

PÁSALO

Nº 75. 20 JUNIO 2016 – 20 JULIO 2016

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ 1816: El año sin verano
 - ❖ Todas las tendencias para tu mejor verano playero

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... subir a lo más alto del podio en los Juegos Paralímpicos. David Casinos: “Ser el abanderado español fue algo extremo y muy emotivo”

- ✚ Noticias
 - ❖ Fabricar una espada láser como las de ‘Star Wars’ sería terrible, según la física
 - ❖ ¿Sabías que hubo un verano que por ley duró seis meses para los estudiantes?
 - ❖ ¡Ya tenemos a los ganadores del concurso “Prometeo”!

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Chanclas, sí, pero con moderación

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Sabías que hace dos siglos hubo un año sin verano en media parte del mundo? ¿Y sabías que hubo un verano en España en el que las vacaciones estivales duraron seis meses para muchos estudiantes? Estas y otras muchas cosas las descubrirás en este número de PÁSALO.

Además, te contaremos todas las tendencias de moda playera para ir a la última este verano y te hablaremos de los riesgos de usar en exceso las chanclas, algo habitual en los meses calurosos.

Está claro que el verano es el protagonista indiscutible de nuestra revista, en la que tienen su espacio los Juegos Olímpicos y los Paralímpicos.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Producciones con audiodescripción

‘Jurasic World’

Veintidós años después de lo ocurrido en ‘Jurasic Park’, la isla vuelve a recuperar su actividad como un gran parque temático. En ‘Jurasic World’, el público asistente puede contemplar algunas versiones “domesticadas” de los dinosaurios más conocidos.

Pero, en su afán por mejorar el espectáculo, la dirección decide que se cree genéticamente una especie nueva. Este nuevo dinosaurio recordará su instinto salvaje y pondrá en peligro a todas las personas que visitan el parque.

Este filme tiene el número 516 del catálogo y es la continuación de la trilogía ‘Jurasic Park’ que realizó Steven Spielberg hace más de dos décadas, que también está disponible en el catálogo de producciones con audiodescripción.

Estrenos en cines

‘Mi amigo el gigante’

Mary, una niña que vive en Londres, tiene la costumbre de leer durante la madrugada cuando todo el mundo está durmiendo. Una noche, escucha un ruido en la calle y, sorprendida, observa una mano gigante en la esquina de la calle.

El gigante acude corriendo al balcón de Mary y la coge huyendo hasta su guarida. Allí, el gigante le demuestra a la niña que es una buena persona. Mary

y su amigo se tendrán que enfrentar a un grupo de gigantes malvados que quieren comerse a todos los niños de Inglaterra.

-LIBROS

‘El bouquet del miedo’

Esperanza Moreno es una enóloga de una de las mejores bodegas de La Rioja. Su cuerpo sin vida aparece en un piso de San Sebastián. El subinspector de la Ertzaintza, Vicente Parra, tendrá que investigar este asesinato. En principio, todo apunta a un crimen pasional pero a las pocas horas Roberto, el novio de Esperanza, desaparece misteriosamente.

El subinspector Parra deberá encontrar rápidamente a Roberto porque cree que puede ser la clave para saber qué pasó con la enóloga.

Si quieres saber cómo se resuelve la intriga policial de ‘El bouquet del miedo’, de Xabier Gutiérrez Márquez, puedes descargar este libro en formato Daisy de la Biblioteca Digital de ONCE.

‘El secreto del arce’

Un niño llamado Daniel y un hombrecillo gris y maloliente llamado Malos Humos te contarán una historia para conocer lo dañino que es el tabaco. Este libro se enmarca dentro de una campaña de la Asociación Española contra el Cáncer titulada ‘El tabaco es un cuento’.

Si quieres disfrutar de la lectura de ‘El secreto del arce’, que ha sido escrito por Marisol Artica Zurano, lo puedes hacer descargándotelo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

-MÚSICA

‘India Martínez en concierto’

A pesar de llevar dos años sin sacar nuevo material de estudio, India Martínez es una de las voces femeninas de referencia en el panorama musical español. Su estilo, que nace del flamenco pero que a lo largo del tiempo ha moldeado hacia otras tendencias musicales, ha hecho que sus melodías hayan llegado al éxito multitudinario.

Esta afirmación se demuestra cuando se comprueba que su álbum ‘El camino de la buena suerte’ estuvo en las listas de ventas 60 semanas consecutivas.

India Martínez no quiere desconectar de sus seguidores y, por eso, la podrás escuchar este verano en el Polideportivo San Isidro de la localidad madrileña de Getafe (el 8 de julio) y en el Auditorio Municipal ‘Alcalde Juan Martínez’ de la localidad cordobesa de Cabra (el 23 de julio).

'FIB 2016'

El Festival Internacional de Benicàssim sigue siendo la cita musical de referencia todos los veranos en España. Este año, la organización ha hecho un gran esfuerzo y traerá a sus escenarios a lo mejor del pop, el rock y la música electrónica del momento.

