

PARA TODOS

Nº 33. SEPTIEMBRE 2012

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Ignacio Santa María)
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ El parque de los abedules (por Pedro Fernández)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Accesibilidad. Screen Reader, la aplicación que sumerge a las personas con discapacidad visual en los smartphones BlackBerry
 - ❖ Belleza. Cabello quemado, el enemigo a combatir tras el verano (por Ana Guzmán)
- ✚ Pasatiempos

INTRODUCCIÓN

“Para todos” regresa este mes de septiembre tras su descanso vacacional con nuevos e interesantes temas que esperamos sean de tu agrado. Además, junto a este número, encontrarás un suplemento especial con el calendario oficial de la Liga de Fútbol para la temporada 2012-2013 con el que tendrás conocimiento de a qué rivales se enfrenta tu equipo en cada una de las jornadas de competición previstas.

“Imprescindible” vuelve a ser el punto de partida de esta nueva edición de “Para todos”. En esta sección encontrarás una agenda con información esencial para todas aquellas personas afiliadas a la ONCE. Como siempre, las competiciones deportivas, entre las que destacan los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, y las diferentes novedades cinematográficas y discográficas son sus ingredientes principales.

Nuestras “Novedades impresas” vienen cargadas en esta ocasión de interesantes obras que, casi con total seguridad, dejarán satisfechos a los asiduos lectores de libros en tinta. Una vez más, te volvemos a presentar aquellas novelas que ya puedes encontrar en cualquier librería española.

“Espacios naturales”, la sección que cada mes nos acerca a los entornos más bellos e interesantes de nuestro país, nos traslada en este número de “Para todos” hasta el Parque Natural de Urkiola, en el País Vasco. Aunque este espacio cuenta con los elementos paisajísticos característicos de la cornisa cantábrica, también acoge otros que harán disfrutar a todos aquellos que se decidan a visitar este estupendo lugar.

La revista de este mes de septiembre se cierra con dos de sus secciones clásicas: la “Guía del bienestar”, en la que la información útil para los afiliados a la ONCE es su eje central, y los “Pasatiempos”. La primera se centra en este número en la accesibilidad para las personas con discapacidad visual y en una serie de consejos de belleza para ayudar a muchos de nuestros lectores a sentirse mejor tras los meses de verano. Finalmente, nuestros “Pasatiempos” tratarán de poner a prueba tus conocimientos con una serie de preguntas de cultura general a las que no siempre será sencillo responder.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

Al margen de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, que comenzaron el pasado 29 de agosto y que se prolongarán hasta el próximo 9 de septiembre, los deportistas afiliados a la ONCE se verán inmersos durante este mes de septiembre en otras competiciones de diversa índole. En este caso, cobrarán especial importancia disciplinas deportivas como las carreras de montaña o el ajedrez.

REINO UNIDO. DEL 29 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE JUEGOS PARALÍMPICOS DE LONDRES 2012

La capital británica acoge hasta el 9 de septiembre la decimocuarta edición de los Juegos Paralímpicos. Una vez más, los deportistas con discapacidad visual españoles tendrán un papel destacado en la cita deportiva más importante del mundo. Entre ellos, sobresalen el nadador canario Enhamed Enhamed, que se hizo con cuatro medallas de oro en Pekín 2008; el atleta valenciano David Casinos, que cuenta en su palmarés con tres medallas de oro paralímpicas, en lanzamiento de peso, cosechadas en Sidney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008; o la judoka malagueña Carmen Herrera, oro en Atenas y Pekín, y actual campeona de España, de Europa y del mundo en su categoría.

ZARAGOZA. DEL 15 AL 20 DE SEPTIEMBRE CAMPEONATO DE ESPAÑA FEMENINO ONCE DE AJEDREZ

La ciudad aragonesa de Zaragoza acoge el Campeonato de España femenino ONCE de ajedrez. La cita tendrá lugar entre el 15 y el 20 de septiembre.

MADRID. 22 Y 23 DE SEPTIEMBRE OPEN COMUNIDAD DE MADRID DE TIRO

Este mes de septiembre, concretamente, los días 22 y 23, se celebrará el Open Comunidad de Madrid de Tiro. La competición se disputará en la población de Cantoblanco.

LA RIOJA. 29 Y 30 DE SEPTIEMBRE TERCERA PRUEBA DEL CIRCUITO NACIONAL DE CARRERAS DE MONTAÑA

La localidad riojana de Ezcaray albergará la tercera prueba del Circuito Nacional de Carreras de Montaña. En esta ocasión, las pruebas se desarrollarán los días 29 y 30 de este mes de septiembre.

CARTELERA

- NOVEDADES AUDESC

La audiodescripción llega en septiembre de una forma muy extensa, con una amplia incorporación de películas al catálogo de filmes en este formato con el que cuenta la ONCE. La primera de ellas es “Criadas y señoras”, que relata una conmovedora historia ambientada en el Mississippi de los años 60 del siglo XX. Los afiliados a la ONCE también tendrán acceso a partir de este mes a dos clásicos: “La muerte tenía un precio”, protagonizada por Clint Eastwood, y “Vértigo. De entre los muertos”, dirigida por Alfred Hitchcock y cuyo reparto encabeza James Stewart.

Además, también es posible disfrutar en formato audesc de otras obras más recientes, como “Abre los ojos”, del director español Alejandro Amenábar; “Como perros y gatos”, una comedia para todos los públicos; y “Origen”, una excepcional y sorprendente película centrada en el mundo de los sueños que protagoniza Leonardo DiCaprio. Finalmente, aquellos que disfrutaron con un buen documental tienen a su disposición “Objetivo matar a Hitler. El complot”, que describe un intento fallido de acabar con Hitler y cambiar el curso de la Historia.

Nº. 420. – Criadas y señoras

Skeeter es una chica de la sociedad sureña de Estados Unidos que vive en el Mississippi de los años 60 y que regresa de la universidad decidida a convertirse en escritora, pero que revoluciona la vida de sus amigos cuando se propone entrevistar a las mujeres negras que han pasado su vida cuidando a prominentes familias de la zona. Aibileen, el ama de llaves de la mejor amiga de Skeeter, será la primera en hablar, para consternación de sus amigos de la cerrada comunidad negra. A pesar del peligro que esto significa para las antiguas amistades de Skeeter, la colaboración entre ella y Aibileen continúa y pronto más mujeres se atreverán a contar sus historias.

Nº. 421. – La muerte tenía un precio

Dos cazadores de asesinos, rivales entre sí al principio, acaban por unirse para conseguir una misma presa: “El Indio”, un peligroso y sanguinario bandido por el que se ofrece una suculenta recompensa. Cada uno tiene motivos diferentes para dar caza al bandido: uno, su obsesión por conseguir el dinero que ofrecen, y el otro, para vengar el asesinato de su hija a manos del brutal asesino. También sus estilos son distintos aunque infalibles, uno rápido y el otro frío y técnico.

Nº. 422. – Vértigo. De entre los muertos

Un detective que sufre vértigo y reside en la ciudad de San Francisco recibe una llamada de su antiguo compañero de clase, un millonario, que le pide que vigile discretamente a su esposa Madeleine, con tendencias suicidas. Después de rescatarla de la bahía, comenzará su obsesión por la bella y atribulada mujer. Tras seguirla y observarla durante unos días, se obsesiona con Madeleine. A partir de ese momento, se ve envuelto en una trama de la que ya no puede salir.

Nº. 423. – Abre los ojos

Herederero de una considerable fortuna, bien parecido y con éxito entre las mujeres, César es un joven al que la vida sonrío. Una noche, Pelayo, su mejor amigo, le presenta a Sofía, de quien César se enamora al instante. Esa misma noche, Nuria, la última chica con la que César había mantenido una relación y que sigue aferrada a él de forma obsesiva, se ofrece para acompañarlo a casa. Durante el trayecto, Nuria gira el volante y lanza el coche por un precipicio en cuyo fondo se inicia para César la peor pesadilla que podía imaginar.

Nº. 424. – Como perros y gatos

Sin que lo sepan los humanos, la lucha por la dominación mundial entre los perros y los gatos ha estado atravesando una tregua. Pero ese período de paz está a punto de concluir. Un gato persa llamado Mr. Tinkles, enloquecido por la sed de poder, ha roto la tregua y encabeza un masivo movimiento felino en contra del mejor amigo del hombre. Los agentes caninos, que han estado protegiendo a toda la raza humana, están en problemas. Uno de sus mejores agentes no se encuentra disponible y se ven forzados a utilizar los servicios de un novato cachorro Beagle llamado Lou.

Nº. 425. – Origen

Dom Cobb es un experto en el arte de apropiarse, durante el sueño, de los secretos del subconsciente ajeno. La extraña habilidad de Cobb le ha convertido en un hombre muy cotizado en el mundo del espionaje, pero también lo ha condenado a ser un fugitivo. Su única oportunidad para cambiar de vida será hacer exactamente lo contrario de lo que ha hecho siempre: la inyección, que consiste en implantar una idea en el subconsciente en lugar de sustraerla. Sin embargo, su plan se complica debido a la intervención de alguien que parece predecir cada uno de sus movimientos, alguien a quien sólo Cobb podrá descubrir.

D-16. – Objetivo matar a Hitler. El complot

La conspiración liderada por el Coronel Clasus von Stauffenberg estuvo muy cerca de asesinar a Adolf Hitler y deponer así el gobierno nazi. Un creciente número de oficiales de la armada decidió que la única manera de salvar a Alemania era eliminar a Hitler y a sus seguidores y dar un golpe de estado. Después aspiraban a negociar un cese de las hostilidades con los Aliados que para julio de 1944 estaban progresando a través de Francia. También tenían cierta esperanza de detener el avance de Stalin en el Frente Este.

- ESTRENOS

Los cines de nuestro país proyectarán a partir de este mes de septiembre nuevas películas, de las cuales en “Para todos” destacamos cuatro, en las que la acción, la comedia y el terror serán los ingredientes principales. En primer lugar, “Contrarreloj”, el último trabajo que encabeza Nicolas Cage, que narra la dramática experiencia de un antiguo ladrón de bancos que se ve obligado a dar un último gran golpe.

Por otro lado, la comedia ocupa un lugar importante en nuestros “Estrenos” de este mes, con dos entretenidas y divertidas películas que cuentan en su reparto con varias de las estrellas más brillantes de Hollywood. En “Si de verdad me quieres...”, Meryl Streep y Tommy Lee Jones son un matrimonio que debe recurrir a una particular terapia para salvar su relación. Y, en “A Roma con amor”, Woody Allen nos presenta cuatro historias que tienen como vínculo común a la Ciudad Eterna. Finalmente, el terror llega con “Atrapados en Chernobyl”, un film dirigido por Brad Parker que centra su acción en una ciudad cercana al lugar en el que se produjo el desastre nuclear en 1986.

- Contrarreloj

Director: Simon West. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Nicolas Cage, Malin Akerman, Josh Lucas, Danny Huston, Mark Valley, Sami Gayle. **Género:** Acción / **SINOPSIS:** Will Montgomery es un ladrón de bancos que, tras ser traicionado en un atraco, es condenado a ocho años de prisión. Cuando recupera la libertad decide dejar de lado su pasado criminal e intentar reconstruir su relación con su hija Allison. Pero, inesperadamente, Vincent, un antiguo compañero, secuestra a Allison y le exige a Will 10 millones de dólares a cambio de volver a verla con vida. Con solo un día para hacerse con el botín, a Will sólo le queda confiar en su instinto y en su antigua compañera Riley para dar un último gran golpe para recuperar a su hija.

- Si de verdad quieres...

Director: David Frankel. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Meryl Streep, Tommy Lee Jones, Steve Carell, Elisabeth Shue, Jean Smart. **Género:**

Comedia. Drama / **SINOPSIS:** Kay y su marido Arnold son un matrimonio que lleva más de 30 años compartiendo sus vidas. Pero lo que desde fuera parece la armonía y estabilidad perfecta, se ha convertido en monotonía y tedio para Kay. Echa en falta la chispa de la primera época, el deseo, la pasión, la lujuria... Y decide ponerle remedio apuntándose a una terapia impartida por un famoso sexólogo en una localidad llamada Hope Springs adonde la acompañará, a regañadientes, Arnold. En apenas unos días tendrán que decidir si continúan adelante con su matrimonio o, por el contrario, se divorcian.

- A Roma con amor

Director: Woody Allen. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Woody Allen, Alec Baldwin, Roberto Benigni, Penélope Cruz, Judy Davis, Jesse Eisenberg. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Cuatro historias independientes con un escenario común: la ciudad de Roma. En la primera, un matrimonio americano viaja a Italia para conocer a la familia del prometido de su hija. En la segunda, un italiano es confundido con una estrella de cine. En la tercera, un arquitecto californiano visita Roma con sus amigos. Y, en la cuarta, una pareja de recién casados se pierde en la capital italiana, a la que han ido a visitar a unos familiares.

- Atrapados en Chernobyl

Director: Brad Parker. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Jesse McCartney, Jonathan Sadowski, Nathan Phillips, Olivia Dudley. **Género:** Terror. Thriller / **SINOPSIS:** Un grupo de seis jóvenes se va de vacaciones en busca de emociones nuevas y, para ello, contratan a un guía "extremo". Ignorando las advertencias, les lleva a la ciudad de Pripjat, en donde vivían los trabajadores del reactor nuclear de Chernobyl, pero que es una ciudad desierta desde el desastre, hace más de 25 años. Sin embargo, después de una breve exploración de la ciudad abandonada, los miembros del grupo se encuentran en apuros y descubren que no están solos.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Ignacio Santa María

La buena música nos sigue acompañando este mes de septiembre, sobre todo tras la salida al mercado de las novedades discográficas que presentamos a continuación. En primer lugar, "Ya Know?", del desaparecido líder de los Ramones, Joey Ramone, en el que se rescatan una serie de temas que no llegaron a formar parte de ninguno de los álbumes de la mítica banda.

También hay en esta ocasión un lugar para el *soul* y el *funk*, gracias al último trabajo de los australianos The Bamboos, "Medicine Man", quienes en este su

séptimo disco han decidido apostar por otros estilos y sorprender a sus seguidores.

Por otro lado, los estadounidenses Alabama Shakes ya cuentan con su esperado álbum de debut, “Boys and girls”, plagado de un potente rock-soul y que ha causado sensación entre los amantes de este estilo. Finalmente, los míticos y legendarios The Beach Boys han vuelto a reunirse, a pesar de las reticencias de alguno de sus miembros, para crear su último trabajo, “That’s why god made radio”.

- JOEY RAMONE: “YA KNOW?” (DISCOGRÁFICA: BMG)

La tecnología es capaz de hacer milagros. Uno de ellos es resucitar vocalistas muertos. Se ha probado ya con John Lennon, Michael Jackson y Amy Winehouse, entre otros, con resultados extraordinarios. La técnica consiste en rescatar y restaurar la voz de grabaciones desechadas o maquetas inéditas con mala calidad de sonido, y grabar de nuevo todos los instrumentos y los coros. Once años después de su muerte, le ha tocado el turno al líder de los Ramones, Joey Ramone.

Todas las canciones que aparecen en este “Ya Know?” son composiciones del larguirucho líder de los Ramones que, por la razón que fuese, no llegaron a formar parte del repertorio oficial del grupo, o de Joey en solitario, excepción hecha de “Merry Christmas” y “Life is a Gas”, de las que se presentan aquí unas demos acústicas que tienen cierto encanto. El resto de los temas suenan con una instrumentación potente y coherente, magníficos arreglos y colaboraciones de lujo que saben mantenerse en un discreto segundo plano.

En los créditos aparecen nombres que quitan el hipo, como los del guitarrista de la E Street Band, Little Steven; Joan Jett o el del guitarrista del Patty Smith Group, Lenny Kaye, además de miembros de Cheap Trick, Smithereens y viejos amigos como Andy Shernoff, Richie Ramone y Holy B. Vincent.

La minuciosa restauración ha corrido a cargo de tres de los más leales y estrechos colaboradores del cantante: su propio hermano Mickey Leigh y los productores Ed Stasium y Daniel Rey, auténticos muñidores en la sombra del sonido Ramones. No hay duda de que han puesto todo el cariño y el empeño en esta empresa. Con todo, la principal virtud del álbum es permitirnos escuchar de nuevo en su máximo esplendor una de las voces más fascinantes y carismáticas de la historia del rock: la del gran Joey.

- THE BAMBOOS: “MEDICINE MAN” (DISCOGRÁFICA: TRU THOUGHTS)

¿Cómo habría evolucionado la música negra si no se hubiera dejado homologar y edulcorar por los dictados comerciales de las tres últimas décadas? No hay que viajar a Detroit, Memphis, Los Ángeles o Nueva York para encontrar una de las mejores respuestas a este interrogante, sino a Melbourne, Australia. Es allí donde habitan los Bamboos, dedicados desde hace 12 años a despachar algunos de los mejores álbumes del *soul* y el *funk* actuales.

Con este su séptimo disco de estudio, titulado “Medicine Man”, han sorprendido a propios y extraños abriendo su *soul* frenético hacia estilos por los que no habían transitado nunca, como el pop o la psicodelia. Un trabajo ecléctico que pone de manifiesto la valentía y el inconformismo de este grupo de nueve miembros, liderado por la extraordinaria vocalista Kylie Auldist, que en esta grabación alcanza algunos momentos memorables. Aunque Bamboos puedan haberse labrado la incompreensión de los más puristas por este giro, es innegable que “Medicine Man” es sobre todo una colección de estupendas canciones que mantienen bien alto el listón de la calidad y el talento.

- ALABAMA SHAKES: “BOYS AND GIRLS” (DISCOGRÁFICA: ROUGH TRADE)

“Boys and Girls” es el esperadísimo álbum de debut de Alabama Shakes, el grupo que ha puesto patas arriba la escena americana de rock-soul y que ha hipnotizado a músicos de la talla de Drive-By Truckers o Jack White. El disco reproduce bien la crudeza natural del sonido de la banda y esa fuerza incontrolada de la naturaleza que es la voz de Brittany Howard, precisamente los dos rasgos que han hecho que el mundo se rinda a sus pies.

Todo comenzó con una canción colgada en un blog. Al día siguiente tenían en su e-mail varias ofertas de discográficas. Tras el contrato, vino la invitación a actuar en directo en el show televisivo de David Letterman. Millones de espectadores pudieron sentir aquella noche del pasado mes de abril el poder arrollador de su rock and roll escorado hacia Otis Redding. Y de ahí a la gloria.

Pero la sobrevenida fama de Alabama Shakes no es solo fruto de la fortuna o la casualidad. Brittany Howards no es nueva en esto: comenzó cantando con solo cuatro años en la banda de *blue grass* de su tío y lideró un grupo de punk a los 13. Posteriormente, los Shakes, con Howards al frente, se curtieron durante dos años tocando en tugurios donde tenían que actuar ocho horas seguidas cada noche haciendo versiones de otros grupos. Así se forjan las leyendas.

- THE BEACH BOYS: “THAT’S WHY GOD MADE RADIO” (DISCOGRÁFICA: EMI)

Una de las noticias musicales más sorprendentes del año ha sido la reunión de los Beach Boys en una formación que integra a sus tres miembros originales todavía

vivos: Brian Wilson, Mike Love y Al Jardine. La pertinaz resistencia de Wilson a volver a juntarse con sus antiguos compañeros hacía que este retorno pareciera imposible. Pero, finalmente, Love ha terminado llevándose el gato al agua y ello se ha traducido en una larga gira de conciertos y en un flamante disco de estudio con canciones recién salidas del horno.

Que fuera Wilson, y no Love, quien tomara desde el principio las riendas de la composición y la producción del nuevo disco tranquilizó a muchos. Sin embargo, el disco abunda en unos Beach Boys domesticados, prisioneros de sus clichés y con ciertos ramalazos horteronos. Cuestión aparte son los tres últimos temas del disco: tres joyas que reflejan la grandeza de aquel 'Pet Sounds' o 'Smile', sus más geniales creaciones.

NOVEDADES IMPRESAS

Este mes de septiembre te acercamos a tres de las novedades impresas que ya están presentes en el mercado y que, dada su variedad temática, es más que probable que dejen satisfechos a prácticamente todos los lectores. La primera de ellas es "Busca mi rostro", de Ignacio del Valle, que detalla la vida de una ex fotógrafa de guerra enfrentada a sus recuerdos del conflicto de los Balcanes y a un sanguinario criminal.

También resulta interesante y sorprendente la novela futurista "Juego mortal", de David Walton, en la que se contraponen la necesidad de eliminar algo letal para toda la humanidad al amor de una madre que se ve en la obligación de salvar a su hijo.

Finalmente, "La página rasgada", de Nieves Hidalgo, profundiza en las vivencias de Emilia, una mujer nacida a comienzos del siglo XX con mucho más que contar a su nieta que lo que pudiera aparecer en cualquier libro de Historia.

Autor: IGNACIO DEL VALLE

Título: BUSCA MI ROSTRO

Editorial: PLAZA & JANES EDITORES

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 464

ISBN: 978-84-013-5300-0

Dos policías, Daniel Isay y Sailesh Mathur, y una ex fotógrafa de guerra, Erin Sohr, buscan a un escurridizo criminal del conflicto de los Balcanes, apodado "Viktor", que está asesinando en Manhattan a importantes cabecillas de mafias de Europa del Este. Mientras los policías tratan de detener una escalada de crímenes, la búsqueda del rostro del terror de Viktor, que realizó auténticas barbaridades durante la guerra, es la excusa para que Erin regrese a Sarajevo. Allí, tendrá que

enfrentarse a los terribles recuerdos de su experiencia como fotógrafa de guerra durante el conflicto de los Balcanes y al verdadero rostro del mal.

Autor: DAVID WALTON
Título: JUEGO MORTAL
Editorial: LA FACTORÍA DE IDEAS
Año de edición: 2012
Ciudad: Madrid
Número de páginas: 320
ISBN: 978-84-980-0755-8

En un mundo futuro, lleno de milagros tecnológicos en el que los edificios pueden ser construidos en horas y es posible moldear el cuerpo humano sin límites, dos amigos cometen un terrible error. Mark McGovern, el hijo de un acaudalado político, y Darin Kinsley, de la parte pobre de la ciudad, lanzan un sofisticado virus informático llamado “rebanador”. Ese virus, terriblemente destructivo, se encuentra localizado en la mente de un niño que, aunque solo es consciente de su existencia virtual, se convierte en un arma codiciada por todos, ya sea para ser utilizado con fines letales o para ser aniquilado por el bien de la humanidad. Mientras, su madre, que contempla con horror las dos terribles amenazas que se ciernen sobre la vida del niño, tratará de hacer todo lo posible para salvarlo.

Autor: NIEVES HIDALGO
Título: LA PAGINA RASGADA
Editorial: EDICIONES B, S.A.
Año de edición: 2012
Ciudad: Barcelona
Número de páginas: 320
ISBN: 978-84-154-2009-5

Emilia Larrieta es una mujer que nació en el Madrid de finales del siglo XIX, en el seno de una familia acomodada. Como consecuencia de una desgracia familiar, su vida sufre un giro radical y se ve obligada a pasar su infancia en una barriada marginal. Transformada en una jovencita audaz y desenfadada, ve cómo su vida cambia de nuevo cuando, tras un accidente, queda coja para siempre. Pero ni la pobreza ni la cojera podrán con el espíritu de Emilia.

Con la llegada del amor a su vida, se entregará a él sin reservas, aunque luego deseará rasgar esa página de su vida. Posteriormente, durante los crueles años de la guerra civil, Emilia deberá luchar por mantener a su hija y a su propia madre. Sin embargo, siempre habrá algo presente en ella, a pesar de todas las contrariedades: sus ganas de vivir.

Ya anciana, la imparable curiosidad de su nieta arrancará de Emilia recuerdos de amores perdidos, de verbenas, de hambre y de injusticias, que enseñarán a la joven muchas cosas que nunca estarán en un libro de Historia.

ESPACIOS NATURALES

El País Vasco encierra multitud de tesoros naturales, arquitectónicos o paisajísticos, como la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, el museo Guggenheim-Bilbao o la Bahía de la Concha. Pero, además, existen otros muchos rincones dentro de esta Comunidad Autónoma de enorme belleza. Uno de ellos es el Parque Natural de Urkiola, ubicado entre las provincias de Vizcaya y Álava, en el que son de destacar su variedad de especies vegetales y los mitos y leyendas que han ido surgiendo en torno a este lugar.

EL PARQUE DE LOS ABEDULES

Por Pedro Fernández

Entre las provincias de Vizcaya y Álava se encuentra el Parque Natural de Urkiola. En esta zona protegida desde 1989, y con una extensión de seis hectáreas conviven más de 700 especies vegetales, entre las que destaca el abedul, árbol que da nombre al parque. Este espacio, donde la mitología ocupa un lugar destacado, cuenta con varias rutas de senderismo, sin duda, la mejor forma de conocer Urkiola.

El parque lo forman la sierra de Aramotz, los montes del Duranguesado y la sierra de Arangio, en los que la altitud media está sobre los 600 metros. La sierra de Aramotz cuenta con espacios abruptos y ásperos, dominados por la roca caliza; los montes del Duranguesado están formados por una gran mole de caliza gris que se alza sobre dos valles; y la sierra de Arangio es donde más abunda la vegetación.

En cuanto a los municipios que abarca, en Vizcaya son Abadiño, Amorebieta-Etxano, Atxondo, Dima, Durango, Izurtza y Mañaria, y en Álava, Aramaio.

El abedul, el buque insignia del parque

A pesar de la gran variedad de vegetación, si hay una especie característica en el parque es el abedul. Y es que, incluso el nombre del parque proviene precisamente de esta especie de árbol. Etimológicamente, Urkiola deriva de 'urkia', que en euskera significa abedul. Podemos diferenciar la especie por su altura, de hasta 20 metros, su forma cónico-piramidal, su corteza blanca y lisa, y sus hojas caducas de forma triangular con el borde aserrado.

Además del abedul, habitan en el parque hasta 700 especies vegetales diferentes, una gran variedad que se da gracias al clima fresco y lluvioso de la zona y a su suelo rocoso y rico en nutrientes.

Aunque la especie característica sea el abedul, los bosques de hayas son los que más extensión abarcan dentro del parque, casi el 20 por ciento de su superficie total. Estos bosques, al formar un espacio sombrío, impiden el desarrollo de plantas bajas, por lo que en esta zona es común la hojarasca. Lo que sí se pueden encontrar son ejemplares de acebo, dientes de perro o narciso de los prados.

También son muy comunes los bosques naturales de robles, por debajo de los 600 metros, encinas y marojos, así como las plantaciones de árboles exóticos para la obtención de madera. Estos últimos bosques, formados esencialmente por pinos, alerces y cipreses, ocupan el 23 por ciento de la superficie.

Fauna

Las montañas de Urkiola, en sus roquedos, bosques, matorrales, pastizales y zonas húmedas de arroyos y fuentes, dan cobijo a una variada fauna de vertebrados compuesta por 137 especies, 4 de peces, 7 de anfibios, 10 de reptiles, 74 de aves y 42 de mamíferos.

Mitología

El parque de Urkiola no tiene ningún núcleo habitado a excepción del área del Santuario. Lo que sí hay es una dispersa presencia de caseríos aislados por las zonas más bajas del espacio natural protegido.

Esta falta de población ha provocado que Urkiola sea un lugar en el que perviven los mitos y las leyendas, dos especialmente. Una es la leyenda de Mari, de la mitología vasca precristiana. Es una divinidad femenina que habita en las cumbres de las montañas, que bebe la vida de los hombres que la encuentran y los hace infelices y que mora en la cueva del Amboto, ubicada dentro de este parque natural.

La otra leyenda habla de los *gentiak* o gentiles. Estos eran gigantes paganos dotados de una sobrenatural fuerza y a quienes se les atribuye la construcción de dólmenes, como el que hay en el pueblo de Abadiño. En su honor, los antiguos cristianos levantaron ermitas por la zona.

Rutas de senderismo

La mejor forma de conocer los rincones del parque es a través de sus senderos. En las montañas de Urkiola podremos escoger entre una infinidad de ellos, entre

rutas tradicionales, antiguas vías de comunicación o caminos surgidos tras la declaración del espacio como parque protegido. Pero, principalmente, podremos escoger un itinerario partiendo del puerto de Urkiola o del desfiladero de Atxarte.

Partiendo del puerto de Urkiola proponemos dos rutas. La primera es el ascenso a la montaña de Saibi, un recorrido de una hora y cuarto de duración de dificultad baja que parte del Centro de Interpretación Toki Alai. En ella, atravesaremos lugares de interés histórico de la época de la guerra civil española, como restos de trincheras y de boquetes causados por bombas, zonas ganaderas y bosques, desde la que obtendremos una bella panorámica de la cima.

La segunda ruta concluye en el pico de Urkiolaguirre, un trayecto que, aunque esté considerado de dificultad baja-media, no recomendamos que se realice en días con niebla. Este recorrido también parte del Centro de Interpretación y nos lleva a través de abedules por ermitas, valles y fuentes de agua ferruginosa, es decir, rica en hierro, además de por una importante zona ganadera.

También hay senderos que parten del desfiladero de Atxarde. Los que los recorran encontrarán en ellos centenarias hayas, ermitas, puentes de piedra, restos de antiguos molinos y de calzada romana, y alimoches y buitres sobre crestas rocosas. Todo junto a la belleza de estos montes vascos.

No extraña, por tanto, que uno de los deportes más practicados en el parque natural, además del senderismo, sea la escalada. Las cumbres de Urkiola han fomentado esta arriesgada afición, con más de 400 vías de escaladas, entre difíciles y fáciles. Para obtener más información al respecto, consultar la página www.urkiola.net. Las paredes más demandadas son las de Astxiki, Urrestei o Alluitz.

Santuario de Urkiola

El principal monumento del parque es el Santuario de Urkiola, situado en el centro geográfico del País Vasco, en un entorno de gran belleza, a unos 750 metros sobre el nivel del mar y rodeado de pastizales y un bosque de hayas, fresnos y abedules, además de moles de piedra caliza.

Su nombre originario es el Santuario de San Antonio Abad de Padua, el santo protector del campo y de los animales. El templo actual, de obra neo-románica, se comenzó a construir en 1899 y se consagró en 1933. Sin embargo, está levantado sobre edificaciones anteriores y no se sabe la antigüedad exacta de la primera construcción. Algunos cronistas se remontan a los siglos VIII o IX. Lo que sí es seguro es que antiguamente contaba con un hospital y una hospedería.

Curiosamente, el santuario está ubicado en la línea divisoria de las vertientes mediterránea y cantábrica, de tal manera que el agua que cae a un lado del tejado va al Ebro, en dirección al Mediterráneo, y el que cae al otro lado va al Cantábrico.

A la entrada del santuario, en el jardín, hay un ancla, una laya y una turbina de piedra, símbolos de la vida marinera, agrícola e industrial. También hay una gran piedra, de la que se afirma que es un meteorito. Según la creencia popular, si una moza casadera da vueltas a su alrededor encontrará pronto marido.

En las cercanías del santuario hay otras ermitas. Una es la de Santa Polonia, conocida popularmente como 'Santutxu', edificada sobre una fuente a cuyas aguas se atribuyen virtudes curativas. También tenía la función de humilladero, así, los peregrinos se detenían en ella antes de llegar al santuario, preparándose para la penitencia. La otra ermita es la del Santo Cristo, popularmente 'Kristoren ermita'. También tenía un carácter de humilladero.

Centro de Interpretación

El Centro de Interpretación Toki Alai, situado en el puerto de Urkiola, cuenta con una exposición permanente sobre la fauna y la flora del parque y con toda la información sobre las rutas y los principales puntos de interés del espacio natural.

Junto al centro se encuentra el caserío Letona-Korta, que suele organizar jornadas, conferencias o exposiciones para grupos escolares. Es la forma de acercar la naturaleza a los más pequeños.

Al puerto de Urkiola se accede a través de la carretera BI-623 que une Vitoria-Gasteiz con Durango. El puerto cuenta con amplios aparcamientos. También podemos llegar al mismo en transporte público, desde Vitoria-Gasteiz o Durango, con la empresa Continental Auto. El teléfono de esta compañía de transporte es el 945 28 64 66.

En cuanto al Centro de Interpretación, su teléfono es el 946 81 41 55 y su e-mail es el espacios.naturales.protegidos@bizkaia.net. Su horario de verano es de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 18:00 horas; y el de invierno es de 10:30 a 14:30 horas y de 15:30 a 17:30 horas.

Cómo llegar

Debido a su superficie y a la cantidad de núcleos urbanos que hay ubicados a su alrededor, los accesos al parque natural son muy numerosos. Sin embargo, aconsejamos transitar por la carretera comarcal BI-623, que une la población de Durango con Vitoria-Gasteiz y que, además, es la única carretera que cruza de norte a sur el espacio natural.

Tanto desde Bilbao como desde San Sebastián, la mejor forma de llegar es por la autopista A-8, y coger la salida hacia Durango, y una vez allí, la citada BI-623.

Abadiño, a los pies de Urkiola

Durante la visita al parque recomendamos acercarse a Abadiño, el pueblo en el que se encuentra una serie de yacimientos en las cuevas de Bolinkoba, Oialkoba o Astakoba.

Hay muchos lugares de interés y valor histórico y artístico en el pueblo, como el Santuario de los Santos Antonios o la iglesia de San Torcuato Mártir, entre otros, aunque si tenemos que quedarnos con uno es con su Torre de Muntsaratz, del siglo IX. Esta construcción es una de los edificios renacentistas más destacadas de la arquitectura civil en toda Vizcaya.

El pueblo es el lugar idóneo para comer. Para los que prefieren degustar merluza o cordero, aconsejamos el restaurante Landajueta, situado en Urkiola Auzoa, número 11. Su teléfono para reservas es el 946 818 081. En cambio, para aquellos que prefieran carne a la parrilla, su restaurante es el Asador Milikuena, situado en Andra Mari, número 23. Su número para realizar reservas es el 946 81 51 39.

GUÍA DEL BIENESTAR

ACCESIBILIDAD

Los teléfonos móviles que incorporan el sistema operativo propio BlackBerry, y que constituyen una alternativa a los conocidos iPhone, a los Android o a aquellos que emplean Windows Phone, son los últimos en sumarse a la tendencia de incorporar opciones de accesibilidad para las personas con discapacidad visual. Varios modelos de la compañía canadiense Research in Motion, fabricante y promotora de las BlackBerry, son ya compatibles con la aplicación Screen Reader, que ofrece al usuario diferentes mensajes hablados sobre los elementos que aparecen en la pantalla de su terminal.

- SCREEN READER, LA APLICACIÓN QUE SUMERGE A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL EN LOS SMARTPHONES BLACKBERRY

El mundo de la telefonía móvil no deja de evolucionar y cada día son más las características adicionales que incorporan los nuevos terminales. El GPS integrado, juegos de diversa índole, navegadores de internet o programas de mensajería instantánea, como el popular 'whatsapp', se han convertido en algo habitual que, junto a los elementos de accesibilidad, están haciendo de los smartphones un utensilio que, cada día más, las personas con discapacidad visual utilizan en mayor medida.

Uno de los mayores fabricantes de teléfonos inteligentes del mundo, la empresa canadiense Research in Motion, encargada de la creación y promoción de los smartphones BlackBerry, anunció recientemente que varios de sus modelos, concretamente, el Curve 9350, 9360, 9370, 9320 y 9220, ya pueden ser utilizados por personas ciegas o con deficiencia visual gracias al revisor de pantalla BlackBerry Screen Reader, que se puede descargar gratuitamente desde la web www.BlackBerry.com/screenreader

Los usuarios de esta sencilla aplicación tienen la posibilidad de navegar por los diferentes elementos que hay en la pantalla del terminal desplazando el dedo sobre el trackpad y recibiendo una respuesta de voz a medida que el foco pasa por cada uno de ellos.

Además, también existen diferentes combinaciones de teclas para ejecutar funciones diversas, como conocer el estado de la batería, modificar la velocidad de la síntesis de voz o la verbalización de los signos de puntuación, entre otras.

Configuración

Una vez instalada la aplicación, se puede configurar el terminal para que se inicie automáticamente BlackBerry Screen Reader al encenderlo. Una de las principales opciones en las que existen diversas alternativas es el eco de teclado, pudiendo seleccionarse entre ninguno, palabras, caracteres y caracteres y palabras. Es importante tener en cuenta que, en los dos últimos casos, no se verbalizan todas las letras a medida que se van pulsando.

Aunque BlackBerry Screen Reader comienza a hablar desde el principio, incluyendo la pantalla de introducción del código PIN, se ha observado que, al encender el dispositivo por primera vez, o después de haber extraído la batería, no indica que debe introducirse el código PIN ni lee los números a medida que se van escribiendo.

También es configurable la sensibilidad del trackpad para realizar los desplazamientos entre los distintos elementos de la pantalla. Cuando se utiliza BlackBerry Screen Reader es recomendable reducir esta sensibilidad al mínimo con el fin de evitar que se salten elementos de forma involuntaria.

Aplicaciones accesibles

El manejo básico de las aplicaciones principales de los terminales BlackBerry Curve compatibles con el revisor de pantalla –que, principalmente, se realiza utilizando el trackpad y las dos teclas situadas a cada lado del mismo– no plantea apenas problemas de accesibilidad. De este modo, el BlackBerry Screen Reader permite acceder a las funciones principales integradas en el sistema operativo, tales como correo electrónico, llamadas, mensajería, contactos...

Sin embargo, donde si se han encontrado algunos problemas de accesibilidad, que Research in Motion tratará de solventar en las próximas versiones de la aplicación, es en la navegación por Internet. Entre las dificultades halladas en este caso se encuentran la imposibilidad de navegar correctamente por los textos de las páginas web y de interactuar con gran parte de sus elementos, como botones o casillas de verificación.

BELLEZA

Existen muchos agentes externos que pueden perjudicar y quemar nuestro cabello, de tal forma que termina perdiendo fuerza, brillo y vitalidad. Algunos de ellos son la excesiva exposición solar, el agua del mar o el cloro de la piscina, elementos de los que no siempre es sencillo escapar durante el verano. Por suerte, existen muchos remedios para contrarrestar los negativos signos de un pelo quemado. A continuación te presentamos algunos de ellos.

- CABELLO QUEMADO, EL ENEMIGO A COMBATIR TRAS EL VERANO

Por Ana Guzmán

Aunque existen diversos factores que pueden quemar o agrietar tu cabello, como los secadores, los tintes o diversas cremas anticolorantes, los más comunes tras los meses estivales suelen ser las largas exposiciones al sol, el agua del mar y el cloro de las piscinas.

Obviamente, existen tratamientos capilares muy eficaces para prevenir que tu cabello termine calcinado, pero, cuando el perjuicio ya se ha producido, lo mejor es ponerle solución a la mayor brevedad posible con el fin de evitar males mayores, como, por ejemplo, una excesiva decoloración o una caída descontrolada del cabello.

Lavar y cortar

Para hacer frente a los efectos de un cabello quemado, existen dos acciones básicas que se deben tomar para no prolongar durante demasiado tiempo los daños surgidos durante el verano: lavar y cortar.

El lavado es fundamental, pero sin excederse. Una frecuencia adecuada sería de tres lavados por semana. Lo mejor es lavarlo con agua fría, ya que la caliente activa las glándulas sebáceas, produce más grasa y abre más las puntas. Además, es también necesario acompañar estos lavados de un corte para despuntar cada tres o cuatro semanas.

También es conveniente realizar baños de crema o mascarillas cada ocho o 10 días. Para ello, se deben utilizar cremas reparadoras, que se encuentran disponibles en casi todas las marcas conocidas. Únicamente hay que aplicarla sobre el cabello; después, hay que colocarse una gorra de ducha y darle calor con el secador durante unos minutos.

Remedios caseros

Además, para combatir los daños que ha sufrido nuestro cabello a lo largo del verano, y como complemento al tratamiento básico que te acabamos de describir, existen multitud de remedios. Te presentamos algunos de ellos que, dada su sencillez, podrás elaborar incluso en tu propia casa. Son los siguientes:

- **Tomates.** Tras lavarte el pelo, exprime un par de tomates, aplica el jugo sobre tu cabello y déjalo actuar unos 15 minutos. Posteriormente, vuelve a lavar tu cabello con agua.

- **Aguacate y yogur natural.** Mezcla aguacate y yogur natural. De esta mezcla se forma una pasta que debes aplicar como una mascarilla en tu pelo. Después solo tienes que enjuagarlo con agua tibia.

- **Aceite de almendra.** Puedes aplicarlo solo o mezclándolo con una yema de huevo y una cucharada de miel. Lo dejas en el cabello durante 30 minutos y luego lo lavas.

- **Agua y perejil.** Hierva en un litro de agua un puñado de perejil. Deja que la mezcla se enfríe y cuélala en un rociador. Posteriormente, después de lavarte y secarte el pelo, aplica este líquido sobre tu pelo dos veces por semana.

- **Vinagre de sidra de manzana.** El vinagre de sidra de manzana es un producto eficaz que elimina los residuos que quedan en el cabello. Añade dos cucharadas de este producto a una taza de agua. Después de lavarte, aplica esta mezcla sobre tu pelo. Finalmente, acláralo con agua tibia o templada.

PASATIEMPOS

Nuevamente, en este número de “Para todos”, nuestros pasatiempos se centran en aspectos de cultura general. La dificultad y la temática de las ocho preguntas que te proponemos son ciertamente variadas, por lo que, seguramente, alguna de ellas podrás contestarla al instante. Sin embargo, con otras, deberás esforzarte un poco más para seleccionar la respuesta correcta.

1) La película “Los chicos del coro” obtuvo el galardón a la mejor música en el año 2005 correspondiente a los premios...

- A) Oscar
- B) Bafta
- C) César
- D) Goya

Solución: C)César

2) ¿Qué dos ciudades de Castilla-La Mancha han sido declaradas por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad?

- A) Toledo y Cuenca
- B) Cuenca y Ciudad Real
- C) Guadalajara y Cuenca
- D) Toledo y Albacete

Solución: A) Toledo y Cuenca

3) El Parador Nacional más antiguo de España es el de...

- A) Gredos
- B) Úbeda
- C) Ayamonte
- D) Hondarribia

Solución: A) Gredos

4) Los Cinco es una colección de libros publicados por la escritora inglesa Enid Blyton. ¿Qué animal acompaña siempre al grupo de protagonistas?

- A) Gato
- B) Loro
- C) Perro
- D) Periquito

Solución: C)Perro

5) ¿Cuál es el país del mundo más grande en cuanto a extensión territorial?

- A) China
- B) Rusia
- C) Canadá
- D) Brasil

Solución: B) Rusia

6) La ópera “La clemencia de Tito” fue escrita por Mozart para festejar la coronación de...

- A) Maximiliano I
- B) Francisco II
- C) Fernando I
- D) Leopoldo II

Solución: D) Leopoldo II

7) ¿En qué ciudad nació el pintor posimpresionista Paul Cézanne?

- A) Aix-en-Provence
- B) París
- C) Limoges
- D) Pontoise

Solución: A) Aix-en-Provence

8) Cristiano Ronaldo debutó en la máxima categoría del fútbol portugués en 2001. ¿En qué club?

- A) Benfica
- B) FC Porto
- C) Sporting de Lisboa
- D) Académica

Solución: C) Sporting de Lisboa

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de “Para todos”. Una vez más, hemos puesto todo nuestro empeño para que cada uno de los contenidos incluidos en esta revista pudiera ser de tu interés y te hiciera disfrutar. Nosotros nos sentiremos satisfechos si, finalmente, ha sido así. Deseamos recordarte que, si deseas que tratemos algún tema concreto, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las vías que te detallamos a continuación. Te esperamos en el próximo “Para todos”,

el del mes de octubre, para el que ya estamos preparando los nuevos contenidos de nuestras secciones habituales.

CONTACTA CON NOSOTROS...

Si deseas trasladarnos cualquier comentario, sugerencia o propuesta, no dudes en ponerte en contacto, tanto en tinta como en braille, con la redacción de "Para todos".

-Correo electrónico: paratodos@servimedia.net

-Correo postal:

Revista "Para todos"

Servimedia

C/ Almansa, 66

28039 Madrid