogo.

Santandreu se refiere, especialmente, a los adultos incapaces de abandonar temporalmente sus quehaceres, o a aquellos que, por causas ajenas a su voluntad, se quedan sin nada que hacer de repente. Pero a los jóvenes también os pasa: ¿cuántas veces te has tomado un respiro en plena época de exámenes y te has sentido culpable por no estar preparando la siguiente prueba?

A todos nos ha ocurrido alguna vez, y es importante superarlo para poder relajarnos por completo.

## **Ventajas de aburrirse**

En la vida es importante tener cosas que hacer, pero también lo es el poder “parar” de vez en cuando. ¿Qué tal si buscas un ratito para aburrirte a gusto?

Que ese momento sea positivo o negativo depende de ti; evita que se convierta en un tiempo vacío o desperdiciado, ¡y piensa que tiene sus ventajas! Te contamos algunas:

-Tiempo para ti: Además de despejarte, aburrirte después de una etapa de estrés puede proporcionarte un espacio de descanso y exploración personal. Túmbate, cierra los ojos y reflexiona; piensa en cómo está yendo tu vida y en qué te gustaría hacer en un futuro no muy lejano. Te ayudará a ver las cosas más claras.

-Anímate a cambiar: Si tu aburrimiento, más que ocasional, es un hábito diario, aprovecha esos ratos para tratar de reconducir tu situación. Si tomas una decisión y lo intentas, te sentirás mucho mejor.

-¡Viva la creatividad! Lo dicen los expertos: estar ociosos de vez en cuando estimula la imaginación y agudiza el ingenio; estar siempre ocupados, los aniquila.

-¡Aire fresco para tu mente!: ¿Sabías que, cuando nos aburrimos, bostezamos, y que, cuando hacemos esto último, nuestro cerebro se oxigena? Pierde el tiempo un ratito y... ¡a abrir la boca sin remordimientos!

-Zzzzzzz... Los ciudadanos del siglo XXI vamos a todas partes con prisas. Saca tiempo para aburrirte y, de paso, ¡descansa! Tu cuerpo te lo agradecerá.

Para terminar, ¿qué mejor consejo que pedirte que, si alguna vez te aburres, te olvides del teléfono móvil? A veces lo consultamos solo para matar el tiempo, y no siempre nos llena ni nos divierte.

## **EL TEST DE LA ONCE**

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

**1) ¿Qué instrumento toca el músico afiliado a la ONCE Miguel Ramos Acevedo, “El Plazoleta”?**

- a) El cuenco tibetano.
- b) La guitarra.
- c) La zambomba.

**Solución: b) La guitarra.**

**2) Además de en el teatro, ¿en qué otro ámbito se utiliza el sistema de audiodescripción Audesc?**

- a) En el cine.
- b) En el tiro con arco.
- c) En las boleras.

**Solución: a) En el cine.**

**3) ¿Qué aprenden los niños con o sin discapacidad visual mediante el programa diseñado por la ONCE Mekanta?**

- a) Gimnasia rítmica.
- b) Mecnografía.
- c) Bailes de salón.

**Solución: b) Mecnografía.**

4) **¿En qué sección del Club ONCE puedes encontrar el apartado Aplicaciones para Terminales Móviles?**

- a) Libros y Películas.
- b) Nuestra Organización.
- c) Tiflotecnología.

**Solución: c) Tiflotecnología.**

5) **¿Cuántos jugadores compiten en cada equipo de goalball?**

- a) Tres.
- b) Cien.
- c) Cinco, de los cuales cuatro son humanos y uno un ordenador.

**Solución: a) Tres.**

### **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**

Nos acercamos al final y lo hacemos con algunas cuestiones de lógica que hemos tomado prestadas de *Enigmas Matemáticos*, de Juegos Cúpula. Pon tu cerebro a trabajar y tómate tu tiempo, algunas tienen trampa. También te proponemos un truco de magia matemática que puedes practicar con tus amigos. Causará sorpresa.

### 1) **UTILIZA LA LÓGICA**

#### **EL AGUJERO**

- ¿Cuál es el volumen de tierra que hay en un agujero de cuatro metros de lado y dos metros de profundidad?