En la edición de este año, actuarán como cabeza de cartel Muse, Kendrick Lamar, The Chemical Brothers, Major Lazar, Disclosure y Massive Attack. Los artistas estarán acompañados a lo largo de los cuatro días del festival por bandas tan conocidas como The Vaccines, La Habitación Roja o The Kills, entre otras.

Todos estos grupos harán las delicias del público, que podrá disfrutar, entre el 14 y el 17 de julio, en la localidad castellonense de Benicàssim de buena música, la acampada y la playa.

Puedes comprar las entradas para India Martínez o para el FIB 2016 a través de la página web www.ticketmaster.es o en el teléfono 902 15 00 25.

Ariana Grande: *Dangerous woman*

Dangerous woman es el título del tercer álbum de estudio de Ariana Grande. Para componer las canciones de este trabajo, la cantante estadounidense ha vuelto a contar con la colaboración del letrista Savan Kotecha, quien ya coescribió algunos de los singles más exitosos del segundo álbum de Ariana, *My Everything*, publicado hace dos años.

La canción que da título al álbum ha sido elegida como primer single oficial. Además de este *hit* de ritmo pausado, destacan la másailable *Be alright* y el tema *Let me love you*, que Grande canta al alimón con el rapero Lil Wayne. Aunque nuestro título favorito es el superdiscotequero *Greedy*, un auténtico 'revientapistas'. Otras colaboraciones del disco son las de Macy Gray y Nicki Minaj.

LO QUE TE INTERESA

1816: El año sin verano

Por Refugio Martínez y Nuncy López

Hace 200 años ocurrió algo que descolocó a medio mundo. El sol se apagó, incluso en verano, el frío y las lluvias acabaron con las cosechas y hubo hambre y enfermedades que segaron la vida de miles de personas. La responsable: una de las peores erupciones volcánicas de la historia, la del Tambora, en Indonesia. Curiosamente, ese mismo año nacieron dos grandes monstruos de la historia: el vampiro de John William Polidori,

origen de una especie que alcanzó su clímax con el famoso Drácula, y Frankenstein. ¿Casualidad? ¿O ese año *sin verano* tuvo algo que ver?

Todo comenzó el día 10 de abril de 1815, cuando el volcán Tambora, situado en la isla de Sumbawa, en Indonesia, despertó. La erupción duró varios días y la montaña, que medía 4.300 metros de altura, perdió un tercio de su volumen al expulsar más de 160 kilómetros cúbicos de material del interior del cráter. “Según el índice de explosividad volcánica, la erupción se catalogó de nivel 7, en una escala del 0 a 8”, afirma Joan Martín, jefe del grupo de vulcanología del Instituto de Ciencias de la Tierra ‘Jaume Almera’ del CSIC.

Las cenizas y los gases se elevaron hasta los 30 kilómetros de altura y, como este material volcánico pesa tan poco, llegó hasta la estratosfera. Desde allí, a través de las corrientes atmosféricas se extendió por todo el mundo, lo que provocó un invierno nuclear en el hemisferio norte y un efecto invernadero en el hemisferio sur.

“Si lo que predomina en las capas de la atmosfera son partículas sólidas como la ceniza, se forma una pantalla que impide que penetren los rayos del sol, provocando un invierno nuclear, pero si, por el contrario, lo que abunda es el aerosol o ácido sulfúrico creado a partir de la combinación de azufre volcánica con agua atmosférica, se produce el llamado efecto invernadero, porque los rayos de sol que han entrado no pueden salir”, explica el vulcanólogo.

La brusca bajada de temperatura produjo graves desajustes climáticos y cambios estacionales que dejaron a Europa sin verano. El granizo y la escarcha arrasaron las cosechas, la nieve a destiempo mató a muchos animales, las lluvias continuas produjeron incalculables daños materiales, y el frío y la falta de alimentos provocaron hambrunas y enfermedades. Se calcula que murieron 11.000 personas a causa directa de la erupción, pero el hambre, el frío y la enfermedad acabaron con la vida de más de 70.000 personas.

¿Puede haber otra erupción similar?

Informes técnicos de entidades autorizadas no descartan esta posibilidad a lo largo de este siglo. Hemos hablado con Rafael Abella, técnico del Instituto Geográfico Nacional del Observatorio Geofísico Central, encargado de la vigilancia volcánica en España, y nos cuenta que, precisamente, el Teide es un volcán al que ya le ha llegado su hora, si tenemos en cuenta que suele entrar en erupción cada siglo y la última en la zona fue en 1909; aunque matiza que “el tiempo geológico no es igual que nuestro tiempo” y que lo bueno es que las erupciones volcánicas, a diferencia de los terremotos, avisan.

Lo malo, que el problema que ocasiona una gran erupción como la del Tambora, incluso 200 años después, no es fácil de controlar. Basta con que recordemos lo que ocurrió en 2010, cuando la nube de ceniza que se formó tras la erupción del volcán islandés Eyjafjallajökull –vaya nombrecito- obligó a cancelar miles de vuelos en Europa, pese a ser una erupción ridícula si se compara con la del volcán indonesio. En contra de lo que pueda pensarse, el

problema no fue la falta de visibilidad, sino las cenizas volcánicas, que son muy abrasivas y destrozan partes de los motores de los aviones.

Tampoco hay que obviar el problema del cambio climático. Habría que sumar al ya deteriorado planeta tierra, el desgaste que provocarían los inviernos nucleares o el efecto invernadero derivado de una erupción semejante, que, según los expertos, son mucho más perjudiciales que toda la contaminación que el hombre ha emitido a la atmosfera en los últimos 100 años.

El vampiro y Frankenstein

Pero no todo fue malo ese denominado *año sin verano*. Ese año maldito dio sus peculiares frutos y, si de la luz, el sol y el calor crece la vida, bien podría pensarse, metafóricamente hablando, que de la oscuridad, el frío y la muerte solo pueden nacer los monstruos de nuestras peores pesadillas. Unos monstruos, además, que marcarían el curso de la literatura y el cine fantástico.

La Villa Diodatti, una mansión suiza situada cerca del Lago de Ginebra utilizada como residencia de verano por escritores famosos, tuvo un gran protagonismo en todo esto. Fue allí donde se reunieron Lord Byron, Mary y Percy Shelley (que aún no estaban casados por aquel entonces) y John William Polidori, médico personal de Byron.

La lluvia constante y el mal tiempo les obligó a pasar largas jornadas reclusos en la villa leyendo relatos de fantasmas frente a la chimenea. Al amor de aquellas historias de miedo, fue cuando Lord Byron tuvo la feliz idea de hacer una especie de apuesta para ver quien escribía el mejor relato gótico.

En aquel mítico encuentro se gestó no solo al resucitado menos apuesto de la literatura sino también al 'abuelo' del chupasangre más famoso de la historia. Mientras Mary se inspiraba en su Frankenstein, Polidori escribió su boceto de *El vampiro*, una obra que bien podría entenderse como la que abriría camino hacia la creación del Drácula inmortal que más tarde engendraría Bram Stoker.

En el caso de *El Vampiro* de Polidori, es cierto que ya existía el mito en el folclore popular y se había escrito algún tratado y poesía sobre este tema, pero, en cambio, Frankenstein fue una criatura totalmente nueva creada por Mary Shelley. Por cierto, la novela de la escritora inglesa no tuvo en su momento el reconocimiento merecido pero hoy se considera una obra con gran calidad literaria.

Si te ha gustado este tema y quieres saber más sobre él, en la biblioteca digital de la ONCE puedes encontrar el libro titulado *El año del verano que nunca llegó*, de William Ospina. También puedes disfrutar de la obra *El doctor Frankenstein*, de Mary Shelley (tanto en castellano como en catalán). Ambos libros están disponibles en formato DAISY.

Todas las tendencias para tu mejor verano playero

Por Refugio Martínez

Esto de la playa en verano es todo un ritual; preparar los avíos para un día de sol y playa no es ninguna tontería. Hay que tener en cuenta la crema protectora, la toalla, la sombrilla, las chancias, la muda y... suma y sigue. Pero, además, por si esto fuera poco, también queremos estar divinos. De lo primero, te tienes que encargar tú pero de lo segundo, te podemos ayudar porque PÁSALO te avanza las últimas tendencias en moda playera para estar arreglado pero informal.

Lo primero que debes tener claro es que hay que buscar no solo un *look* que resulte favorecedor sino también cómodo, y tener presente que el sol es un aliado pero también puede ser nuestro peor enemigo, por lo que hay que estar siempre bien preparado para combatirlo no solo con protectores solares, sino también con gorras, gafas de sol y ropa adecuada para evitar quemaduras.

Una vez solucionado el tema del sol, vamos a empezar a hablar de los protagonistas indiscutibles de las playas y las piscinas: los bañadores y su versatilidad. Hoy en día, la moda de baño es muy diversa porque se fusionan tendencias y materiales. Ahora tu elección va más allá de decidirte entre bikini o bañador, ahora puedes escoger entre una variedad enorme de trajes de baño para encontrar el más adecuado para tu figura y el que mejor encaje con la imagen que quieres dar.

Redescubrimos los bañadores y potenciamos los bikinis

Como pinceladas generales hay que destacar el color negro y los estampados con diseños étnicos, rombos de colores, detalles florales y geométricos. Además, este verano se llevarán los holanes o volantes, tanto en la parte alta de los bikinis como en las braguitas. También veremos tejidos nuevos como el neopreno y el cuero, flecos al estilo indio que pueden ser muy convenientes para disimular alguna zona corporal y bañadores de manga larga, muy útiles para proteger los hombros del sol.

Una de las novedades de esta temporada es el redescubrimiento del bañador, de todos los tipos, formas y colores. Y de todos los estilos, ya sean clásicos (siempre elegantes), divertidos o vanguardistas, como los de recortes, muy parecidos a los trikinis, donde partes del cuerpo se quedan al descubierto a través de agujeros o de formas geométricas estratégicamente colocadas que resaltan algunas formas y tapan otras. Otra curiosidad son los bañadores de una sola pieza con forma de vestido, una prenda ideal para hacer un vientre plano y disimilar cartucheras.

Si de bañadores hay una gran variedad, en bikinis hay todavía más, aunque destacan dos tendencias: la moda retro o de cintura alta, inspirados en los años 50 y 60, ideales para las chicas que no gustan de enseñar demasiado, porque

el corte de la cintura es más bien alto y el estilo deportivo. En este último caso, los diseñadores han sabido combinar estética, comodidad y, sobre todo, creatividad, por eso estas prendas vienen equipadas con cremalleras o están elaboradas con nuevos tejidos como el neopreno o con formas diferentes como la manga corta. También encontraras bikinis con diseños muy originales, incluso de cuello alto.

Y si en el ámbito femenino vale prácticamente todo, en el masculino pasa lo contrario. Se acabaron los bañadores largos hasta las rodillas; ahora se van a llevar bóxer cortos tipo básquet con novedosos estampados de colores divertidos. Para los más atrevidos, incluso, los hay con estampados florales estilo hawaiano que, aunque puedan parecer muy llamativos, este verano van a causar furor en playas y piscinas.

Accesorios, los justos y necesarios

Como bien sabemos, ir a la playa no es calzarse el bañador y ya está, a este gesto tan sencillo le acompañan prendas y accesorios que también forman parte de la estética que queremos lucir. Por ello, antes de salir de casa hay que tener en cuenta que vamos a estar al aire libre y que, como vamos a mojarnos, es desaconsejable el maquillaje para las chicas y los peinados cargados de laca o de gomina para los chicos. Precisamente, estos lugares son los mejores para lucir nuestra belleza natural, que casi siempre es la que más éxito tiene.

Si vas a estar todo el día en la playa, entre cremas, agua salada y arena, lo que sobra son pendientes largos, collares de metal, botones, cinturones y elementos molestos. Estarás mucho más cómoda con un bonito pareo que además te puede servir de toalla. Aunque lo que más se va a llevar este año son los vestiditos cortos de tela muy ligera y amplia que no se quede pegada a la piel. Para los chicos, lo ideal es una camisa de tejidos también muy ligeros, pero, si te gusta vestir más informal, con una camiseta divertida estarás estupendo, eso sí, bien combinada con el bañador.

Con todo esto, lo que no puedes olvidar es una buena bolsa de playa donde poder meter el kit indispensable para protegerte del sol, a saber: gorra o sombrerito playero, lo que más te guste pero cubre tu cabeza; un bronceador de este año, porque con el tiempo pierden efectividad; gafas de sol con filtros de calidad -es importante comprarlas en una óptica aunque te cuesten un poco más, así te aseguras que llevas los ojos bien protegidos- y, por último, algo de agua o un refresco para hidratarte de vez en cuando.

Hasta aquí la teoría. Ahora queda lo mejor: vestirse como más te gusta y disfrutar de la playa. ¡Que todavía te queda un verano entero para divertirse!

DE MAYOR QUIERO...

...SUBIR A LO MÁS ALTO DEL PODIO EN LOS JUEGOS PARALÍMPICOS

David Casinos: “Ser el abanderado español fue algo extremo y muy emotivo”

Por Natalio Carrasco

David Casinos es uno de los deportistas más laureados de España y el mejor lanzador de peso y disco de la historia. Cuatro medallas de oro en los Juegos Paralímpicos ponen el broche a una trayectoria brillante plagada de éxitos conquistados en las competiciones más exigentes y frente a los mejores rivales del mundo. David es ciego total desde 1998, algo que, desde entonces, no ha conseguido detenerle nunca, mucho menos ahora que está tan cerca de algo para lo que lleva preparándose desde hace cuatro años: subir a lo más alto del podio en Río 2016.

David nació en Valencia en 1972. Fuera de la vorágine de entrenamientos, competiciones y viajes por todo el mundo en la que vive sumergido durante muchos meses al año, presume de aficiones como las de cualquier otra persona.

“Me gusta mucho la lectura –afirma– y una de mis pasiones es precisamente leer, pero también hay otras como aprender inglés o el cine, que me evade mucho de mis situaciones de estrés y que me ayuda a desconectar. Y, por supuesto, estar con mi familia o, por ejemplo, comer con mi hija”.

A sus 44 años, afronta “ilusionado” y “en muy buena forma” su quinta cita paralímpica, que, esta vez, le llevará a la ciudad de Río de Janeiro, en Brasil.

Como si fueran los últimos

Aunque la idea de la retirada, al menos de una competición de este nivel, ha rondado su cabeza, asegura que no le gusta decir que podrían ser sus últimos juegos, “pero sí hablar de que lo voy a hacer como si fueran los últimos”.

Pero, antes, le espera Río. Para ello se prepara a conciencia en estos momentos, con “muchísimas horas de entrenamiento”. David dice que entrena hasta cuatro horas diarias, pero en una sola sesión, en vez de en dos. La razón principal de ello es que “necesito ir al día siguiente con energía, al máximo nivel; y luego, olvidarme de la pista para volver con muchísima motivación”.

Humildad

Su dominio en el atletismo paralímpico mundial –en las pruebas de lanzamiento de peso y disco– ha sido aplastante durante todo el siglo XXI, pero David intenta ser “humilde” a la hora de marcarse objetivos. “Sin duda, lo que quiero es volver a ganar un oro, pero no me pongo esa meta. Estar en los juegos ya es una gran medalla y conseguir una en la competición, sea del color que sea, puede ser algo muy positivo y muy grande”, confiesa.

A pesar de que ha demostrado ser el mejor en la pista, es consciente de que el relevo generacional puede llegar en cualquier momento. “Tengo rivales italianos y brasileños –admite-, que son los más peligrosos y que van a ser muy protagonistas en esos juegos, pero, aunque yo soy de los más mayores, lo que quieres siempre es superarte”.

Una magia encantadora

La llegada de los Juegos Paralímpicos es algo que todos los deportistas de alto nivel esperan. Contiene ingredientes, superiores a los de cualquier otra competición, que hacen que los participantes vivan dos semanas intensas y excitantes envueltos, tal y como señala Casinos, “con una magia encantadora”.

David ha vivido ya esa “magia” en cuatro ocasiones y sabe perfectamente que “los que no la han vivido, quieren hacerlo, y los que la hemos vivido, disfrutamos de cada edición de los juegos de manera diferente”.

Abanderado

Además, este atleta valenciano ha tenido el privilegio de ser el abanderado de la delegación española en una edición de los Juegos Paralímpicos, algo de lo que muy pocos deportistas a lo largo de la historia pueden presumir. Fue en la ceremonia de inauguración de Pekín 2008.

Aunque ese momento parecía reservado solo para él, por ser uno de los pilares del equipo español, David no compartía ese punto de vista. Por ello, durante el desfile, mientras portaba la enseña nacional, su mente no se centró en sí mismo, sino en compartir aquel momento con sus seres más queridos y cercanos. “Fue algo que recordaré toda mi vida, algo extremo, que viví con Celia, mi mujer y mi guía, y con todos mis compañeros”, recuerda.

Buena muestra de la generosa personalidad de David Casinos, que no le cuesta sacar a relucir, sino que surge de manera espontánea, es la forma en la que resume esta experiencia: “Tú llevas una bandera y sales el primero, pero al final es como si todos tus compañeros estuvieran ahí y la llevaran”.

Además, recuerda aquella ceremonia de inauguración de los Juegos de Pekín como algo “muy emotivo”, ya que, como señala, “siempre cuento la historia de que vi desfilas al príncipe Felipe en Barcelona 92, cuando aún veía, y jamás hubiera pensado yo que iba a llevar una bandera algunos años después”.

Futuro

David tiene siempre muy presente todo lo que ha conseguido gracias al atletismo y, por ello, “siempre recomendaría” la práctica de este deporte a otras personas. “Vivir unos juegos paralímpicos y ser deportista es excelente -destaca-, además de que esta es una preparación que te sirve para toda la vida”.

De cara al futuro, merced a las positivas experiencias adquiridas, lo que le gustaría es “organizar en Valencia un mitin para el deporte olímpico y paralímpico, que reporte un reconocimiento institucional, en lo humano y en lo económico para darle la importancia que se merece al deporte paralímpico”.

NOTICIAS

Fabricar una espada láser como las de ‘Star Wars’ sería terrible, según la física

Los duelos de sables láser entre los caballeros Jedi y sus enemigos, los Sith, son, sin duda, una de las principales señas de identidad del universo ficticio de ‘Star Wars’ creado por George Lucas. Los comercios de juguetes venden réplicas, mejores y peores, de esta arma letal, pero ¿podría fabricarse en un futuro una espada láser como las del celuloide?

Martin Archer, doctor experto en la física del plasma y divulgador científico de la BBC, cree que es posible en un futuro, aunque considera que la idea sería una locura. Un sable de luz como las que aparecen en las películas de ‘Star Wars’ es hoy en día ciencia ficción, según declaró este físico a Teknautas, el portal de tecnología de *El Confidencial*, ya que “tenemos ideas sobre cómo fabricarlos, pero la tecnología está muy por detrás”.

Sin embargo, Archer opina que llegará un día que se pueda generar el plasma necesario para fabricar esta arma mortal. Explica que la luz que emiten estas espadas es plasma, un gas ionizado muy caliente que, después del sólido, el líquido y el gaseoso, se considera el cuarto estado de la materia.

Archer cree que un sable láser del tamaño de un pequeño cilindro que cupiera en nuestras manos sería posible con muchos años de investigación y desarrollo; y ejecutar este proyecto, en opinión del físico, sería una calamidad, ya que un simple choque entre dos espadas láser provocaría una explosión que rebanaría las manos de los dos contendientes casi al instante, además de otras partes de su anatomía, con lo que la vida de ambos luchadores estaría en grave peligro.

Por lo que se refiere al color del sable láser, puestos a elegir, mejor quedarse con el de Luke Skywalker que con el de Darth Vader, ya que la temperatura a la que se encuentra un plasma que emite una luz azul está a unos 14.700 grados, mientras que el de luz roja está a unos 727 grados, según Archer, con lo que, al lado de una espada de plasma azul, “la mayoría de materiales que conocemos se derretirían, si no es que se evaporan antes”.

¿Sabías que hubo un verano que por ley duró seis meses para los estudiantes?

Ya sabemos lo que estás pensando, que ¡vaya chollo! Sería el sueño dorado de todos los estudiantes, ¿verdad? Fue una medida tomada por el Ministerio de Educación y Ciencia para el curso académico 1973-1974. Por aquel entonces,

Francisco Franco, jefe del Estado, nombró presidente del Gobierno de España a Luis Carrero Blanco, y se produjo la lógica reestructuración ministerial, ocupando el cargo de ministro de Educación y Ciencia Julio Rodríguez Martínez.

Este buen señor, de origen granadino y que contaba con un extenso currículum, tuvo la genial idea de aprobar una orden que modificaba, con carácter experimental, el tradicional calendario académico universitario, igualándolo con el año natural, de manera que el curso académico empezaba el 7 de enero, después de la fiesta de Reyes, y terminaba antes de Navidad (220 días lectivos, ¡una pasada!).

Lo bueno, que los alumnos de toda España que habían terminado el Bachillerato -unos 100.000 jóvenes- e iban a empezar a estudiar en la facultad, tuvieron seis meses de vacaciones el primer año. La medida se implantaría de manera progresiva, comenzando por primero de carrera, de manera que, cada año, los estudiantes que acabaran el Bachillerato en junio, estarían de vacaciones hasta empezar en la universidad después de Navidad.

Julio Rodríguez Martínez fue nombrado ministro de Educación y Ciencia en junio de 1973 y en septiembre de ese mismo año se aprobó la orden con el nuevo calendario universitario, con lo que los estudiantes que acabaron el verano de 1973 el Bachillerato, no empezaron las clases de su primer año en la universidad en octubre de ese año, sino en enero del año siguiente, con lo que disfrutaron de ¡seis meses de vacaciones!

El *calendario juliano*, como se le denominó en tono humorístico y que se hizo en pro de la calidad de la enseñanza, no fue del agrado de la comunidad universitaria y solo se pudo implantar el primer año. Un decreto ministerial del sucesor de Julio Rodríguez en el cargo, el ministro Cruz Martínez Esteruelas, derogó la orden y todas las facultades universitarias recuperaron el calendario ordinario al curso siguiente, el 1974-1975. ¡Duró poco la alegría de los estudiantes!

¡Ya tenemos a los ganadores del concurso “Prometeo”!

Si participaste en la edición de 2016 de Concurso Literario “Prometeo”, presta mucha atención porque ya conocemos a los ganadores. En el Grupo 1, en el que concursan las niñas y niños de 6 a 10 años, el ganador del primer premio ha sido Alberto García García, de Madridejos (Toledo), por su obra “Vida sana y amistad”. El segundo premio ha recaído en Carolina Marín Paz, de Huelva, por su trabajo titulado “Legendarium”, cuyas ilustraciones han sido realizadas por Marta Quiles Félix. .

Además, han recibido menciones especiales del jurado del concurso en este grupo de edad Sara Unibaso Palacio, de Santoña, en Santander, por su relato “El mundo de la fantasía”; Álvaro de los Ríos Villorejo, de Valladolid, por la obra “¡Manos arriba!”, con ilustraciones de Julia Gómez Martín, y Luca Jonathan Loveday, de Almería, por su trabajo “Perdidos en Nerja”, que lleva ilustraciones de Diego Caparrós Vaquer.

En el grupo 2, en el que participan los alumnos de 11 a 14 años, el primer premio ha sido para Juan David Malusín Castillo, de Orihuela (Alicante), por su trabajo “Book”; y el segundo para Miren Bosque Sarabia, de Ciudad Real, con “Las aventuras de Tuco”.

Las menciones especiales en este grupo fueron para Cristina Iglesias Carstea, de Valladolid, por su relato titulado “Las vacaciones que cambiaron mi vida”; Juan Francisco Calvo García, de Almería, por “Diario de Mahmoud”, con ilustraciones de Félix Isaías Caiza Anancolla; Eva Riera Navarro, de Alicante, por “¡Ay, Paz!”, y Claudia Romero Ramírez, de Valencia, con la obra titulada “Las aventuras de Papelín”.

En el grupo 3 (de 15 a 18 años), Andrea Muñoz Fernández, de Logroño, se ha hecho con el primer premio, por su relato “Aylan: superación y esperanza”; mientras que el segundo ha sido para Alba Ganau Penella, de Lleida, por “Un cambio de por vida”. Las menciones especiales en este grupo se las han llevado Sebastián García Martínez, de Almería, por “El comienzo del resto de mi vida”, y Lucía Tabernero Tabernero, de Valladolid, por “El precio de la felicidad”.

En el grupo 4, donde concursan los alumnos escolarizados en centros o aulas de Educación Especial con edades de 7 a 19 años, el primer premio ha sido para Patricia Díaz Torres, de Ciudad Real, por su trabajo titulado “La nueva vida de Laura”, que ha ilustrado Mario Navas Navarro. El segundo ha recaído en Arnau López Garnero, de Alicante, por “El detective Arnau”, que lleva ilustraciones de Rafael Garnero Corella.

En la categoría de Poesía, los galardonados son Leidy Juliana Aldana Rodríguez, de Vitoria, que se ha llevado el primer premio con su obra titulada “Guerreros incansables”; y Jacqueline Duarte Fernandes, de León, ganadora del segundo premio con “Vientos de libertad”. El jurado concedió una mención especial en este apartado a Khady Samb Sokhna, de Valencia, por su trabajo titulado “Caminando”.

Los premios especiales de Braille y Don Quijote, este último creado con motivo de la celebración este año del cuarto centenario de la muerte de Cervantes, quedaron desiertos en esta edición de los premios “Prometeo”.

Los galardonados en la edición 2016 de los “Prometeo” recibirán premios valorados en hasta 425 euros. Los premios serán entregados a los ganadores no más tarde del próximo 30 de septiembre.

TRUCOS Y CONSEJOS

Chanclas, sí, pero con moderación

Por Nuncy López

Hay quienes las usan solo en la piscina y en la playa. Los que también las utilizan para pasear. E, incluso, quienes no se las apean y las han convertido en parte de su vestuario habitual en los meses de calor. Son las chanclas, un calzado cómodo para un rato pero perjudicial para tus pies y otras partes de tu cuerpo si abusas de su uso.

La moda de las chanclas no es de estos tiempos, ni mucho menos. Basta con recordar el calzado que se utilizaba en el Antiguo Egipto. Desde los súbditos hasta los faraones, hechas de papiro, cuero, fibra e incluso oro, las chanclas eran el mejor calzado para protegerse los pies y pisar la seca y ardiente tierra que poblaban.

De hecho, en las tumbas reales de aquella época se han encontrado ejemplares de chancletas, algunas realizadas en oro, que, según los egiptólogos, se colocaban en la tumba del monarca para que no caminara descalzo tras su resurrección.

En la sepultura de Tutankamon, por ejemplo, entre su enorme ajuar se hallaron muchos pares de chancletas, uno de ellos de cuero fino muy curioso por llevar en la planta de las sandalias pintados a los rivales del monarca, de manera que, según los estudiosos, cuando el faraón caminaba con ellas, iba aplastando a sus enemigos.

Se cree que las chancletas tienen su origen en un calzado tradicional utilizado en Japón, las *getas*, aunque también guardan grandes parecidos con sandalias de otras culturas, como las *usutas* (también llamadas *ojotas*) de los incas o unas sandalias de esparto encontradas en nuestro país, concretamente en la provincia de Granada, fechadas en el VI o V milenio antes de Cristo.

Estas sandalias, tejidas en esparto finamente trenzado y que fueron halladas en la Cueva de los Murciélagos, en la localidad granadina de Albuñol, bien podrían ser unas chanclas de ahora de esas que, además de llevar el típico agarre entre el dedo gordo y el siguiente dedo del pie, tienen una sujeción para el talón.

Riesgos y dolencias

Pero dejemos la historia atrás y vayamos al presente. En la actualidad, pocas son las personas que no utilizan chanclas en verano, en mayor o menor medida. Sin duda alguna, son muy cómodas para la piscina y la playa, ¿pero es bueno usarlas mucho tiempo? PÁSALO ha consultado a José Santos, secretario general de Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Según este especialista, pasar del calzado de invierno a las chanclas supone, además de dejar el pie al descubierto y más desprotegido, cambiar un calzado con cierto tacón y con amortiguación por uno plano donde sentimos en nuestra planta del pie la dureza del suelo que pisamos, lo que puede ocasionar lesiones en los pies, las rodillas, las caderas y hasta la zona lumbar.

Santos nos explica que el uso de chanclas puede alterar la forma de caminar, ya que “las personas suelen arrugar los dedos y tensarlos para mantener mejor la sujeción de la sandalia, mientras que el talón queda totalmente levantado y la presión de los dedos añade estrés a la zona del tobillo y al pie en general”. Añade que caminar con este tipo de calzado obliga a dar los pasos más cortos, lo que ocasiona que los talones choquen con el suelo de una forma irregular.

El uso de chanclas se relaciona frecuentemente, según Santos, con la fascitis plantar, que es una inflamación del tejido conectivo del pie que causa dolor y rigidez en la parte interior del talón y también en la planta del pie, que puede doler o arder con los primeros pasos del día. Además, al cambiar la forma de pisar, pueden provocar esguinces de tobillo, inflamación de las articulaciones de los metatarsianos y lumbalgia.

Otros problemas asociados al uso abusivo de chancletas son -nos dice este fisioterapeuta-, los dedos y uñas rotas, dedos en garra, durezas, cortes, ampollas, gérmenes y posibles quemaduras en los pies, a los que se unen otros como el estar más expuestos a los golpes y a que nos pisen los pies, y las posibles caídas al no tener casi sujeción este tipo de calzado.

Mejor de esparto

“Las chanclas están más vinculadas con la moda que con la comodidad y la salud”, opina Santos, que recomienda el uso de chanclas “ocasionalmente, para días de verano en que se va a la playa o piscina, así como para duchas y vestuarios públicos, para que el pie esté más protegido ante cualquier contagio de hongos o papilomas, pero siempre sin abusar de su uso”, recalca.

Este especialista señala que en España hay una gran variedad de calzado que permite, dependiendo del momento del día, utilizar uno u otro, lo que ayuda a evitar este tipo de lesiones que producen las chanclas. A su juicio, el “más idóneo” para mantener los pies en buen estado durante los meses de calor es el de esparto, ya que deja transpirar el pie y, además, tiene una suela de mayor grosor.

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), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿En qué fecha se conmemora la festividad de Santa Lucía?

- a) El 29 de febrero de cada año bisiesto.
- b) El 13 de diciembre.
- c) El 1 de enero de los años impares.

Solución: b) El 13 de diciembre.

2) ¿Qué deporte, pensado exclusivamente para ciegos, fue inventado por el austríaco Hanz Lorenzen y el alemán Sett Reindle?

- a) El goalball.
- b) La petanca con Jaws.
- c) El juego de las chapas en braille.

Solución: a) El goalball.

3) Además del campo visual, ¿qué otro aspecto se tiene en cuenta para conceder la afiliación a la ONCE?

- a) La agudeza visual.
- b) La marca de gafas que utiliza la persona que quiere afiliarse.
- c) El color de los ojos.

Solución: a) La agudeza visual.

4) ¿Cómo se titula el disco más reciente de la cantante afiliada Coraluna?

- a) Sirope.
- b) Papito.
- c) Caprichosa vida.

Solución: c) Caprichosa vida.

5) ¿Qué importante juego de azar lanzó la ONCE en 1987?

- a) La lotería primitiva.
- b) El cuponazo
- c) La quiniela hípica.

Solución: b) El cuponazo.

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

Los Juegos Olímpicos y los Paralímpicos están a la vuelta de la esquina. Los primeros se celebrarán en agosto y los segundos en septiembre. Para ir abriendo boca, ¿qué te parece si ponemos a prueba tus conocimientos en esta materia? En este número de PÁSALO nos centraremos en preguntas sobre los Juegos Olímpicos y algunas de tipo general, y en el siguiente los protagonistas serán los Juegos Paralímpicos.

JUEGOS OLÍMPICOS

- La gimnasta uzbeka Oksana Chusovitina tiene el récord de participaciones olímpicas ¿En cuántos juegos habrá participado tras finalizar los de Río de Janeiro?

-
Solución: En 7 juegos.

- Las hermanas estonias Leila, Liina y Lily Luik serán las primeras trillizas en participar en unos Juegos Olímpicos ¿En qué prueba tomarán parte?

Solución: Maratón.

- Sergio García y Rafael Cabrera Bello participarán en los Juegos de Río en un deporte que vuelve al programa olímpico ¿De qué deporte hablamos?

Solución: El golf.

- ¿Qué atleta tiene el récord olímpico de los 100 metros lisos?

- **Solución: Usain Bolt.**

- ¿Quién será el abanderado del equipo español en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro?

Solución: Rafael Nadal.

- ¿Puedes decirnos qué tres deportes olímpicos se pueden practicar en un río?

Solución: Piragüismo, remo y piragüismo en aguas bravas.

- ¿En qué deporte es favorita para el oro olímpico Carolina Marín?

Solución: Bádminton.

- ¿Qué deportes de raqueta se incluyen en el programa olímpico?

Solución: Tenis, bádminton y tenis de mesa.

- ¿Qué gimnasta fue conocida como 'la chica 10' tras los Juegos Olímpicos de Montreal?

- **Solución: Nadia Comaneci.**

- El actor Johnny Weismuller, que dio vida en el cine al personaje de Tarzán, participó en dos Juegos Olímpicos, ¿en qué especialidad?

Solución: Natación.

PREGUNTAS GENERALES:

- ¿Además del evento deportivo en sí, qué es una olimpiada?

Solución: es el periodo de tiempo que transcurre entre dos Juegos Olímpicos.

- En un estadio olímpico, ¿cuánto mide cada vuelta de la pista de atletismo?

Solución: 400 metros

- ¿A qué distancia está la línea de tiros libres de la cancha en una pista de baloncesto?

Solución: 4,60 metros.

- ¿Cuáles son los cuatro estilos en natación en los Juegos Olímpicos?

- **Solución: estilo libre o crol, braza, espalda y mariposa**

- Tras los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016, ¿dónde se celebrarán los de 2020?

Solución: Tokio.

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

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid