

PÁSALO

Nº 112. 20 NOVIEMBRE 2019 – 20 DICIEMBRE 2019

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El Museo del Prado cumple 200 años

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... normalizar la discapacidad en la sociedad: Isaac Padrós: “Las personas con discapacidad somos más capaces de lo que la sociedad aparentemente cree”

- ✚ Noticias
 - ❖ Musk presenta su nave espacial para ir a la Luna y a Marte
 - ❖ Nessie podría ser una anguila gigante

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Momentos de otoño

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

EL 19 de noviembre de 1819, hace exactamente dos siglos, abrió sus puertas a los visitantes por primera vez el Museo del Prado, en Madrid. ¿Te apetece dar un paseo por la historia de esta importante y maravillosa pinacoteca española?

Ya ha llegado el otoño y todo lo que conlleva. Te proponemos un montón de interesantes y divertidas actividades para que ocupes tu tiempo libre en esta bonita estación del año.

Isaac Padrós se ha convertido en la primera persona ciega que ha dado la vuelta a Menorca en un kayak individual. Nos ha encantado conocerle y que nos contara sus sensaciones después de lograr este gran reto.

En este número de PÁSALO también te hablaremos del último proyecto del magnate Elon Musk para llevarnos a la Luna y a Marte, y del último descubrimiento sobre el monstruo del Lago Ness.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

‘Green Book’

Años 60. Tony Lip es un rudo italoamericano del Bronx que es contratado como chófer del virtuoso pianista negro Don Shirley. Ambos emprenderán un viaje para una gira de conciertos por el Sur de Estados Unidos, donde Tony deberá tener presente ‘El libro verde’, una guía que indicaba los pocos establecimientos donde se aceptaba a los afroamericanos.

Son dos personas que tendrán que hacer frente al racismo y los prejuicios, pero a las que el destino unirá, obligándoles a dejar de lado las diferencias para sobrevivir y prosperar en el viaje de sus vidas.

‘Familia al instante’

La emoción y alegría de convertirse en padres llega de pronto para Pete y Ellie, una joven pareja que decide compartir su felicidad y sumar a su familia a Juan, Lita y Lizzy, tres niños que son hermanos entre sí. Pero con ello también comienzan muchos berrinches, portazos, cenas accidentadas, responsabilidades triples y, sobre todo, una gran familia.

Si estás interesado en 'Green Book' y 'Familia al instante', puedes solicitarlas con los números P-651 y P-654, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

'Frozen II'

Aquí está la secuela de 'Frozen. El reino del hielo', la peli más taquillera de la historia del cine de animación, ganadora del Óscar a la mejor película animada. ¿Por qué nació Elsa con poderes mágicos? La respuesta la está llamando y amenaza su reino.

Junto con Anna, Kristoff, Olaf y Sven emprenderá un viaje peligroso e inolvidable. En 'Frozen', Elsa temía que sus poderes fueran demasiado para el mundo. En 'Frozen II', deseará que sean suficientes.

'El tiempo contigo'

Hotaka Morishima es un estudiante de secundaria que se muda a Tokio para dejar atrás su vida en una isla aislada del mundo. Allí conocerá a Akina Amano, una chica con el misterioso poder de manipular y controlar el clima a su antojo.

-LIBROS

'El misterio de las Afortunadas'

Las Palmas de Gran Canaria. Un secreto centenario cuyo descubrimiento puede ser pagado incluso con la vida. El tiempo se acaba, es necesario actuar deprisa, estudiando cada uno de los hechos históricos que prueban que Antonio Tabares no está loco. Cuatro amigos que se unen para buscar la verdad. Una verdad que quizás es mejor que nadie conozca.

'La señorita Edelweiss'

Una joven profesora llega en tren a Susi, un pequeño pueblo del Pirineo aragonés, para hacerse cargo de unos alumnos especiales, muy activos, aunque con unas ganas enormes de aprender.

Avi Avutarda, Gypetus Quebrantahuesos, Emys Tortuga, Uri Urigallo y Lula la Osezna, entre muchos otros, no solo recibirán prácticas lecciones de geografía o ciencias naturales por parte de la maestra, sino que ellos mismos le enseñarán a ella la belleza de la vida y su entorno.

'Solo un día'

Cuando la seria y superresponsable Allyson encuentra por primera vez a Willem, un actor holandés de lo más informal, en el montaje de 'Noche de epifanía', entre los dos surge una chispa.

De modo que, cuando el destino los reúne de nuevo, Allyson toma una decisión impulsiva y se arriesga a seguir a Willem a París. Tras solo un día juntos, la chispa se ha convertido en llama..., hasta que Allyson despierta para descubrir que el hombre a quien tanto ama se ha marchado sin dejar rastro.

‘Apple y Rain’

Cuando la madre de Apple regresa después de 11 años de ausencia, Apple se siente feliz de nuevo y, por fin, puede tener respuesta a la pregunta que la ha acompañado durante tanto tiempo: ¿por qué te fuiste? Ahora tendrá a alguien que entiende de verdad qué significa ser adolescente, a diferencia de Nana, quien parece no comprenderla.

Pero igual que la noche en la que su madre la abandonó, el regreso a casa de esta se acaba convirtiendo en algo agri dulce, y Apple se preguntará de nuevo quién está realmente cuidando de quién.

Si estás interesado en leer ‘El misterio de las Afortunadas’, de Juan Carlos Saavedra; ‘La señorita Edelweiss’, de Yolanda Beltrán Fernández, y ‘Solo un día’, de Gayle Forman, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO, o solicitarlos al Servicio Bibliográfico en soporte papel. Si quieres leer ‘Apple y Rain’, de Sarah Crossan, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

El Museo del Prado cumple 200 años

Por Nuncy López Valencia

Un 19 de noviembre, hace exactamente 200 años, abrió sus puertas por primera vez al público el Museo Nacional del Prado, una de las pinacotecas más importantes de nuestro país y del mundo, que, como sabes, está en Madrid. Desde entonces, millones y millones de visitantes, españoles y extranjeros, han disfrutado de las maravillosas obras de arte que cuelgan de sus paredes. PÁSALO también quiere sumarse a esta celebración repasando su historia.

El edificio que hoy alberga el Museo Nacional del Prado fue diseñado por el arquitecto Juan de Villanueva en 1785, como Gabinete de Ciencias Naturales, por orden de Carlos III. Sin embargo, el destino final de esta construcción no estuvo claro hasta que su nieto Fernando VII, animado por su esposa la reina María Isabel de Braganza, tomó la decisión de destinar este edificio a la creación de un Real Museo de Pinturas y Esculturas.

El Real Museo, que pronto pasaría a denominarse Museo Nacional de Pintura y Escultura y posteriormente Museo Nacional del Prado, abrió por primera vez sus puertas al público el 19 de noviembre de 1819, hace 200 años. El primer catálogo de obras de la pinacoteca constaba solo de 311 pinturas realizadas por autores españoles, aunque para entonces en el museo se guardaban ya 1.510 obras procedentes de los Reales Sitios.

De hecho, estas valiosísimas Colecciones Reales fueron el germen de los fondos que en la actualidad tiene el Museo del Prado. Estas colecciones comenzaron a tomar forma en el siglo XVI bajo los auspicios del emperador Carlos V y fueron sucesivamente enriqueciéndose por todos los monarcas posteriores, tanto Austrias como Borbones.

A todos estos monarcas les debemos los tesoros más emblemáticos que hoy se pueden contemplar en el Prado. Joyas como 'El jardín de las Delicias' de El Bosco; 'El caballero de la mano en el pecho' de El Greco; 'El tránsito de la Virgen' de Mantegna; 'La Sagrada Familia' conocida como 'La Perla de Rafael'; 'Carlos V en Mühlberg' de Tiziano; 'El Lavatorio' de Tintoretto; 'Autorretrato' de Durero; 'Las Meninas' de Velázquez, 'Las tres Gracias' de Rubens o 'La familia de Carlos IV' de Goya.

Más obras y más visitantes

En estos 200 años, como es lógico, el museo ha vivido cambios importantes, desde ampliaciones de la pinacoteca, reformas arquitectónicas de sus salas y un aumento del espacio expositivo, hasta el enriquecimiento de sus colecciones y cambios en la organización y en los criterios de exhibición de las obras.

Desde su fundación, más de 2.300 pinturas han ingresado en los fondos del Prado, además de gran cantidad de esculturas, estampas, dibujos y piezas de artes decorativas, en su mayoría procedentes de donaciones, legados y compras. Un museo vivo que no ha parado de crecer y de enriquecerse, y que en la actualidad cuenta con colecciones como las de El Greco y Goya, escasamente representados en los comienzos en el museo y que hoy se encuentran entre las principales del mundo.

Durante estos dos siglos no solo ha crecido la colección de la pinacoteca, también lo ha hecho el número de visitantes que han disfrutado de las magníficas obras expuestas en el museo. En 2018, las colecciones del Prado fueron visitadas por un total de 3.672.853 personas, la mayoría en su sede en Madrid (2.892.937 personas) y el resto en exposiciones temporales organizadas en otras localidades españolas y en el extranjero.

La del pasado año, fue la cifra más elevada de visitantes que acudieron al Museo del Prado de los últimos diez años, con la excepción del año 2016, cuando la pinacoteca madrileña superó los 3 millones de visitantes –3.033.754 para ser exactos– con motivo de la exposición temporal de El Bosco.

Para celebrar estos 200 años del Prado, el museo inició en noviembre del pasado año un amplio y variado programa de actividades que se ha ido desarrollando a lo largo de este año y que ha contado con grandes exposiciones y un sinnúmero de actividades culturales y ciudadanas que se han extendido a más de 30 ciudades. Además del bicentenario, también se ha conmemorado el 150 aniversario de la nacionalización de las colecciones reales y el 80 aniversario de la recuperación de las obras que fueron evacuadas durante la Guerra Civil.

Esta ambiciosa celebración ha querido mostrar al Museo del Prado como “el gran regalo que se ha dado a la nación española”, y explicar “cómo, a consecuencia de acontecimientos sociales y políticos, una colección privada concebida para deleite de unos pocos acabó convirtiéndose en la principal institución cultural de todos los españoles”, según explicaron desde el propio museo.

¿Qué cuadro colgarías en tu casa?

Sin duda alguna, el Prado es un museo del que sentirnos muy orgullosos los españoles. En 2019, la pinacoteca recibió el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades, como “símbolo de nuestra herencia cultural común, como reconocimiento a la labor de conservación y divulgación de uno de los más ricos patrimonios artísticos del mundo”.

Antes de despedirnos del Prado, ¿te imaginas que te dejaran elegir de entre la gran cantidad de cuadros que hay en el museo uno para llevártelo a tu casa? ¿Cuál elegirías? Esta pregunta se la hicieron recientemente a una importante muestra de españoles (algo más de 3.300 personas) y es muy posible que te imagines cuál fue la respuesta mayoritaria.

El cuadro favorito de los españoles, el que colocarían en el salón de su casa, es ‘Las Meninas’, de Velázquez (para 6 de cada 10 encuestados), seguido de ‘El jardín de las delicias’ de El Bosco, y ‘Las tres gracias’ de Rubens. Velázquez es también el pintor preferido de los 5.000 que exponen en el Prado (para casi 4 de cada 10 consultados), ya que está considerado el mejor de todos los tiempos, el que mejor representa la belleza y el mejor embajador de España. Le sigue Goya, y a gran distancia otros pintores, como el Greco, Murillo o El Bosco.

DE MAYOR QUIERO...

... NORMALIZAR LA DISCAPACIDAD EN LA SOCIEDAD

Isaac Padrós: “Las personas con discapacidad somos más capaces de lo que la sociedad aparentemente cree”

Por Nuncy López Valencia

Con 35 años, la vida de Isaac Padrós dio un giro radical. Un accidente de tráfico le dejó sin visión y tuvo que adaptarse a las nuevas circunstancias. Han pasado cinco años y desde entonces este barcelonés de nacimiento, afincado en Girona, no ha cejado en su empeño por luchar por la plena integración de las personas con discapacidad. Hace menos de dos meses se convirtió en la primera persona ciega en dar la ‘Vuelta a Menorca’ en *kayak* individual, y no es el único reto solidario que se propone para demostrar que las personas como él son capaces de superar y romper barreras.

Isaac se dedicaba al mundo del vino y de la gastronomía cuando un accidente de coche puso fin a su carrera profesional. Ocurrió hace unos cinco años y la

consecuencia fue la pérdida de visión en unos pocos meses y una discapacidad físico-motriz con las que convive. “Esto te hace llegar a creer que tu vida ha terminado, hasta que aparece la ONCE por medio y ella me enseña de alguna manera a volver a vivir con mi nueva situación”.

Poco a poco, Isaac fue “reconstruyéndose” y, por recomendación de sus médicos, familia y amigos, decidió ponerse a estudiar para aprovechar el tiempo. Se matriculó en Ciencias Políticas y de la Administración en la Universidad de Girona, y en la actualidad está haciendo asignaturas del segundo curso. “Voy despacito porque no quiero aprobar, lo que quiero es aprender”, indica.

Y ha sido en la universidad donde Isaac descubrió la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, que forma parte del ordenamiento jurídico del Estado español desde 2008, y que, a su juicio, “está un poco oxidada” y es “poco sentida en el terreno”. “Esto me motivó muchísimo a intentar estudiar para entenderla y, además, desde mi posición, intentar aportar un granito de arena”.

Isaac es presidente de la Asociación Multicapacitats y colaborador de la Fundación Eurofirms, organizaciones que trabajan por la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y por la plena integración social y laboral de este colectivo, y desde su accidente su lucha no es otra que la de normalizar la discapacidad en la sociedad.

Con esa finalidad, y para poner en valor las capacidades de las personas como él, Isaac se embarcó en un importante reto que realizó con éxito a comienzos de este otoño: dar la vuelta a Menorca en un *kayak* individual. Un recorrido aproximado de 160 kilómetros, realizado entre el 22 de septiembre y el 4 de octubre, dividido en 9 etapas de casi 20 kilómetros de media, y con fuerte tramontana en el tramo final que no se lo puso nada fácil.

Apartar los fantasmas

Isaac conoció en junio del año pasado a Rai Puig, un expedicionista y guía profesional de *kayak* de mar, en unas jornadas universitarias y él le propuso hacer *kayak* juntos y con otros compañeros con discapacidad. Lo probó, acompañado primero y después en una embarcación individual, y le encantó, aunque reconoce que en un primer momento tuvo miedo a marearse, desorientarse, volcar... “Me pasaron por mi cabeza muchísimos miedos, más de los que podemos tener en el día a día”, recuerda.

Pero después, con los cursos de técnica que hizo con su compañero y amigo Rai; el chaleco salvavidas, al que cogió “mucho cariño”; una técnica para orientarse similar a la que enseñan a las personas ciegas para comer basada en las horas del reloj, y un altavoz a la espalda de Rai para seguir sus indicaciones y reproducir música del móvil que le sirve de brújula, Isaac superó sus temores. “Eso lo que hace, de alguna manera, es apartar esos miedos, esos fantasmas”, explica.

Todo eso y, por supuesto, la preparación física, que, según Isaac, ha sido “muy intensa”; aunque asegura que, ya en la travesía, fue más duro el esfuerzo mental que el físico. “Ha sido una maravilla, yo lo recomiendo a todo el mundo porque ponemos los sentidos todavía más al límite” y “sientes que formas parte de la energía, del sol, el viento y el agua. Te agota, pero te sientes muy vital y muy libre”.

Con este reto, Isaac ha querido destacar las capacidades de las personas con discapacidad. “A lo largo de estos cinco años he tenido la sensación de que la sociedad da por hecho que servimos mucho menos de lo que realmente podemos servir, y la realidad es que somos más capaces de lo que la sociedad aparentemente cree”, afirma este activista social.

Para Isaac, las capacidades de las personas pueden estar por encima de las limitaciones. “Yo me he dedicado a escuchar a Rai y a palear. Las personas que no vemos tenemos la suerte de poder escuchar, y muy bien, y en el fondo lo que he hecho es coger una capacidad que he desarrollado más en estos cinco años y ponerla en valor. No he hecho nada más y, por eso, creo que cualquier compañero afiliado lo puede hacer”, asegura.

Isaac considera que aún queda mucho por hacer para normalizar la discapacidad en la sociedad, y en muchos ámbitos: el deportivo, cultural, gastronómico, político... “Yo creo que tiene que ser un proyecto de estado. No es normal que todavía se hagan actos desde la Administración que no son accesibles para todo el mundo. En el momento que la accesibilidad es la norma, la gente poco a poco va cambiando de mentalidad y eso se extiende a todos los ámbitos”.

Para contribuir a ello, la hazaña llevada a cabo por Isaac en el mar ha sido filmada con el objetivo de hacer un documental, que podría estar terminado antes de la Navidad, para presentarlo en festivales de deportes adaptados y no adaptados, y utilizarlo como instrumento para dar charlas en escuelas, universidades y empresas.

Confiar en uno mismo

Isaac sigue teniendo ganas de palear y salir al mar, y la ‘Vuelta a Menorca’ no será el único reto solidario que lleve a cabo. En mente ya tiene otro mucho más ambicioso que le ha propuesto su amigo Rai que podría llevarle hasta aguas mucho más frías, en las que podría encontrarse incluso con icebergs. Pero todavía es solo eso, una idea.

Además de su nueva afición al *kayak* y al mar, Isaac tiene otras. Reconoce que, tras el accidente de coche, está leyendo “más que nunca”, y que la gastronomía sigue siendo uno de sus *hobbies* favoritos, del que asegura que ahora disfruta más. Y, por supuesto, sus padres y su pareja, Carma. “No la he visto nunca, la conocí después (del accidente) y, jolín, ¡qué suerte que tengo!”, dice emocionado.

Isaac es todo un ejemplo de superación, y tiene claro que hay que luchar por los objetivos que te vas marcando a lo largo de la vida y confiar en uno mismo.

“Cuando Rai me propuso dar la vuelta a Menorca en un *kayak* individual, yo lo primero que pensé es que no podría, yo era el primero que me ponía limitaciones. Pero, poco a poco, cuando te dejas llevar, empiezas a confiar y realmente empiezas a creer en ti mismo y en la persona que va a estar a tu lado ayudándote, vas viendo que es posible”.

Y es lo que recomienda a los jóvenes con discapacidad: “Creed en vosotros mismos, no os autolimitéis, que la sociedad ya nos limita lo suficiente. No somos conscientes de que somos capaces hasta que van surgiendo las cosas y vamos probándolo poco a poco. Y si fallas, no pasa nada, se vuelve a intentar”.

NOTICIAS

Musk presenta su nave espacial para ir a la Luna y a Marte

Elon Musk, el fundador de Tesla y del proyecto SpaceX, es conocido por sus variopintas ideas y proyectos para cambiar el mundo y viajar al espacio. Si recuerdas, en febrero del pasado año el magnate sudafricano envió un Tesla Roadster rojo descapotable al espacio, pilotado por un maniquí vestido de astronauta conocido como ‘Starman’, que se convirtió en el primer coche que ha salido al espacio exterior.

Ahora, este visionario ha presentado el prototipo de la nave Starship Mk1, con la que quiere llevar de nuevo al hombre a la Luna y viajar a Marte y más allá. La intención del directivo de Tesla y de SpaceX es comenzar a llevar pasajeros al espacio en el año 2020, en nada, vamos.

La presentación de la nave tuvo lugar en las instalaciones de prueba de SpaceX en Boca Chica, Texas, y allí Musk habló de los desafíos que conlleva tratar de escapar satisfactoriamente de la gravedad de la Tierra e ir al espacio de una manera rentable.

La nave de Elon Musk podrá transportar hasta 100 personas a la Luna, Marte u otros destinos en el espacio o alrededor de la Tierra, y será completamente reutilizable.

Pero este no es el único proyecto que el también consejero delegado del fabricante de automóviles Tesla tiene en su cabeza. Recientemente revolucionó las redes sociales con un tuit en el que decía: “Nuke Mars!” (“¡Marte nuclear!”, al que siguió unas horas más tarde otro en el que decía: “Camiseta pronto”).

No es la primera vez que Elon Musk surgiera la posibilidad de bombardear Marte. En 2015 ya desveló su idea de terraformar el planeta rojo. Según este visionario, Utilizar bombas atómicas para destruir los polos del planeta liberaría suficiente dióxido de carbono y vapor de agua -ambos potentes gases de efecto invernadero- para aumentar la temperatura atmosférica del planeta hasta niveles similares a los de la Tierra.

Los científicos ya indicaron entonces que el plan no resultaría. Hay quienes aseguraron que Marte no alberga suficiente CO2 como para conseguir un calentamiento significativo y que, además, el agua no puede proporcionar un calentamiento significativo por sí mismo. Pero las opiniones de estos investigadores no parecen haber calado en el pensamiento de Elon Musk a la vista de sus recientes tuits.

Nessie podría ser una anguila gigante

El famoso monstruo del Lago Ness, que durante siglos ha estado alimentando la leyenda de Escocia y los escoceses, podría ser una anguila europea gigante, según ha revelado una investigación llevada a cabo por un equipo internacional de científicos, encabezado por el profesor Neil Gemmell, genetista de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda.

El trabajo de este grupo de científicos, que ha durado un año, ha consistido en tomar muestras de agua del lago a distinta profundidad y llevarlas a un laboratorio, donde han sacado y secuenciado muestras de ADN de la piel, escamas, plumas, pelaje, heces y orina que han ido dejando las criaturas que se mueven y se han movido por el Lago Ness.

Los investigadores han comprobado que no hay signos de la existencia de dinosaurios, algún reptil marino prehistórico o algún pez grande como un esturión, como sostenían algunas teorías. Lo que sí han hallado es la existencia de numerosos rastros de otro animal: anguilas europeas.

Por ello, los científicos que han realizado este trabajo creen que el famoso monstruo del Lago Ness que muchas personas dicen haber visto podría tratarse de una anguila europea gigante, un animal que puede llegar a medir cuatro metros.

No obstante, según el profesor Gemmell, aunque existe "una cantidad muy significativa de ADN de anguila", no se pueden saber las dimensiones del animal. Por ello, señalan que el ADN analizado podría ser de una anguila gigante o de muchas anguilas pequeñas.

"Nuestros datos no revelan su tamaño, pero la gran cantidad de material dice que no podemos descartar la posibilidad de que haya anguilas gigantes en el Lago Ness. Por lo tanto, no podemos descartar la posibilidad de que lo que la gente ve y cree que es el monstruo del lago Ness podría ser una anguila gigante", sostiene.

El Lago Ness es una de los mayores lagos de Escocia y su monstruo, Nessie, es el protagonista de una de las leyendas más famosas de este país. Esta supuesta bestia ha llenado libros, programas de televisión y películas, convirtiendo al lago en uno de los principales atractivos turísticos del país.

La historia del monstruo se remonta a hace 1.500 años cuando se dice que un misionero irlandés avistó al monstruo. Desde entonces, muchas otras personas aseguran haber visto a un enorme animal de cuello largo surcando las aguas del

lago. Lo que está claro es que sea cual sea el animal, la gente seguirá buscando insistentemente al monstruo del Lago Ness.

TRUCOS Y CONSEJOS

Momentos de otoño

Por Refugio Martínez

Pocas cosas evocan más al otoño que las castañas asadas, las hojas secas, los tonos de amarillo, los atardeceres anaranjados y, aunque el invierno ya está asomando a la vuelta de la esquina, todavía te queda una oportunidad para disfrutar de las mejores recomendaciones de PÁSALO para no perderte las maravillas de esta preciosa estación.

Ya están aquí las medias tupidas, los jerséis y las cazadoras vaqueras. Ya están aquí las setas de temporada, las castañas asadas y los primeros exámenes. Y, otra vez, con este curso que ya ha dado sus primeros pasos tienes otra oportunidad para volver a empezar, porque el otoño es esa estación destinada a traernos los retos que hasta ahora habían permanecido esperando entre los lápices del estuche y los abrigos en el armario.

Pasear a la luz del otoño

Si hay un imprescindible en otoño, ese es salir al bosque o al parque y esperar a que los amarillos, los naranjas, los granates y los marrones te arrebatan por dentro. Oír el crujir de las hojas secas bajo tus pies y dejar que el olor a tierra mojada, a hongos y musgo te transporte a un mundo de fantasía. Un regocijo para los sentidos que a veces nos deja una punzada de nostalgia, una mezcla de tristeza y de esperanza que nos hace sentirnos vivos.

También puedes aprovechar para coger castañas y, si te gusta la micología, esta es la estación donde puedes encontrar más variedad de setas. Pero eso sí, recuerda que no todas las setas son comestibles. Unas puedes ser indigestas y otras venenosas así que, no te precipites a la hora de meterlas en la cesta. Es absolutamente recomendable que la persona con la que salgas al campo tenga conocimientos micológicos para estar seguro de que las setas que coges son comestibles.

Otra actividad ideal y muy típica del otoño es sentarse con la familia para degustar el fruto de tu esfuerzo. Existe una variedad enorme de recetas para optimizar el sabor y la textura de las setas. Puedes cocinarlas a la plancha, en aceite con ajo, guisadas o enharinadas y, como las has cogido tú, seguro que te saben riquísimas.

Y ya que estamos en la cocina, otra actividad guay para los días de lluvia, tan típicos de otoño, es aprovechar para quedarse en casa y ponerse el delantal para hacer los primeros pinitos en los fogones. Seguro que tus padres están

encantados de darte clases culinarias que te serán muy útiles para el día de mañana.

Puedes empezar haciendo dulces como magdalenas o bizcochos, que los hay de mil sabores y formas, pero con los de chocolate y zanahoria triunfarás seguro. Otra recomendación es hacer mermelada con los frutos de temporada, la receta es muy fácil y te sentará de maravilla abrir el frasco cada mañana y saber que lo que untas en la tostada lo has hecho tú con tus manitas.

También es un buen momento para redescubrir tu ciudad, para salir a pasear al atardecer y dejarse acariciar por el aire fresquito y ligeramente ventoso. No subestimes el lugar donde vives. No pienses que ya te lo conoces de cabo a rabo y que nada puede sorprenderte porque las ciudades y los pueblos están vivos y cambian constantemente. Un local en donde han construido una biblioteca, un nuevo parque, una exposición que se te había pasado por alto, son ejemplos de las sorpresas que te puedes encontrar.

Y, por último, no olvides que la temporada de teatro y de conciertos está en su pleno apogeo. Después del parón del verano, las compañías empiezan con ganas y la oferta es enorme. Así que, si para el fin de semana que viene no tienes planes, mira la cartelera que seguro que hay algo que te seduce de inmediato.

Palomitas y peli

Como es una estación de medias tintas, en la que no hace ni un calor excesivo ni un frío polar, igual que apetece salir a pasear también presta estar en interiores, ya sea en centros comerciales viendo el último estreno de la película que tantas ganas tenías de ver, ya sea quedándote en casa en compañía de familia o amigos con una mantita y un buen bol de palomitas acompañado de una sesión de cinefórum casero.

A veces, también necesitamos tiempo para estar tranquilos y disfrutar de nosotros mismos escuchando, por ejemplo, la música que nos apetece en ese momento o pegándonos una tripada de lectura. Si te gusta leer, disfrútalo a conciencia, busca un sitio que te resulte acogedor, ponte cómodo, con una luz adecuada si lees en tinta, con un asiento confortable si lees en braille o en silencio si lees audiolibros. Y déjate llevar con las apasionantes aventuras de tus novelas preferidas.

Otra estupenda actividad es comenzar tu propio diario. ¿Te lo habías planteado? Seguro que tu vida está llena de momentos intensos y únicos que es una pena que se pierdan en el olvido... Escribir las cosas que te pasan, además, puede ayudarte a reflexionar sobre ti mismo, a superar problemas y a entender mejor lo que quieres y lo que piensas. Es, en definitiva, un estupendo ejercicio para conocerte mejor y un baúl de los recuerdos que puedes releer en un día de lluvia de un nostálgico otoño del futuro para reencontrarte contigo mismo.

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) ¿Qué modalidad de cupón de la ONCE permite participar en todos los sorteos realizados en una semana?
- a) El Bonocupón.
 - b) El Rasca y Gana.
 - c) El Cuponazo.

Solución: a) El Bonocupón.

- 2) ¿Qué organismo tiene como objetivo principal representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad?
- a) La Federación de Ajedrez.
 - b) El Comité Paralímpico Español.
 - c) La Federación de Ciclismo.

Solución: b) El Comité Paralímpico Español.

- 3) ¿Qué son las ayudas tiflotécnicas?
- a) Unas marcas en el asfalto de las calles en forma de rombos que permiten a las personas ciegas saber que hay un quiosco cercano donde se vende el cupón de la ONCE.
 - b) Unas subvenciones a las que puede aspirar cualquier afiliado a la ONCE que tenga un proyecto artístico relacionado con la literatura o la música.
 - c) Las ayudas y dispositivos técnicos adaptados para personas con ceguera y deficiencia visual que mejor se ajusten a sus condiciones visuales, intereses y necesidades.

Solución: c) Las ayudas y dispositivos técnicos adaptados para personas con ceguera y deficiencia visual que mejor se ajusten a sus condiciones visuales, intereses y necesidades.

- 4) ¿A qué instancia de la ONCE hay que solicitar la suscripción a las revistas RECREO y PÁSALO?
- a) Al Museo Tiflológico.
 - b) Al Servicio Bibliográfico.
 - c) Al Centro de Tiflotecnología e Innovación.

Solución: b) Al Servicio Bibliográfico.

5) ¿En qué sección del Club ONCE puedes encontrar el apartado Audiodescripción?

- a) Libros y Películas.
- b) Publicaciones.
- c) Participación.

Solución: a) Libros y Películas.

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

Ya no queda nada para que llegue la Navidad, las fiestas más entrañables de todo el año, sin duda alguna. Son fechas de reuniones y comidas familiares, luces, árboles navideños, regalos, turrónes... ¿Te apetece ir abriendo boca con un test sobre esta celebración tan importante? A ver cuánto sabes.

- ¿En qué país nació la tradición de decorar el árbol de Navidad?

- a) Estados Unidos.
- b) Francia.
- c) Alemania.
- d) China.

Solución: c) Alemania. En estas fechas, las calles y los hogares de todo el mundo se llenan de adornos navideños, y uno de esos adornos que no suele faltar es el típico árbol de Navidad. Pese a que muchos creen que la tradición de poner y decorar el árbol de Navidad viene de Estados Unidos, lo cierto es que no es así. Fueron los alemanes los que extendieron esta costumbre por el resto de Europa y después a Estados Unidos. Cuenta la leyenda que un evangelizador de Alemania, San Bonifacio, plantó un abeto que simbolizaba el amor eterno de Dios a los hombres y, por su forma, el misterio de la Santísima Trinidad; y lo adornó con manzanas, símbolo del pecado original, y con velas, imagen de la luz de Cristo.

- ¿En qué siglo nació la costumbre de tomar uvas el último día del año?

- a) Siglo XVI.
- b) Siglo XVIII.
- c) Siglo XIX.
- d) Siglo XX.

Solución: C) Siglo XIX. Lo de comer 12 uvas con las 12 campanadas en Nochevieja para despedir el año y dar la bienvenida al nuevo año es una costumbre española bastante reciente. En el siglo XIX, los burgueses españoles ya despedían el año con uvas y champán.

- Una de las tradiciones más románticas de la Navidad es que si coincides con otra persona bajo una planta concreta, tienes que besarte con ella. ¿A qué planta nos referimos?
- a) Jazmín.
 - b) Muérdago.
 - c) Pino.
 - d) Pascuero.

Solución: b) Muérdago. Aunque la costumbre de besarse bajo el muérdago se hizo popular gracias al cine y la televisión, su origen se remonta a una celebración de la Europa Celta que, con el paso del tiempo, acabó convirtiéndose en una costumbre y tradición navideña. Los celtas atribuían al muérdago propiedades medicinales y místicas. Al parecer utilizaban esta planta como afrodisíaco y como potenciador de la fertilidad, lo que la convirtió en símbolo de suerte y amor.

- ¿Cuándo aparecieron los villancicos?
- a) En el siglo II.
 - b) En el siglo IV.
 - c) En el siglo VI.
 - d) En el siglo X.

Solución: b) En el siglo IV. El primer villancico data del siglo IV y se titulaba ‘Jesus refulsit ómniū, que significa algo así como ‘Jesús lo ilumina todo’. Pero hasta el siglo XVI los villancicos no entraron a formar parte de los ritos religiosos de Navidad. El villancico más famoso del mundo entero seguro que lo conoces, es ‘Noche de Paz’, que ha sido traducido a más de 330 idiomas.

- Hay un país donde es tradición limpiar de arriba a abajo la casa el día 31 de diciembre para recibir el nuevo año, ¿sabes cuál es?
- a) Venezuela.
 - b) Reino Unido.
 - c) India.
 - d) Japón.

Solución: d) Japón. Así es, cuando llega el mes de diciembre, los japoneses se dedican a limpiar a fondo toda su casa y sus enseres, incluyendo también el vestuario, que muchos renuevan, para dar la bienvenida al nuevo año. El 31 de diciembre celebran el Omisoka o Gran Día Final del año, día en el que hacen una limpieza especial antes de disfrutar en familia

de las tradicionales tazas de fideos, símbolo de longevidad, y otros manjares.

- ¿De dónde es originaria la flor de Pascua?
- a) Senegal.
- b) México.
- c) Estados Unidos.
- d) España.

Solución: b) México. También es conocida popularmente como flor de Nochebuena porque florece en esta época del año. En otros países la llaman poinsettia, en honor de un botánico y estadista, Joel Roberts Poinsett, embajador estadounidense en México en el siglo XIX. En este país también la llaman flor de Pascua; en Perú y Chile, 'corona de los Andes'; en Centroamérica, 'pastora'; en Argentina, 'estrella federal', y en Venezuela, 'flor de Navidad'. Como ves, tiene un montón de nombres.

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@ilunion.com

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

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid

NUESTRAS REVISTAS.

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad, el precio y los formatos en los que están disponibles.

De esta manera podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes

llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 91 010 91 11. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de *Publicaciones* y, dentro de este, selecciona la opción *Cultura y Ocio*. Se desplegará el listado de Publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte, para ello podrás moverte, usando la tecla de la letra H, hasta llegar al encabezado de la página web en el que se muestra el soporte: PDF, sonido, braille o Word.

Enumeramos las revistas que hace la ONCE para sus afiliados:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 6€.

La tecnología y la tiflotecnología son las protagonistas de sus contenidos, poniéndonos al día de todo lo relacionado con estos ámbitos tan importantes para estar a la última y manejar las diversas aplicaciones informáticas que salen al mercado. Si quieres estar al tanto de este apasionante campo, no lo dudes... ésta es la mejor manera.

CONOCER

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 6€.

Las humanidades, en sus más variadas disciplinas, nutren de Cultura esta publicación, desde la Literatura o la Educación hasta la Historia o las biografías de grandes personajes. No faltan, tampoco, las curiosidades, efemérides y anécdotas haciendo de ella un punto de encuentro con el saber.

DISCURRE.BRA

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y su coste anual es de 6€.

Los pasatiempos y juegos de destreza mental te acompañan en esta publicación que te reta a practicar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias.

NOTA DE NOVEDADES

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es gratuita.

Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio para acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios.

PARA TODOS / PER A TOTHOM

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión castellana, y en braille la catalana, y su coste anual es de 6€. Además, con carácter trimestral, y sin coste añadido, le acompaña un suplemento de pasatiempos.

El entretenimiento más variado tiene cabida en esta publicación, desde nuevos conciertos, obras de teatro y películas de estreno, novedades en Audesc, salud y belleza o excursiones en la naturaleza. No falta tampoco el Deporte y la Moda. En definitiva... ¡para todos!

PÁSALO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es gratuita. Esta es la publicación para los jóvenes y adolescentes de entre 12 y 18 años. En ella, acorde con los gustos e intereses de este colectivo, se ofrecen actividades, propuestas de ocio, noticias y consejos útiles que les ayuden en su día a día.

PAU CASALS

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 6€ La revista de los melómanos. Conciertos, noticias del mundo de la Música, homenaje a compositores, primicias discográficas y noticias. Nada de lo que suena se escapa a Pau Casals.

RECREO / ESBARJO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión en castellano y en braille la catalana. Es gratuita.

Los más pequeños de la casa tienen en esta publicación su espacio propio con trucos y consejos, ideas, anécdotas, cuentos, historias narradas por los abuelos, adivinanzas... En definitiva, para jugar y aprender.

RESUMEN DE NORMATIVA

Su periodicidad es quincenal, se edita en braille y es gratuita. El contenido de esta publicación recoge la relación de normativa que se promulga en la ONCE, circulares y oficios circulares con mención al asunto que abordan y dependencias afectadas.

UNIVERSO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 6€.

Publicación dedicada al ámbito científico en general y a los fenómenos paranormales. Todas las disciplinas de éste y otros mundos las encontrarás aquí: noticias, entrevistas, descubrimientos, efemérides, anécdotas y curiosidades. Desde la Nanotecnología hasta los infinitos de las galaxias y los agujeros negros... no te lo pierdas.

URE

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 6€. Esta publicación recoge las noticias emanadas de la Unión de Radioaficionados Españoles. Todo lo relacionado con este sistema de comunicación y sus novedades podrás encontrarlas en ella.

Recuerda, para suscribirte, realizar cualquier sugerencia, consulta o aclarar alguna duda, puedes contactar con el Servicio de Atención al Usuario, llamando al 91 010 91 11, o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.