**Solución: Cero. (Claro, si hubiera tierra en el agujero no sería un agujero).**

#### **CARRERA CRONOMETRADA**

- Pablo quiere comprobar qué distancia hace corriendo en 15 minutos. Para cronometrarlo, su amiga María dispone de dos relojes de arena: uno de 7 minutos y otro de 11 minutos. ¿Qué puede hacer María para contar exactamente 15 minutos?

**Solución:** María da la vuelta a los dos relojes de arena a la vez. Cuando se vacía el primero, al cabo de 7 minutos, Pablo comienza a correr. Quedan 4 minutos en el reloj de 11 minutos. Cuando estos se terminan, María vuelve a dar la vuelta al reloj de 11 minutos, con lo que 4 minutos más 11 minutos suman 15 minutos.

### **EN EL HOTEL**

- Tres amigos –Marcos, Antonio y Juan- se disponen a compartir una habitación que cuesta 30 euros la noche. Cada uno pone, por tanto, 10 euros.

A la recepcionista le caen bien estos tres chicos y desea hacerles un descuento: las baja el precio de la habitación a 25 euros y trata de devolverles 5 euros, pero es imposible dividir esta cifra en tres partes iguales.

Por ello, devuelve a cada uno un 1 euro, y, para agradecerle su gesto, los tres amigos le dejan los 2 euros restantes de propina.

Cada uno, por lo tanto, ha pagado 9 euros ( $9 \times 3 = 27$ ) por la habitación, y la recepcionista ha recuperado 2 euros. Así,  $27 + 2 = 29$  euros. ¿Dónde está el euro que falta?

**Solución:** El problema se plantea al final del enunciado:  $27 + 2 = 29$ . Al final de los cambios, la repartición de los 30 euros es la siguiente: El hotel se queda con 27 euros (25 para el dueño y 2 para la recepcionista); Marcos se queda 1 euro, Antonio 1 euro y Juan 1 euro. No se ha perdido, por tanto, ningún euro. Los 2 euros del enunciado final ( $27 + 2 = 29$ ) ya estaban incluidos en los 27 y a ellos hay que sumar el euro que devuelve a cada cliente la recepcionista.

### **LOS CIRUJANOS**

- Tres cirujanos deben operar cada uno a un paciente, pero solo tienen dos pares de guantes estériles. Como es evidente, no quieren correr el riesgo de infectar a algún paciente pero tampoco de infectarse a sí mismos. ¿Cómo tendrán que hacerlo?

**Solución:** Los dos primeros cirujanos operarán a su paciente utilizando cada uno un par de guantes y luego, el tercer cirujano, se pondrá los guantes del primero y, encima de estos, los guantes del segundo dados la vuelta.

## 2) MAGIA MATEMÁTICA

### **¿A QUE ADIVINO CUÁNTO DINERO TIENES EN TU BOLSILLO Y CUÁNTOS HERMANOS Y HERMANAS TIENES?**

Dile a un amigo que revise cuánto dinero lleva en su bolsillo o en su monedero y que calcule mentalmente o ayudándose de boli y papel, sin decirte nada, las siguientes operaciones:

- Que multiplique el dinero que lleva en el bolsillo por 10.
- Que le sume 25.
- Que le sume el número de hermanas que tiene.
- Que lo multiplique por 10.
- Que le sume el número de hermanos.
- Que le reste 250.

Pide a tu amigo que te dé el resultado final. En ese resultado, la cifra de las unidades es el número de hermanos; la de las decenas, el número de hermanas, y los números que preceden a ambas cifras es la cantidad de dinero que lleva tu amigo en el bolsillo.

Un ejemplo para que lo entiendas bien. Imagina que el dinero que lleva tu amigo en el bolso son 20 euros y que tiene dos hermanas y tres hermanos. Las operaciones son las siguientes:

- $20 \times 10 = 200$
- $200 + 25 = 225$
- $225 + 2 = 227$
- $227 \times 10 = 2.270$
- $2.270 + 3 = 2.273$
- $2.273 - 250 = 2.023$

Como puedes comprobar, la cifra de las unidades es 3, que es el número de hermanos que tiene; la de las decenas, 2, que es el número de hermanas que tiene, y la cifra que precede al 2 y 3 es 20, que es el dinero que tiene en el bolsillo. ¡Triunfarás, siempre sale!

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

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

### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

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

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid