

PARA TODOS

Nº 37. ENERO 2013

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Ignacio Santa María)
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Garajonay: un parque de leyenda en el centro de La Gomera (por Natalio Carrasco)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Belleza. Descubre la Audrey que hay en ti (por Refugio Martínez)
- ✚ Pasatiempos

INTRODUCCIÓN

PARA TODOS regresa este mes de enero con nuevas propuestas para todos sus lectores. Como muchas personas, hemos comenzado un nuevo año, 2013, en el que nos hemos cargado de buenos propósitos. Uno de los principales es continuar agradando a todos aquellos que disfrutaban de los contenidos de esta revista. Para ello, sin duda, el trabajo duro y la búsqueda de temas de gran interés son las únicas opciones que contemplamos.

Una vez más, arrancamos con “Imprescindible”, la agenda deportiva, cinematográfica y discográfica esencial para las personas con discapacidad visual. En esta ocasión, a poco más de un año de que se celebren los Juegos Paralímpicos de Invierno de Sochi, en Rusia, el esquí alpino centra la actualidad deportiva de este mes de enero.

Continuamos con nuestras “Novedades impresas”, la sección dedicada a los amantes de la literatura y a los aficionados a leer libros en tinta. En este número de PARA TODOS, te damos todos los detalles sobre las últimas obras de los escritores españoles Andrés Trapiello y Luis García Montero y de la estadounidense Donna Leon.

Los “Espacios naturales” nos llevan hasta un lugar mágico situado en la isla de La Gomera. Se trata del Parque Nacional de Garajonay, un enclave singular que muestra un paisaje muy distinto al habitual en el archipiélago canario y que agradará a todos aquellos que echan de menos un clima más cálido.

Más adelante, en nuestra “Guía del bienestar”, rendimos un especial homenaje a Audrey Hepburn en el vigésimo aniversario de su muerte. En el apartado de “Belleza”, te detallamos algunos de los secretos que permitieron a la actriz británico-belga lucir con belleza y elegancia tanto dentro como fuera de las pantallas de cine.

Para el final de la revista, como en cada edición de PARA TODOS, hemos dejado nuestros particulares “Pasatiempos”. En los últimos números, hemos adoptado la costumbre de probar tus conocimientos de cultura general y, en esta ocasión, vamos a profundizar en ello.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

El esquí alpino es la disciplina deportiva en la que toman parte personas con discapacidad visual con mayor presencia en la agenda de este mes de enero. Las diferentes pruebas de la IPCAS Race, de la Copa del Mundo y de la Copa de Europa serán este año el aperitivo de la competición más importante de la temporada: los Campeonatos del Mundo, que tendrán lugar del 18 al 28 de febrero en las pistas gerundenses de La Molina.

AUSTRIA. DEL 3 AL 5 DE ENERO CUARTA IPCAS RACE DE ESQUÍ ALPINO

La localidad austriaca de Rinn acoge la cuarta IPCAS Race de esquí alpino paralímpico de la temporada. La competición –que ya ha recorrido las pistas de Landgraaf (Holanda), Panorama (Canadá) y Pitztal (Alemania)– tendrá lugar entre los días 3 y 5 de enero.

ITALIA. DEL 8 AL 11 DE ENERO PRIMERA PRUEBA DE LA COPA DEL MUNDO DE ESQUÍ ALPINO

La Copa del Mundo de esquí alpino da comienzo esta campaña en las pistas italianas de Sestriere. Las pruebas de esta primera cita de la competición tendrán lugar entre el 8 y el 11 de enero y constarán de dos eslalon y dos eslalon gigantes.

SUIZA. DEL 13 AL 16 DE ENERO SEGUNDA PRUEBA DE LA COPA DEL MUNDO DE ESQUÍ ALPINO

Casi sin tiempo para descansar, la Copa del Mundo se traslada desde Italia hasta las pistas de Sankt Moritz, en Suiza, donde tendrá lugar la segunda cita de esta competición. Las pruebas, que también consistirán en dos eslalon y dos eslalon gigantes, se celebrarán entre el 13 y el 16 de enero.

ITALIA. DEL 21 AL 25 DE ENERO FINAL DE LA COPA DE EUROPA DE ESQUÍ ALPINO

La Copa de Europa concluye esta temporada en la localidad italiana de Tarvisio. Tras las pruebas celebradas en Obergurgl (Austria), en Pitztal (Alemania) y en Lenk (Suiza), la cita en las pistas italianas pondrá el punto y final a esta competición entre los días 21 y 25 de enero.

CARTELERA

- NOVEDADES DVD AUDESC

Este mes de enero las novedades en formato DVD audesc son numerosas y muy variadas. Concretamente, se han incorporado al catálogo de la ONCE un total de siete títulos. En primer lugar, un clásico como “Cinema Paradiso”, que describe los sentimientos de una familia humilde italiana y que narra una historia que ha sido considerada como una evidente declaración de amor al cine. También está disponible en audiodescripción otro clásico como “Los caballeros las prefieren rubias”, un film en el que se puede disfrutar de la más autoirónica Marilyn Monroe.

La literatura también está presente entre las novedades audiodescritas de este mes de enero con la presencia de “La Regenta”, una película basada en la novela homónima de Leopoldo Alas “Clarín”. Por otro lado, “Solás” nos muestra un auténtico drama social dirigido por Benito Zambrano y protagonizado por María Galiana y Ana Fernández.

Además, los afiliados a la ONCE también podrán solicitar en su centro de adscripción una película magistral como “Los Santos Inocentes”, dirigida por Mario Camus y que cuenta en su reparto con actores como Alfredo Landa, Juan Diego o Paco Rabal, entre otros.

Finalmente, la audiodescripción también ha llegado a películas como “2001: una odisea en el espacio” y “El imperio de los sentidos”, dos auténticos filmes de referencia en géneros como la ciencia ficción y el erotismo, respectivamente.

Nº 107 - Cinema Paradiso

Salvatore es un niño de un pueblo italiano en el que el único pasatiempo es disfrutar de las películas del cine Paradiso. Como el niño está encantado por las imágenes y la magia de la pantalla, Alfredo, el operador del local, accede a enseñarle los misterios que se ocultan en una película. Todos los niños de la pequeña localidad van creciendo, sin perder nunca su amor por el cine. Sin embargo, pronto llega el momento en el que Salvatore debe dejar el pueblo y comenzar a buscar sus sueños. Y así ocurre durante 30 años, hasta que, en un momento determinado, un mensaje le comunica que debe volver a casa donde un secreto le espera.

Nº 131 - Los caballeros las prefieren rubias

Lorelei y Dorothy son dos cantantes que viajan en un crucero desde Estados Unidos hacia París. Las dos bellas mujeres, una rubia y otra morena, seducirán a toda la embarcación con el objetivo de casarse con un millonario. Pero hay un inconveniente: Lorelei dejó un novio, cuyo padre contrató un detective para que la siguiera.

Nº 146 - La Regenta

Basada en la novela del escritor Leopoldo Alas "Clarín", en el film se narran las vicisitudes de la Regenta y la sordidez de la vida en Vetusta, una ciudad de provincias del norte de España. La joven Ana, casada con un regente jubilado, vive oprimida por la hipocresía provinciana y los temores místicos de una religión absorbente. Sexualmente insatisfecha, acosada por constantes sueños eróticos, revela en el confesionario sus íntimos tormentos y su confesor, El Magistral, comienza a sentir una morbosa pasión por ella. Al mismo tiempo, Álvaro Mesía, un donjuán, se propone seducirla.

Nº 164 – Solas

María malvive en un apartamento de un barrio miserable, trabaja eventualmente como chica de la limpieza y, casi con 40 años, acaba de descubrir que está embarazada de un hombre que no la ama. Se siente tan sola que únicamente encuentra consuelo en la bebida. Por otro lado, su madre, que ha convivido junto a un hombre violento e intolerante, ni siquiera la tiene cerca. Tras el ingreso de su marido en un hospital, la madre visita a María y conoce a un vecino viudo que vive con su perro. La relación que se establece entre los tres personajes alivia sus soledades y deja una puerta abierta a la esperanza.

Nº 179 - Los santos inocentes

En la década de los sesenta de la España franquista, en un cortijo de Extremadura, una familia de campesinos españoles vive subordinada a la clase que posee la tierra, domina los recursos y manda sobre ellos. Su vida es renunciar y obedecer. Su destino está marcado y únicamente algo violento, fuera de lo cotidiano, romperá su condena.

Nº 184 - 2001: una odisea en el espacio

En los albores del nacimiento del homo sapiens, unos simios descubren un monolito que les lleva a un estadio de inteligencia superior. Millones de años después, aparece un nuevo monolito enterrado en una luna, lo que provoca el interés de los científicos humanos. La aparición de HAL 9000, una máquina de

inteligencia artificial encargada de todos los sistemas de una nave espacial tripulada durante una misión de la NASA, se convierte en todo un hallazgo.

Nº 186 - El imperio de los sentidos

Una pareja de amantes, la sirvienta Sada y su amo Kichi, viven una historia de amor desenfrenado. El sexo ha pasado a ser lo más importante de sus vidas y, poco a poco, sus juegos eróticos van traspasando fronteras. Las ansias de la mujer por poseer a su hombre parecen crecer cada vez más, uniendo los irrefrenables impulsos del Eros y el Thanatos.

- ESTRENOS

Este primer mes de 2013 llegan a nuestros cines varios estrenos en los que el drama y la comedia son los ingredientes principales. En primer lugar, "Lincoln", un film centrado en los momentos más trascendentales del líder norteamericano, que ha sido dirigido por el genial Steven Spielberg y que cuenta como guionista con el ganador del Premio Pulitzer, Tony Kushner. También llega a las pantallas la última película de Fernando Colomo, "La banda Picasso", que cuenta la curiosa historia, basada en hechos reales, de cómo Pablo Picasso se vio envuelto en el robo de La Gioconda del Museo del Louvre.

Por otro lado, "El vuelo", dirigida por Robert Zemeckis y protagonizada por Denzel Washington y John Goodman, narra la historia de un piloto que ha logrado salvar la vida a los pasajeros del avión que dirige, pero sobre el que cae la sombra de la sospecha debido a su adicción al alcohol. Finalmente, nuestros estrenos de este mes de enero se cierran con otro drama, "Volver a nacer", en el que una mujer se enfrenta con una serie de dramáticos recuerdos de unos hechos acaecidos en la ciudad de Sarajevo en pleno conflicto de los Balcanes.

- Lincoln

Director: Steven Spielberg. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Daniel Day-Lewis, Sally Field, Tommy Lee Jones, Joseph Gordon-Levitt, David Strathairn. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** Los últimos cuatro meses de la vida y presidencia de Abraham Lincoln, toda su grandeza, su pasión y su humanidad estuvieron marcados por su última batalla: definir un camino para un país destrozado, a pesar de tenerlo todo en contra y de una presión pública y personal extrema. El líder americano afronta sus momentos más peligrosos y reveladores, en una época en la que la oscura sombra de la esclavitud crece y en la que un país dividido por la guerra debe reconciliarse.

Abraham Lincoln trata, al mismo tiempo, de poner fin a la devastadora guerra civil, pero no lucha únicamente por terminar con el conflicto, sino también por aprobar la

Decimotercera Enmienda y abolir de manera permanente la esclavitud en un acto de verdadero arrojo. Para ello, tendrá que valerse de la capacidad, el coraje y la fortaleza moral que le llevaron a convertirse en leyenda y asumir el impacto de sus acciones en el mundo y en las personas que ama.

- La banda Picasso

Director: Fernando Colomo. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Stanley Weber, Louise Monot, Raphaëlle Agogué. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** En 1911, La Gioconda desaparece del museo parisino del Louvre. Mientras, en Ceret, Pablo Picasso y Georges Braque están pintando en una casa solariega cuando la noticia llega a sus oídos. En un primer momento, les causa risa el suceso, pero, al poco, Picasso recibe un telegrama en clave firmado por su amigo Guillaume Apollinaire que le hace estremecerse y en el que se dice: “El Barón ha robado el corazón de la Madonna ¡Volved!”.

De regreso a París, Pablo recuerda cómo Guillaume le presentó al Barón, un joven atlético que, al enterarse de la fascinación que unas estatuas prerrománicas ejercían sobre él, decidió robarlas y vendérselas a un precio ridículo. En la estación le espera Guillaume, que le cuenta cómo el Barón, animado por el ejemplo de las estatuas, ha decidido robar La Gioconda.

- El vuelo

Director: Robert Zemeckis. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Denzel Washington, John Goodman, Don Cheadle, Melissa Leo, Bruce Greenwood, Kelly Reilly. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** Tras el aterrizaje de emergencia de un avión de pasajeros seriamente averiado, el capitán Whip Whitaker, que ha conseguido salvar la vida a un centenar de personas con su hazaña, es tratado como un héroe nacional. Sin embargo, cuando se pone en marcha la investigación para determinar las causas de la avería, se descubre que, probablemente, fue el propio piloto quien puso en serio peligro a los pasajeros como consecuencia de su alcoholismo.

- Volver a nacer

Director: Sergio Castellitto. **Nacionalidad:** Italia. **Intérpretes:** Penélope Cruz, Emile Hirsch, Pietro Castellitto, Jane Birkin, Saadet Aksoy, Adnan Haskovic. **Género:** Drama. Romance / **SINOPSIS:** Diego y Gemma son una pareja que se ama intensamente. Sin embargo, el hecho de no poder concebir un hijo enturbia su felicidad y convierte la maternidad de Gemma en una obsesión. En el entorno más hostil, una Sarajevo destruida por la guerra, el destino acabará ofreciéndoles de la manera más cruel e inesperada ese hijo que desean.

Dieciséis años más tarde, Gemma regresa a Sarajevo con su hijo Pietro para asistir a una exposición en memoria de las víctimas del asedio en la que se incluyen fotografías de Diego, lo que obligará a la mujer a enfrentarse a su pasado.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Ignacio Santa María

El mes de enero llega con nuevas propuestas discográficas para todos aquellos que disfrutan de la buena música. La primera de ellas es el último trabajo de Loquillo, “La nave de los locos”, en el que la colaboración entre el cantante barcelonés y Sabino Méndez, compositor, letrista y guitarrista en Los Trogloditas, ha dado origen a este buen disco.

Por otro lado, Los Secretos han lanzado al mercado “Discografía 1981-2012”, un buen álbum recopilatorio que recoge todas sus canciones de estudio grabadas a lo largo de sus 30 años de trayectoria profesional.

- LOQUILLO: “LA NAVE DE LOS LOCOS” (DISCOGRÁFICA: WARNER MUSIC)

Si bien ya habían colaborado en el disco anterior escribiendo dos canciones al alimón, “La nave de los locos” es el primer álbum de estudio que aparece como fruto de la reconciliación entre Loquillo y el que fuera su lugarteniente en Los Trogloditas, Sabino Méndez. Ambos protagonizaron una de las peleas más sonadas y largas del panorama del rock español. Un distanciamiento que duró 16 años y que incluyó un intercambio de dardos envenenados en público, como los que el letrista lanzó al vocalista en el libro “Corre, rocker”.

Curiosamente, el libro sembró la semilla de una reconciliación que parecía imposible. Alguien quiso llevar al celuloide las batallitas recogidas en aquellas páginas, pero necesitaba que Loquillo autorizara el uso de las canciones del grupo. Un amigo común fue el encargado de juntar a los dos protagonistas frente a una paella. Las buenas artes del mediador dieron resultado y allí mismo se selló la paz... ¡pelillos a la mar!

Siete años después del episodio de la paella, vemos que la suya es una paz estable, duradera y... ¡fructífera! Para demostrarlo, aparece este álbum, donde encontramos a un Loquillo que parece encantado de volver a poner voz a las letras de Sabino, al que, en gran parte, le debe su salto a la fama allá por los 80. Se acabó para Loquillo tener que poner música a sus poetas favoritos; su viejo camarada ha recuperado la inspiración y firma él solito las 10 canciones del disco, canciones que hablan de la dureza de los tiempos que atravesamos y que, por ello, se ven subrayadas por un lote de guitarras potentes y rugientes.

Pero que nadie espere en “La nave de los locos” temas de la talla de “Cadillac solitario”, “El ritmo del garaje”, “El rompeolas” o “La mataré” pero, en conjunto, se trata de un disco bastante digno, que a ratos recuerda a Trogloditas, a ratos a Planetas, y en el que incluso encontramos un par de intentos de hacer un himno *mod*, como en el caso de “Contento”, algo que no deja de ser paradójico, viniendo de un *rocker* que todavía se atusa el tupé con orgullo.

- LOS SECRETOS: “DISCOGRAFÍA 1981-2012” (DISCOGRÁFICA: WARNER MUSIC)

Aquí tenemos una buena oportunidad para conseguir de una tacada todas las grabaciones de estudio de un grupo fundamental de la historia de la música pop en España: Los Secretos. Para celebrar sus 30 años de carrera, Warner publica esta suculenta caja que recoge, en varios CD, toda su obra de estudio remasterizada y con reproducciones facsímiles de las portadas originales, así como de los elementos que aparecían en los discos de vinilo y libretos con letras y fotografías.

Como aliciente, se incluye un CD que recoge la parte sinfónica del recital ofrecido en el Teatro Real de Madrid en diciembre de 2011, junto a la Joven Orquesta de la Universidad de Valladolid, y un DVD con un concierto íntegro grabado en Cáceres ese mismo año.

Aunque los fans de toda la vida no encontrarán tantas sorpresas inéditas como en la caja que publicó DRO en 1996 con el título de “La Historia de los Secretos”, el reciente lanzamiento de Warner logra sacar brillo a uno de los repertorios más fascinantes del pop español. El precio de la caja ronda los 50 euros, que no es una suma demasiado elevada si la comparamos con lo que vienen costando últimamente algunos productos similares.

NOVEDADES IMPRESAS

Desde este mes de enero, ya se encuentran a disposición de todos los ávidos lectores las tres novedades impresas que presentamos a continuación. La primera de ellas es “Ayer no más”, del escritor leonés Andrés Trapiello, que emplea como acto desencadenante de la trama argumental un crimen cometido durante la Guerra Civil española y que, 70 años después, ha vuelto a enfrentar a las partes implicadas.

Por otro lado, la escritora estadounidense Donna León ha puesto en el mercado “Las joyas del paraíso”, una obra en la que su autora ha conseguido aunar sus tres pasiones: la novela negra, la ciudad de Venecia y la música barroca.

Finalmente, “No me cuentes tu vida”, de Luis García Montero, relata la relación de un joven madrileño con sus padres, en la que la distancia generacional entre ellos

y la posibilidad de contravenir unos arraigados principios han cobrado una especial intensidad.

Autor: ANDRÉS TRAPIELLO

Título: AYER NO MÁS

Editorial: DESTINO

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 312

ISBN: 978-84-233-2951-9

Un niño presencia el asesinato a sangre fría de su padre en los primeros días de la Guerra Civil española. Tras un periodo de 70 años, aquel niño reconoce en una calle de León, de manera fortuita, a uno de los que participó en aquel crimen, un empresario conocido que se ha empeñado en no confesar dónde lo enterraron.

José Pestaña –hijo del empresario, profesor universitario y miembro de una agrupación de la memoria histórica– es testigo de este encuentro y del enfrentamiento que surge entre la víctima y el culpable del asesinato. La voluntad de Pestaña de conocer los hechos y de que se haga justicia lo enfrentará a su padre y a quienes intentan distorsionar el pasado para justificar sus deseos de venganza.

Autor: DONNA LEON

Título: LAS JOYAS DEL PARAISO

Editorial: SEIX BARRAL

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 320

ISBN: 978-84-322-1394-6

Caterina Pellegrini, experta en ópera del Barroco, no tiene dudas a la hora de abandonar su puesto en la universidad de Manchester cuando se le presenta la oportunidad de regresar a su Venecia natal. Contratada por los descendientes de un genial cantante y compositor vinculado a la Iglesia católica, Caterina inicia una investigación para descubrir si los documentos que han llegado a sus manos esconden alguna valiosa herencia.

En el transcurso de la investigación, Caterina se adentra en la Venecia del siglo XVII y en la vida del músico, rastreando su supuesta implicación en el crimen más famoso de la época.

Autora: LUIS GARCÍA MONTERO

Título: NO ME CUENTES TU VIDA

Editorial: PLANETA
Año de edición: 2012
Ciudad: Barcelona
Número de páginas: 464
ISBN: 978-84-080-1387-7

Ramón es un joven madrileño de 23 años que se enamora de Mariana, una chica rumana que trabaja como asistenta en el domicilio familiar y a la que visita en Alcalá de Henares, donde vive con amigos de su comunidad. Juan y Lola, los padres de Ramón, exmilitantes de izquierdas, viven desconcertados esta relación. Por un lado, la aceptan, pero, por otro, los pone en contradicción con sus propios principios.

Al mismo tiempo, el abismo generacional entre Ramón y su padre no deja de crecer. Es entonces cuando Juan decide comenzar a escribir su historia con el firme propósito de encontrar en el pasado un punto de unión con el momento presente y con su hijo.

ESPACIOS NATURALES

El Parque Nacional de Garajonay es uno de los puntos más singulares del archipiélago canario. Situado en la isla de La Gomera y dotado de unos paisajes que nada tienen que ver con las habituales estampas volcánicas características de las islas Canarias, este espacio ofrece al visitante la posibilidad de disfrutar de un ambiente en el que el color verde y su clima húmedo y cálido son algo permanente a lo largo de todo el año.

GARAJONAY: UN PARQUE DE LEYENDA EN EL CENTRO DE LA GOMERA

Por Natalio Carrasco

La zona central de la isla de La Gomera acoge uno de los múltiples tesoros naturales de las Islas Canarias: el Parque Nacional de Garajonay. Se trata de un espacio natural único en el archipiélago, que muestra al visitante un sinfín de panorámicas totalmente alejadas del típico paisaje volcánico presente en la mayor parte de las islas que rodean a La Gomera.

Con una extensión de 3.948 hectáreas, una altitud mínima de 650 metros y una máxima de 1.487, que se alcanza en el pico Garajonay, el parque está compuesto por una meseta con ligeras ondulaciones y pendientes, que se acentúan a medida que nos aproximamos a los barrancos, donde se descuelgan abruptos paredones.

En el límite de estos, precisamente, en lugares como las cabeceras del Barranco de Benchijigua o del Valle Gran Rey el Barres, es donde se forman una serie de

escalonamientos que llegan hasta los centenares de metros de desnivel y donde se encuentran las mayores pendientes del parque.

El Parque Nacional de Garajonay es algo muy presente en toda La Gomera y ocupa una pequeña parte de todos los municipios que componen la isla: Agulo, Alajeró, Hermigua, San Sebastián de la Gomera, Vallehermoso y Valle Gran Rey.

En Garajonay, declarado como Parque Nacional en 1981, uno de los elementos más característicos es el bosque de laurisilva, constituido por árboles semejantes al laurel, con hojas siempre verdes que se alimentan de las nieblas que invaden la parte más alta de la isla.

Este tipo de bosques, los laurifolios, que precisan climas cálidos y húmedos, se extendían por casi todo el mundo hace cinco millones de años. Sin embargo, las glaciaciones posteriores a la era cuaternaria acabaron con esta vegetación, que sólo subsiste en Garajonay y en algunos puntos de las islas Madeira y Azores.

En el lugar también destacan los conocidos como roques o pitones volcánicos, que son una acumulación de lava que se solidifica en la boca del cráter del volcán. Algunas de las chimeneas volcánicas más conocidas de la zona son las de Chereiepi, Ojia o La Zarzita, entre otras.

Sin duda, este enclave, que en 2011 acogió a más de 800.000 visitantes, acumula innumerables elementos atractivos para hacer disfrutar a los amantes de la naturaleza. Prueba de ellos son los reconocimientos con los que cuenta Garajonay. Además de haber sido declarado Parque Nacional, la UNESCO lo catalogó como Patrimonio de la Humanidad, en 1986, y, posteriormente, obtuvo la consideración de Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

La leyenda de Gara y Jonay

Pero, además de los múltiples encantos naturales que atesora este parque, Garajonay guarda también una bella historia de amor que dio origen a su nombre. Se trata de la Leyenda de Gara y Jonay, una de las narraciones aborígenes más importantes de Canarias.

La tradición oral cuenta que en un pueblo de la isla de La Gomera vivía una hermosa muchacha, Gara, princesa de Agulo. En el lugar, se encontraban los chorros de Epina, de los que se decía que podían predecir si se encontraría el amor o no. Si el agua se mantenía tranquila, el amor llegaría, pero si, por el contrario, se enturbiaba, aquello era una señal inequívoca de desamor.

Cuando Gara quiso comprobar si sería afortunada en el amor, el agua se mantuvo serena, pero de inmediato empezó a enturbiarse. Sin comprender el significado de aquello, se dirigió al sabio del lugar, quien le advirtió de que debía mantenerse “lejos del fuego”.

Durante las fiestas, llegó a la isla Jonay, príncipe del fuego, un apuesto joven guanche de Tenerife, del que Gara se enamoró en el instante en el que sus miradas se encontraron.

Sin embargo, los padres de ambos les prohibieron estar juntos. A pesar de ello, Jonay, también enamorado de Gara, fue en su busca y huyeron hacia el punto más alto de la isla. Acorralados allí por sus perseguidores, los amantes cogieron una rama de brezo, la afilaron por ambos extremos y, tras colocarla entre ambos, se unieron en un abrazo mortal.

La mano del hombre

Como en muchos otros entornos naturales, la intervención del ser humano ha jugado un papel determinante en la evolución del Parque Nacional de Garajonay. En este caso, este enclave fue esencial para la economía de subsistencia de la isla.

De hecho, las maderas que se obtenían de sus bosques se aprovecharon para levantar casas y fabricar muebles y otros utensilios, como aperos de labranza y enseres agrícolas, domésticos o musicales.

Además, los bosques de laurisilva del parque fueron utilizados por los pastores que estaban al cuidado de rebaños de cabras y ovejas. Asimismo, también se extrajeron del monte forraje y rama picada, que se empleaba como alimento de los animales de corral y para la cama del ganado.

Sin embargo, en los años 40, se dejó de llevar el ganado a los montes y, desde los 50, se redujeron los aprovechamientos forestales tras la generalización de los combustibles fósiles.

Los primeros pasos para llevar a cabo una protección efectiva de este espacio surgieron en los años 70 y, tras la declaración de Garajonay como Parque Nacional, se inició un modelo de gestión en el que la conservación de la naturaleza es un aspecto fundamental y que ha propiciado que los bosques de esta isla canaria hayan llegado hasta nuestros días en un excelente estado.

A pesar de ello, algunas situaciones imprevistas, como el incendio declarado el pasado 3 de agosto de 2012, pueden echar al traste una extraordinaria gestión como esta. Las llamas dañaron un total de 900 hectáreas del parque, de las que 100 de ellas corresponden a bosque maduro que tardará en torno a un siglo en recuperarse.

Laurisilva, fuente de vida

La flora del Parque Nacional de Garajonay tiene en el bosque de laurisilva a su mayor icono. Este tipo de vegetación subtropical húmeda, presente en muy pocos lugares del mundo debido a que únicamente sobrevive con climas húmedos y cálidos, se halla casi permanentemente envuelto en la niebla.

Además, la laurisilva es una auténtica fuente de vida para los habitantes de La Gomera, ya que, gracias a este tipo de vegetación, se consigue toda el agua dulce de la que dispone la isla.

Y es que, en esta zona, que, por lo general, suele estar por encima de los 400 metros de altitud, es común que las nubes permanezcan, prácticamente, en contacto con el relieve, lo que da lugar a ligeras lloviznas conocidas como lluvia horizontal, que suministra el agua necesaria para mantener el verdor de esta frondosa y espesa selva.

Sin embargo, los bosques de Garajonay no son homogéneos. Las diferentes formaciones vegetales, entre las que viven unas 2.000 especies de flora, albergan un elevado número de endemismos exclusivos de la Isla y de Canarias.

Entre las especies arbóreas que componen este bosque, más de 20, destacan el barbusano, el til, el viñátigo, el madroño, el tejo, el sauco, el mocán y formaciones de fayal-brezal. Además, existen más de 18 especies de helechos y 120 clases de herbáceas y arbustos.

Fauna

También la fauna de Garajonay es destacable y muy variada. En el interior del parque pueden llegar a encontrarse infinidad de especies, entre ellas, cerca de 1.000 de invertebrados –unas 150 endémicas de este espacio– y 38 de vertebrados.

Entre los invertebrados, son muy comunes los grupos de arácnidos, lombrices, moluscos, artrópodos e insectos, además de numerosos endemismos de la isla de La Gomera.

Y, dentro de los vertebrados, destacan, principalmente, dos especies de reptiles exclusivas de La Gomera – el lagarto gomero y la lisa gomera– y numerosas aves, lo que propició la consideración de Garajonay como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Entre las aves, se pueden encontrar diferentes y singulares especies, como el gavián, la gallinuela, el cernícalo, el caminero, la coruja, el pájaro moro, el canario, el cernícalo, la codorniz, el cuervo, el capirote, el balero, el alcotán, la tamasma, el mirlo, el jornalero o las palomas turquí y rabiche –dos endemismos canarios que han ido evolucionando ligadas al bosque de laurisilva–.

Un paseo por Garajonay

Una de las mejores formas de conocer el Parque Nacional de Garajonay es caminando. Dentro de los límites de este espacio, existen multitud de senderos – antiguos caminos por los que los gomeros se trasladaban de un lugar a otro de la isla– que permiten al visitante disfrutar de una actividad de ocio y deportiva como esta.

La red de senderos con la que cuenta el parque es tan amplia que estos pueden combinarse entre sí o con otros caminos situados fuera del parque, de tal manera que las opciones para adaptar una ruta a cada tipo de caminante son muy numerosas.

Además, el Parque Nacional de Garajonay ofrece al visitante una serie de programas de educación ambiental, visitas guiadas, charlas y otras actividades encaminadas a profundizar en el conocimiento del Parque y de la naturaleza. Algunas de ellas se realizan en el Aula de la Naturaleza, ubicada en el Caserío de El Cedro.

Datos de interés

- Centros de Información

Centro de Visitantes del Parque Nacional De Garajonay

El centro se encuentra situado en un lugar conocido como Juego de Bolas, dentro del municipio de Agulo, en el norte de La Gomera. Dentro de él hay tres salas de exposición que ofrecen al visitante información del Parque Nacional de Garajonay y de la isla. En el exterior, aquellos que se acerquen hasta el lugar podrán disfrutar de unos jardines con una amplia representación de la flora canaria y de miradores desde los que es posible divisar las cumbres del Parque Nacional cubiertas de laurisilva. El horario de apertura del centro es, de martes a domingo, incluidos festivos, de 9.30 a 16.30 horas y su número de teléfono es el 922 800 993.

- Dónde alojarse:

Parador de la Gomera

Se trata de un alojamiento de arquitectura isleña y que permite disfrutar de un entorno paradisíaco y contemplar espectaculares vistas sobre el Océano, con la isla de Tenerife y el Teide al fondo. Se encuentra situado en el Cerro de la Horca,

sin número, en la localidad de San Sebastián de la Gomera. Cuenta con dos habitaciones accesibles, otras dos con salón y, además, tiene 50 habitaciones dobles y seis más con cama de matrimonio. El establecimiento también cuenta con restaurante y parking privado. El número de información y reservas es el 922 871 100 y su dirección de correo electrónico gomera@parador.es

- Cómo llegar:

El modo más sencillo para desplazarse hasta el Parque Nacional de Garajonay es por medio del sistema público de transporte. Una vez en La Gomera, a la que es posible llegar tanto en barco –en uno de los casi diez trayectos diarios que se realizan desde Tenerife hasta San Sebastián de La Gomera– como en avión –en cualquiera de los vuelos que, a diario, parten desde Tenerife y Gran Canaria–, únicamente habría que tomar cualquiera de las tres líneas de autobús, conocido en Canarias como “guagua”, que enlaza San Sebastián de la Gomera con el resto de núcleos de población.

Además, también es posible acceder al parque en coche, a través de múltiples puntos de la red insular de carreteras que lo atraviesa.

GUÍA DEL BIENESTAR

BELLEZA

Uno de los iconos del mundo del cine ha sido, sin duda, Audrey Hepburn. De hecho, fue calificada en su momento como la tercera mejor estrella femenina de todos los tiempos por el American Film Institute. Aunque este mes se cumplen 20 años de su fallecimiento, Audrey aún sigue llamando la atención de muchas personas, tanto por su belleza como por su elegancia. Si quieres conocer algunos de sus secretos, no te pierdas un solo detalle de lo que te contamos a continuación.

- DESCUBRE LA AUDREY QUE HAY EN TI

Por Refugio Martínez

Veinte años después de la muerte de Audrey Hepburn, su cara angelical continúa estampada en bolsos, camisetas, pañuelos o pósters. Su estilo y elegancia es, hoy en día, una inspiración para modistas y diseñadores. Aún sabiendo que Audrey es irreplicable, en estas páginas te ofreceremos algunos secretillos para realzar tu belleza al estilo de la estrella de Hollywood.

El 20 de enero de 1993 murió en Suiza la protagonista de películas inolvidables como “Vacaciones en Roma”, “Sabrina”, “Desayuno con diamantes”, “Charada” o

“Dos en la carretera”. Atrás dejó no solo interpretaciones memorables que aún hoy nos siguen enterneciendo, sino también una extensa labor humanitaria.

Durante los últimos años de su vida, colaboró activamente con UNICEF, ganándose a pulso el título de embajadora permanente de esta organización. Y para reflejar su naturaleza sensible y bondadosa, que mejor que esta frase de la actriz: “Para hermosos ojos, mira por el bien de los demás, porque los hermosos labios, hablan sólo palabras de bondad”.

Resaltar la belleza natural

El personal estilo de Audrey ha traspasado las fronteras del tiempo hasta llegar a nuestros días, donde podemos encontrar celebridades como Penélope Cruz con peinados y maquillajes parecidos a los que lucía la inmortal actriz que, con su uno sesenta y siete de estatura, su largo cuello, sus enormes ojos castaños, su aspecto de mujer frágil y su delgadez, cautivó a Hollywood durante varias décadas.

Sin embargo, hoy en día, lo que más se recuerda de ella es su elegancia natural, que huía de la sofisticación, de la exuberancia o del *glamour* recargado. Supo resaltar sus cualidades con la sencillez de su cara bonita, su esbelta figura y una larga lista de estudiados accesorios con los que fue definiendo su irrepetible estilo hasta convertirse en un clásico de esos que nunca pasan de moda.

¿Qué tal uno de sus famosos moños para triunfar en una fiesta?

Si tenemos una celebración próxima en el tiempo y queremos estar elegantes, podemos imitar el moño italiano que puso de moda la actriz en la película “Desayuno con diamantes”. Para hacernos el famoso moño, solo necesitamos media melena, una goma, horquillas, un peine y mucha laca.

Lo primero que debemos hacer es dividir la melena en dos mitades con una raya que comience en una oreja y acabe en la otra, como si tuviéramos una diadema imaginaria, de manera que una mitad del pelo debe caer sobre la cara y la otra mitad se peinará hacia atrás. Después, se recogerá en una coleta muy alta, llamada popularmente “cola de caballo”, porque es muy parecida a esta parte del animal.

Lo siguiente que tenemos que hacer es cardar con el peine y “sin piedad” el cabello que se recoge en la coleta, porque cuanto más cardemos, más volumen tendrá el moño. Posteriormente, liamos la coleta sobre su propio eje y la recogemos con horquillas en un moño a la altura de la coronilla.

A continuación, debemos rociar con abundante laca la otra mitad del cabello que, de momento, nos caerá suelto sobre la cara. Cuando el pelo esté pegajoso,

cardaremos las raíces del cabello y lo dividiremos en mechones para remeterlos uno a uno por dentro del moño, ayudándonos de varias horquillas, hasta que todo el pelo que quedaba suelto forme parte del moño. Por último, no olvides dejarte un miniflequillo que dará un toque infantil a tu cara.

La actriz combinaba este peinado con un maquillaje trabajado y perfectamente adecuado a su rostro. Para imitar su estilo, debemos resaltar los ojos, usar una base de maquillaje acorde con nuestro color de piel, un colorete rosado para la parte inferior del pómulos y, para la superior, un tono más claro que el usado en la base de maquillaje, que iluminará esa zona.

Si queremos conseguir una mirada tan profunda como la suya, debemos utilizar una sombra de ojos neutra o clara y destacar el párpado superior con una raya que nazca con trazo fino desde el ángulo interno del ojo y se intensifique a partir de la mitad del párpado para hacerse cada vez más gruesa hasta el final. Y, para la raya inferior, dibujar un trazo fino sobre la raíz de las pestañas.

En un principio, pintarse los ojos puede parecer bastante difícil. Por esa razón, a continuación te ofrecemos un truquillo que te facilitará el trabajo: cierra el ojo que te vas a pintar y estíralo con el dedo índice para que la piel quede completamente lisa. Así será más sencillo orientarse y dibujar las líneas sobre el párpado. Y, por último, el toque final para darle más intensidad a la mirada es alargar las pestañas con la aplicación de abundante rímel. La forma más cómoda de utilizarlo es aplicar la máscara sobre las pestañas con el cepillo como si las peinaras, primero las del párpado superior y luego las del inferior, siempre con los ojos abiertos.

Para finalizar la sesión de maquillaje, debes tener en cuenta una de las reglas estéticas más importantes que Audrey ha sabido imponer hasta nuestros días: no destacar labios y ojos a la vez, ya que quedaría un maquillaje excesivamente recargado. Por eso, te aconsejamos que uses unos tonos de labios suaves para darle total protagonismo a tu mirada.

Su elegante manera de vestir

Tal vez, el mayor mérito de la actriz fue saber hacerse un hueco en un mundo donde solo triunfaba la exuberancia de las curvas. Con una silueta aniñada, un cuerpo menudo y un busto con poco pecho fue capaz de crear un estilo muy marcado gracias a la elección de una ropa relativamente discreta que combinaba con su porte de bailarina y su saber estar ante la cámara.

Por eso, para terminar de parecernos a la actriz de pies a cabeza, nos queda la ropa. Si estás pensando en una celebración donde prima la elegancia, una combinación ideal con el moño italiano y la mirada gatuna es uno de sus famosos vestidos negros como, por ejemplo, el que lucía en “Desayuno con diamantes”, de satén azabache, con una falda tubo larga hasta los pies y una abertura lateral. El

cuerpo del vestido es cerrado por delante y abierto en la espalda, con un corte que deja al aire los omóplatos.

En cualquier caso, un vestido de coctel negro, de corte elegante, servirá si lo combináis con un collar de perlas (no es necesario que sean auténticas) y unos guantes largos del mismo color. Para ocasiones más informales, Audrey supo lucir como nadie los pantalones de pitillos, ajustados y largos hasta los tobillos, que siempre combinaba con bailarinas, un tipo de calzado utilizado en ballet, muy plano, abierto por delante y con punta redondeada.

También era frecuente verla con camisetas holgadas o con blusas de cuello abotonado y ceñidas en la cintura que daban paso a faldas amplias con vuelo. Y, por supuesto, las gabardinas (muy propias para este tiempo).

Por último, no podemos olvidar los accesorios, como sombreros de ala ancha, enormes gafas sol o sofisticados guantes largos hasta los codos. Todos ellos nos darán el toque final de *glamour* para hacer realidad la frase que la misma actriz pronunció en más de una ocasión: “cualquier mujer puede ser Audrey”.

PASATIEMPOS

Una vez más, nuestros pasatiempos te vuelven a poner a prueba. Al igual que en los últimos números, la cultura general es el eje sobre el que giran nuestras cuestiones. Las preguntas no tienen una excesiva dificultad y, además, lo más importante no es responder de inmediato, sino hallar la respuesta correcta. Para ello, el consejo que te damos desde PARA TODOS es que te tomes unos segundos para reflexionar con el fin de aclarar tu mente antes de contestar.

1) ¿Cuál era el segundo apellido de Lope de Vega?

- A) Argote
- B) Saavedra
- C) Carpio
- D) Villegas

Solución: C)Carpio

2) ¿De qué planta se destila el tequila, bebida típica de México?

- A) Maguey
- B) Cuyá
- C) Gayuba
- D) Yuca

Solución: A) Maguey

3) El castillo mudéjar de Coca se halla en la provincia de...

- A) Segovia
- B) Toledo
- C) Ávila
- D) Burgos

Solución: A) Segovia

4) La lemanita es una especie de...

- A) Cuarzo
- B) Jade
- C) Topacio
- D) Amatista

Solución: B) Jade

5) ¿Cuál de las siguientes palabras es el nombre de una comparación poética?

- A) Dolomía
- B) Dobla
- C) Duela
- D) Dolora

Solución: D) Dolora

6) ¿A qué país pertenece la isla de Jerba?

- A) Argelia
- B) Marruecos
- C) Libia
- D) Túnez

Solución: D) Túnez

7) Además del inglés, la lengua oficial de Kenia es el...

- A) Swahili
- B) Zulú

- C) Chuana
- D) Kiswahili

Solución: A) Swahili

8) La legúmina, sustancia que se extrae de las legumbres, es rica en nitrógeno y...

- A) Fósforo
- B) Potasio
- C) Azufre
- D) Carbono

Solución: C)Azufre

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Hasta aquí llega este número de PARA TODOS. Ha sido tan solo el primero de este nuevo año, puesto que nosotros continuaremos buscando nuevos contenidos y ofreciéndote infinidad de propuestas que esperamos sigan haciéndote disfrutar. Desde aquí, te emplazamos al próximo número, que llegará a tus manos a comienzos del próximo mes de febrero. Por último, te recordamos que, si deseas que en las páginas de la revista se trate algún tema específico, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las vías que te detallamos a continuación.

CONTACTA CON NOSOTROS...

Si deseas trasladarnos cualquier comentario, sugerencia o propuesta, no dudes en ponerte en contacto, a través del correo electrónico o mediante correo postal, 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