

PARA TODOS

Nº 43. JULIO 2013

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audec
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Ignacio Santa María)
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Parque Natural de Mondragó: una hermosa mezcla de paisajes en el sur de la isla de Mallorca (por Natalio Carrasco)
- ✚ Grandes espectáculos
 - ❖ Tour de Francia: 100 ediciones de ciclismo en estado puro (por Natalio Carrasco)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Belleza. El bikini y la protección solar, las armas esenciales para disfrutar del verano (por Ana Guzmán)

INTRODUCCIÓN

La revista “Para todos” regresa este mes de julio con nuevas propuestas, nuevos contenidos que, como siempre, han nacido con el objetivo de hacerte disfrutar, de presentarte nuevos parajes naturales, de informarte de todo aquello que puede ser del interés de las personas con discapacidad visual y ofrecer, además, información útil para los afiliados a la ONCE.

El punto de partida lo marca, una vez más, la sección “Imprescindible”, en la que podrás encontrar toda la información deportiva, cinematográfica y musical esencial para estar al día en todos estos ámbitos. Aunque la agenda deportiva no viene excesivamente cargada este mes, las novedades cinematográficas y discográficas se presentan con la misma intensidad de siempre.

Nuestras “Novedades impresas” de este mes de julio nos acercan hasta los nuevos trabajos de la escritora sueca Camilla Lackberg, del madrileño Javier Reverte y de los autores italianos Silvio Muccino y Carla Vangelista. Sin duda, los aficionados a la lectura encontrarán en ellos infinidad de sorpresas y muchas horas de entretenimiento.

En nuestros “Espacios naturales” de este mes de julio, nos acercamos hasta el sur de la isla de Mallorca. Concretamente, al Parque Natural de Mondragó, un entorno privilegiado en el que se combinan preciosos paisajes, que goza de una rica flora y fauna y en el que sus espectaculares playas hacen de la visita a este lugar algo muy recomendable.

Este mes, “Para todos” vuelve a contar con la sección “Grandes Espectáculos”, en esta ocasión, con motivo de la edición número 100 de la mejor y más exigente carrera ciclista por etapas del panorama internacional: el Tour de Francia. No nos hemos olvidado de mencionar a los grandes héroes que han convertido a esta prueba en la mejor ni de sus grandes etapas ni, por supuesto, de los grandes atractivos con los que cuenta “el Tour del Centenario”.

La revista se cierra este mes de julio con la “Guía del bienestar”, que en este número aborda el tema de la belleza y ofrece una serie de consejos para encarar el verano de la mejor manera posible.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

Este mes de julio la agenda deportiva para las personas con discapacidad visual presenta muy pocos eventos. Aunque se trata de una época excepcional para la práctica de cualquier deporte, la mayor parte de las competiciones han tenido en cuenta el periodo vacacional y se han reservado para fechas posteriores. En cualquier caso, conviene destacar el Open Internacional de Benasque de Ajedrez, que cumple su trigésimo tercera edición, el Campeonato del Mundo de Atletismo y las concentraciones del equipo nacional de esquí alpino, que ya comienza a prepararse para los próximos Juegos Paralímpicos de Invierno de Sochi 2014.

HUESCA. DEL 4 AL 13 DE JULIO

OPEN INTERNACIONAL DE BENASQUE DE AJEDREZ

La localidad oscense de Benasque acoge, como cada año, una nueva edición de su Open Internacional de Ajedrez, que, en esta ocasión, será la número 33. La competición tendrá lugar entre los días 4 y 13 de julio.

FRANCIA. DEL 15 AL 29 DE JULIO

CAMPEONATO DEL MUNDO DE ATLETISMO PARALÍMPICO

El Campeonato del Mundo de Atletismo Paralímpico se celebra desde el 15 hasta el 29 de julio en la ciudad francesa de Lyon. Previamente, los deportistas españoles se concentrarán, entre el 6 y el 14 de julio, en Segovia.

MADRID. DEL 17 AL 20 DE JULIO

CONCENTRACIÓN DE TECNIFICACIÓN DE ESQUÍ ALPINO

El equipo nacional de esquí alpino paralímpico vivirá varias jornadas de concentración de tecnificación, entre los días 17 y 20 de julio, en las pistas madrileñas *indoor* de Xanadú.

ZARAGOZA. DEL 24 AL 27 DE JULIO

TEST FÍSICO Y CONCENTRACIÓN DEL EQUIPO NACIONAL DE ESQUÍ ALPINO PARALÍMPICO

La ciudad de Zaragoza será el escenario en el que tendrán lugar tanto el tercer test físico como la tercera concentración del equipo nacional de esquí alpino paralímpico. Los integrantes del combinado español, que el próximo mes de marzo competirán en los Juegos Paralímpicos de Sochi 2014, se reunirán en la capital aragonesa entre el 24 y el 27 de julio.

CARTELERA

- NOVEDADES AUDESC

El catálogo de películas en formato audec se incrementa este mes de julio con cuatro nuevas incorporaciones. En primer lugar, “La guerra de las galaxias. La amenaza fantasma”, escrita y dirigida por el genial George Lucas, es la cuarta película de la saga *Star Wars*, aunque supone el inicio de la trama y se desarrolla 30 años antes que la primera. También llega en formato audiodescrito “El último mohicano”, que cuenta con Michael Mann como director y con Daniel Day-Lewis en su reparto y que narra las aventuras de un indio mohicano en medio de un conflicto bélico que afectó a ingleses y franceses en Norteamérica en el siglo XVIII.

Por otro lado, Clint Eastwood y Lee Van Cleef protagonizan un clásico como “El bueno, el feo y el malo”, un film en el que también es posible encontrar el sensacional trabajo del compositor italiano Ennio Morricone, quien ha dejado para la posteridad una de las bandas sonoras originales más conocidas del mundo cinematográfico. Finalmente, los afiliados a la ONCE también podrán disfrutar en formato audec de “Harry Potter y el Cáliz de Fuego”, la cuarta entrega de la saga, en la que, nuevamente, el actor Daniel Radcliffe da vida a su protagonista principal.

Nº 444 - La guerra de las galaxias. La amenaza fantasma

La cuarta de las películas de la saga de “La guerra de las galaxias” se desarrolla 30 años antes que la primera y muestra la infancia de Darth Vader, el pasado de Obi-Wan Kenobi y el resurgimiento de los Sith, los caballeros Jedi dominados por el Lado Oscuro. La Federación de Comercio ha bloqueado el pequeño planeta de Naboo, gobernado por la joven Reina Amidala, como parte de un plan ideado por Sith Darth Sidious, quien, manteniéndose en el anonimato, dirige a los neimoidianos, que están al mando de la Federación. El Jedi Qui-Gon Jinn y su aprendiz Obi-Wan Kenobi convencen a Amidala para que vaya a Coruscant, la capital de la República y sede del Consejo Jedi, y trate de neutralizar esta amenaza.

Nº 445 - El último mohicano

En 1757, a orillas del río Hudson, franceses e ingleses luchan por el dominio de la región. Los franceses cuentan con el apoyo de los nativos y los ingleses, por su parte, reclutan a los colonos blancos. Nathaniel, conocido como Hawkeye, es un hombre blanco que fue adoptado por los indios mohicanos y que, tras salvar de una emboscada de los hurones a Cora Munro y a su hermana pequeña Alice, hijas de un oficial británico, las acompaña hasta el fuerte inglés William Henry, que está sufriendo el asedio de los franceses y los hurones.

Nº 446 - El bueno, el feo y el malo

Un pistolero a sueldo conocido como Sentencia llega a un pequeño pueblo para hacer un trabajo. Se entera, por casualidad, de la existencia de una caja repleta de dólares de la que solo un tal Bill Carlson conoce su paradero. Por otro lado, están Rubio y Tuco, un solitario y un delincuente que se las apañan para ir estafando de pueblo en pueblo, mientras tratan de soportarse el uno al otro. En una de sus

disputas, se encuentran fortuitamente con un agonizante Bill Carlson, que les revela donde está la caja. Comienza entonces una carrera entre los tres por hacerse con el dinero en la que nadie puede fiarse de nadie.

Nº 447 - Harry Potter y el Cáliz de Fuego

En el cuarto año en Hogwarts, Harry Potter se enfrenta a uno de los mayores desafíos y peligros. Acuciado por pesadillas que hacen que su cicatriz le duela más que de costumbre, Harry está encantado de librarse de sus inquietantes sueños asistiendo a la Copa del Mundo de Quidditch con sus amigos Ron y Hermione. Pero, mientras se prepara, aparecen pruebas que manifiestan que Lord Voldemort ha regresado. Antes de darse cuenta, no solo estará luchando por el campeonato, sino también por su vida.

- ESTRENOS

Nuestros cines reciben este mes de julio una gran cantidad de estrenos. En “Para todos” hemos querido destacar cuatro de ellos, en los que la ciencia ficción, las aventuras, la acción, la comedia y el western son sus ingredientes esenciales. En primer lugar, “Star Trek: En la oscuridad”, en la que los tripulantes de la nave Enterprise volverán a satisfacer a los millones de seguidores que la popular y clásica saga ha ido acumulando por todo el mundo a lo largo de los años. También regresa a las pantallas de cine otro clásico, “El llanero solitario”, en el que un héroe enmascarado del lejano oeste norteamericano se ha marcado como misión principal enmendar justicias y que, en esta ocasión, ha sido encarnado por el actor Armie Hammer.

Por otro lado, en la comedia fantástica “R.I.P.D. Departamento de Policía Mortal”, Jeff Bridges y Ryan Reynolds dan vida a dos policías muy particulares, encargados de defender a los seres humanos de los monstruos y delincuentes que aguardan en el más allá tratando de acechar la Tierra. Finalmente, “Lobezno inmortal” presenta al público, en general, y a los seguidores de la saga X-Men, en particular, las nuevas aventuras de uno de los integrantes del grupo más carismáticos.

- Star Trek: En la oscuridad

Director: J.J. Abrams. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Chris Pine, Zachary Quinto, Zoe Saldana, Benedict Cumberbatch, Karl Urban, Simon Pegg, Alice Eve. **Género:** Ciencia ficción. Aventuras. Acción / **SINOPSIS:** Cuando se ordena a la nave Enterprise que regrese a casa, la tripulación descubre una imparable y terrorífica fuerza que, desde dentro de su organización, ha hecho saltar por los aires la flota y todo lo que representa, sumiendo al mundo en una profunda crisis.

El capitán Kirk, quien, además, debe resolver un asunto personal, encabeza una incursión a un planeta en guerra para capturar a un hombre que es un arma de destrucción masiva. A medida que se van sumergiendo en una épica batalla a vida o muerte, el amor se verá puesto a prueba, las amistades se romperán y habrá

que hacer innumerables sacrificios por la única familia que le queda a Kirk: su tripulación.

- El llanero solitario

Director: Gore Verbinski. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Armie Hammer, Johnny Depp, William Fichtner, Ruth Wilson, Helena Bonham Carter, Tom Wilkinson, Barry Pepper, James Badge Dale, Joaquín Cosío. **Género:** Aventuras. Western / **SINOPSIS:** Un grupo de Rangers de Texas sufre el ataque de una banda de forajidos. Un indio llamado Toro –un comanche errante, expulsado de su tribu, que cabalga solo en busca de los dos hombres responsables de la ruina de su pueblo– encuentra al único superviviente, John Reid. Desde entonces, el nuevo héroe que será conocido como el llanero solitario, su caballo Silver y su nuevo ayudante Toro recorren el estado para vengarse de los forajidos y hacer triunfar la justicia.

- R.I.P.D. Departamento de Policía Mortal

Director: Robert Schwentke. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Jeff Bridges, Ryan Reynolds, Kevin Bacon, Mary-Louise Parker, James Hong, Robert Knepper. **Género:** Fantástico. Comedia / **SINOPSIS:** El veterano sheriff Roy Pulsifer ha pasado toda su vida profesional en las legendarias fuerzas del orden R.I.P.D. Departamento de Policía Mortal. Su misión ha sido siempre la de seguir la pista a seres monstruosos disfrazados de personas normales y tratar de detener y llevar ante la justicia a unos delincuentes especiales que tratan de evitar el Juicio Final buscando refugio en la desprevenida Tierra.

Cuando el ocurrente Roy se ve obligado a trabajar con el detective Nick Walker, quien iba camino de convertirse en una estrella de la policía, los dos compañeros tendrán que superar sus diferencias para alcanzar el más alto nivel profesional. Al descubrir un plan para acabar con la vida en el planeta, deberán recuperar el equilibrio cósmico si no quieren que el túnel del Más Allá comience a enviar almas furiosas en la dirección equivocada.

- Lobezno inmortal

Director: James Mangold. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Hugh Jackman, Svetlana Khodchenkova, Will Yun Lee, Tao Okamoto, Brian Tee, Hiroyuki Sanada. **Género:** Fantástico. Ciencia ficción. Acción / **SINOPSIS:** Lobezno, uno de los integrantes de los X-Men, se enfrenta en Japón a un mundo desconocido en el que deberá vencer a su peor enemigo en una lucha a vida o muerte que le cambiará para siempre. Vulnerable por primera vez y desafiando sus límites físicos y emocionales, no sólo se enfrenta al letal acero samurái, sino también a una lucha interna contra su propia inmortalidad que le volverá más fuerte de lo que jamás había sido.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Ignacio Santa María

Las tiendas de discos de nuestro país disponen desde este mes de julio de las novedades musicales que te presentamos a continuación. La primera de ellas es la banda sonora original de la película “The Great Gatsby”, que cuenta con la colaboración de varios de los mejores artistas del panorama internacional actual y que ofrece una gran variedad de estilos que, con total seguridad, no dejará indiferente a nadie.

También ha salido al mercado el quinto álbum de estudio del cuarteto zaragozano Tachenko, “El amor y las mayorías”, un trabajo plagado de buen pop que, tanto los seguidores habituales del conjunto como aquellos que no tenían constancia de su existencia, disfrutarán cada vez que lo escuchen. Finalmente, los fans de The Resonars están de enhorabuena, ya que, desde este mes de julio, ya pueden adquirir “Crummy Desert Sound”, un disco muy completo que supone el quinto en la trayectoria de la banda estadounidense.

- “THE GREAT GATSBY. BANDA SONORA ORIGINAL” (DISCOGRÁFICA: WARNER BROS. / INTERSCOPE RECORDS)

Ya se podía advertir en “Romeo y Julieta” y en “Moulin Rouge”: uno de los factores que hacen de las películas de Baz Luhrmann un espectáculo audiovisual único es la música que acompaña y realza la impactante estética de sus imágenes. Su adaptación de la novela de Francis Scott Fitzgerald “El gran Gatsby” ha sido uno de los estrenos cinematográficos más sonados del año y, lógicamente, su banda sonora no se le ha quedado atrás en expectación, más aún porque incluye algunos de los nombres con más tirón del actual panorama musical.

Beyoncé, Lana del Rey, The XX, Gotye, Florence and the Machine, Brian Ferry o Jack White son algunos de los artistas que forman parte de esta ecléctica lista, trufada de temas inéditos e insólitas versiones como las de “Back to Black”, de Amy Winehouse (a cargo de Beyoncé y André 3.000) o “Love is blindness”, de U2 (de la que se ocupa Jack White).

Sonidos actuales para una trama ambientada en los felices años 20. Puede resultar chocante el anacronismo, pero el director del film lo justifica de este modo: “Mientras aceptamos la ‘era del jazz’ como el periodo que se representa en la pantalla, nosotros estamos viviendo en la ‘era del hip-hop’ y queremos que nuestros espectadores sientan el impacto de la música moderna del mismo modo en que Fitzgerald lo hizo para los lectores de su novela en el momento de su publicación”.

Nada que objetar: es la misma filosofía que llevó a Luhrmann a escoger las canciones de la trepidante banda sonora de ‘Moulin Rouge’ con magníficos resultados. Al fin y al cabo, en el París de Toulouse Lautrec, este famoso cabaret debió de ser algo así como la discoteca más ‘cool’ de Nueva York en la actualidad.

**- TACHENKO: “EL AMOR Y LAS MAYORÍAS”
(DISCOGRÁFICA: LIMBO STARR)**

Se nos van pasando los meses sin comentar el quinto y último trabajo de este cuarteto zaragozano y es una omisión que no debemos cometer, ya que en “El amor y las mayorías” encontramos una nueva colección de brillantes himnos pop que merecen mención especial.

El tándem compositor que forman Sergio Vinadé y Sebas Puente vuelve a dar en el centro de la diana y a demostrar su infalible don para construir melodías perfectas y enfundarlas en deliciosos fraseos de guitarra y armonías vocales de lujo. Las letras saben moverse con gran habilidad poética entre el intimismo romántico y el compromiso con el momento sociopolítico (referencias al movimiento 15-M incluidas).

Todo ello se plasma en canciones como soles de las que podemos citar unas cuantas: ‘Campos de Marte’, ‘Suerte y relámpago’, ‘Dame una pista’, ‘Mi amor, las mayorías’, ‘Las cárceles’, títulos que ya desde este momento deberían formar parte de lo mejor del repertorio de Tachenko. Además, lo advertimos, es un disco que se engrandece con cada nueva escucha y que genera adicción.

**- THE RESONARS: “CRUMMY DESERT SOUND”
(DISCOGRÁFICA: BURGER RECORDS)**

Hay discos que impresionan por sus composiciones, otros por la ejecución y otros por el sonido. “Crummy Desert Sound”, el quinto trabajo de los Resonars, lo tiene todo y, si el mundo fuera justo, debería figurar entre los primeros puestos de la lista de los álbumes más sobresalientes de este año.

Tras su paso por los Vultures y los Knockout Pills, el genial Matt Rendom montó a finales de los noventa The Resonars, un ambicioso proyecto que tenía como objetivo recuperar algunos de los sonidos más sublimes del pop de los años 60: aquellas melodías de Lennon-McCartney, las armonías vocales de los Hollies y el sonido cristalino de guitarras de los Byrds, y todo ello combinado con trallazos de energía rocanrolera al estilo de Hendrix o los Who.

Montó su cuartel general en Tucson, Arizona, donde, según se dice, es el propio Rendom quien se ocupa de todos los instrumentos y las voces, a excepción de algunas pocas colaboraciones. Sus discos, editados siempre en sellos independientes –primero fue Star Time, luego Get Hip y ahora Burger Records– han seguido una línea ascendente hasta llegar a tocar el cielo con este “Crummy Desert Sound”.

Abre el lote la fuerza incendiaria de “Tomorrow’s Gears”, que parece haber sido rubricada por los mismos Who. El espíritu de la banda de Pete Townshend reaparecerá en “Expectations”, la quinta de la lista. No hay tregua: los cortes se suceden manteniendo el nivel y la tensión. Por aquí y por allá se agolpan ecos de Zombies, Hollies, Herman’s Hermits y Byrds, envueltos en un sonido que supera

en contundencia a las anteriores grabaciones de los Resonars. La sensación no es la de estar ante otro álbum más, sino ante una recopilación de grandes *hits*. Solo podemos concluir deseando larga vida a Matt Rendom y a su extraordinario talento.

NOVEDADES IMPRESAS

Tres nuevas obras impresas han llegado este mes de julio a las librerías españolas y ya están disponibles para todos aquellos que disfrutan de la lectura de un buen libro. La primera de ellas es “Los vigilantes del faro”, de Camilla Lackberg, que narra una apasionante historia en la que una leyenda sobre muertos que vagan libremente por una isla y un asesinato son los ejes centrales sobre los que gira la trama argumental.

También resultará interesante para los lectores y para los amantes de la novela histórica el último trabajo del escritor madrileño Javier Reverte, “El tiempo de los héroes”, que ofrece una nueva perspectiva de la Guerra Civil española y que se centra en la organización de la evacuación del gobierno republicano fuera de España y en los recuerdos de uno de los personajes protagonistas de la obra.

Finalmente, “Revolución Nº 9”, de los autores italianos Silvio Muccino y Carla Vangelista, nos presenta una obra experimental, al igual que la canción de The Beatles de la que toma el nombre el libro, que relata un periodo concreto de la vida de dos personas, la adolescencia, en dos épocas muy distantes no solo en el tiempo.

Autor: CAMILLA LACKBERG
Título: LOS VIGILANTES DEL FARO
Editorial: MAEVA
Año de edición: 2013
Ciudad: Madrid
Número de páginas: 448
ISBN: 978-84-155-3279-8

Desde que Patrik se reincorporó a su puesto de trabajo, Erica se dedica por completo a sus hijos, dos gemelos que nacieron prematuros. Apenas tiene tiempo para ir a visitar a su amiga Annie Wester, una compañera de instituto que acaba de regresar a Fjällbacka después de vivir durante muchos años en Estocolmo. Junto con su hijo Sam, Annie se ha instalado en el faro abandonado de la isla de Gråskär, propiedad de su familia. A pesar de los rumores que circulan por el pueblo sobre la leyenda de la isla de los espíritus, en la que los muertos vagan libremente, no parecen importarles las voces extrañas que oye por la noche.

Además, su antiguo novio Matte Sverin, quien también ha pasado unos años en Estocolmo y acaba de empezar a trabajar en el Ayuntamiento de Fjällbacka, aparece asesinado. Y Annie es la última persona que lo ha visto con vida. Todos estos acontecimientos le depararán a Patrik y a su eficaz colaboradora Paula muchos quebraderos de cabeza. Por su parte, Erica, que ha comenzado una

investigación paralela por su cuenta, conseguirá atar algunos cabos sueltos que serán de gran ayuda para la resolución del caso.

Autor: JAVIER REVERTE
Título: EL TIEMPO DE LOS HÉROES
Editorial: PLAZA & JANES EDITORES
Año de edición: 2013
Ciudad: Barcelona
Número de páginas: 608
ISBN: 978-84-013-5472-4

En marzo de 1939, en plena Guerra Civil española, a punto de caer Madrid y tras las derrotas del río Ebro y Cataluña, el ejército republicano se desploma mientras las tropas franquistas avanzan hacia Levante, a la conquista de los últimos bastiones de la II República. En el pueblo alicantino de Pretel, el gobierno de Juan Negrín y buena parte de los dirigentes del Partido Comunista se preparan para su salida de España. Hasta allí llega, precisamente, el general Juan Modesto, con la firme intención de organizar, junto con otros jefes militares republicanos, la evacuación del gobierno.

Se viven los últimos días de la guerra y son muchos los recuerdos que se agolpan en la mente de Modesto. Por su memoria desfilan los días de su infancia, las alegres jornadas del Madrid que resistía el avance del fascismo, sus amores, los combates del Quinto Regimiento y de las Brigadas Internacionales y todas las batallas que le convertirían en una leyenda: el Jarama, Brunete, Belchite, Teruel, el Ebro, Cataluña...

Autora: SILVIO MUCCINO Y CARLA VANGELISTA
Título: REVOLUCION Nº 9
Editorial: SUMA
Año de edición: 2013
Ciudad: Madrid
Número de páginas: 416
ISBN: 978-84-836-5466-8

Sofía es tan solo una niña de 14 años, que vive su adolescencia en los convulsos años 60, una década marcada por las minifaldas, por los pantys y por las Polaroid. Tres décadas más tarde, Mateo se traslada con su familia al mismo piso en el que vivió Sofía. También es un adolescente de 15 años, pero en los 90 las cosas se han transformado profundamente.

Mateo y Sofía son los grandes protagonistas de este relato, que viven dos vidas muy diferentes y lejanas pero que tienen un nexo común que supera cualquier dimensión temporal: la adolescencia, una etapa difícil repleta de descubrimientos, pulsiones sexuales, miedos, secretos y de una revolución que explota en los corazones.

ESPACIOS NATURALES

Aunque la isla de Mallorca es uno de los puntos turísticos por excelencia de España, no todos sus rincones son muy conocidos ni se encuentran tan expuestos a la masificación. Uno de ellos es el Parque Natural de Mondragó, un espacio en el que la variedad paisajística, la tranquilidad, la diversidad de su fauna avícola y sus impresionantes playas, prácticamente vírgenes, son sus mejores reclamos.

PARQUE NATURAL DE MONDRAGÓ: UNA HERMOSA MEZCLA DE PAISAJES EN EL SUR DE LA ISLA DE MALLORCA

Por Natalio Carrasco

El sureste de la isla de Mallorca acoge un espacio que cuenta con una singular belleza, el Parque Natural de Mondragó, un paraje excepcional en el que se combinan un precioso azul marino con el verde intenso de la vegetación de la zona y el gris de las paredes rocosas que separan el mar de la costa. Se trata de un lugar en el que, además, la variedad animal y vegetal se han convertido en otro factor esencial que define el entorno.

En Mondragó pueden contemplarse una gran variedad de paisajes, como barrancos abiertos por ondulantes torrentes que desembocan en bellas playas con pequeños sistemas de dunas, acantilados, zonas húmedas con vegetación de carrizales y juncos y encinares en los que abundan las orquídeas.

Los límites del parque se encuentran en las marinas de Llevant, dentro del término municipal de Santanyí, y ocupan un área que alcanza las 785 hectáreas. Sin embargo, tan solo 95 de ellas son de propiedad pública. El resto corresponde a fincas de propiedad privada que han sido muy parceladas y cuyo principal uso es el cultivo extensivo de secano.

Este espacio fue declarado Parque Natural el 18 de noviembre de 1992, tras varias manifestaciones populares en contra de la construcción de un centro turístico en la zona. Tras su declaración, la conservación íntegra del patrimonio natural se convirtió en el principal objetivo del parque.

El Parque Natural de Mondragó cuenta también con otras distinciones a nivel internacional. Ha sido declarado como Área Natural de Especial Interés (ANEI) y, además, forma parte de la Red Natura 2000 como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y como Lugar de Interés Comunitario (LIC).

Diversidad animal

La fauna del Parque Natural de Mondragó es realmente variada. Dentro de este espacio es posible encontrar multitud de mamíferos, anfibios, reptiles y una gran cantidad de aves, que han convertido al lugar en una de las zonas de mayor riqueza ornitológica de Mallorca.

La diversidad de ambientes ha permitido que diferentes especies de aves, como águilas pescadoras, halcones, perdices comunes, tórtolas y cucos, entre otras, nidifiquen en Mondragó sin peligro.

Además, es posible observar, desde cualquier punto de la costa, a otras especies de aves, como el cormorán moñudo, la gaviota de Audouin, el alcaraván, la paloma torcaz, el cernícalo, la abubilla, el carbonero común o la curruca.

El segundo grupo faunístico más abundante, por detrás de las aves, son los mamíferos. En este entorno no es extraño encontrarse con especies como el erizo, la comadreja europea, la jineta, la marta, el conejo, la liebre, el ratón de campo y el lirón careto.

También abundan los reptiles y los anfibios, entre los que pueden verse en las inmediaciones del Parque Natural de Mondragó ejemplares de sapo verde balear, rana común, salamancha común, tortuga mediterránea, culebra de cogulla y serpiente de garriga, entre otros.

Sin embargo, la riqueza que existe entre las aves, mamíferos, reptiles y anfibios contrasta sobremedida con la pobreza de especies de origen marino en las calas, donde únicamente pueden hallarse anguilas y otros peces como el múgil y la gambusia.

Especies vegetales

La mayor parte de este parque está formada por una multitud de pequeñas parcelas de tierra muy pobre cerradas con paredes de piedra y con cultivos de secano mixto de árboles, como el almendro, el algarrobo y la higuera y gramíneas, como la cebada, la avena y el trigo.

Sin embargo, gracias a la diversidad existente entre las distintas zonas de Mondragó, también es posible encontrarse con otras especies vegetales más atractivas y vistosas.

En los sistemas de dunas presentes en sus arenales, las plantas que con mayor frecuencia se desarrollan son el cardo marino, la siempreviva, la zamarrilla, la violeta y la azucena de mar.

Por su parte, en las zonas de acantilados costeros, aunque su terreno rocoso presenta unas duras condiciones, como fuertes vientos y grandes concentraciones de sal, se pueden encontrar ejemplares de hinojo marino, lentisco, sabina o romero.

Las zonas más húmedas y sombrías del torrente de S´Amarador y de la cala Ses Fonts de N´Alis dan cobijo a encinas, madreselvas, ruscos, tamarindos, brozas finas, algas caráceas, esparragueras trigueras y otros muchos arbustos.

Finalmente, en los espacios de monte bajo, muy abundantes debido a la aridez del clima de este lugar, predominan algunas especies vegetales como el acebuche, el pino carrasco, el labiérnago, la estepa, el romero, el brezo, la lavanda y, sobre todo, varios tipos de orquídeas: la orquídea gigante, la orquídea piramidal y los gallos y “gallets”, entre otros.

Presencia humana

Uno de los factores que, sin duda, más impacto han causado sobre el paisaje del Parque Natural de Mondragó es la presencia del ser humano en la zona. Los muchos años de actividad agrícola y ganadera han terminado por modificar el entorno.

Algunos elementos creados, instalados y empleados por el ser humano se han convertido en parte destacada de este lugar, como la enorme cantidad de paredes de piedra en seco y los distintos tipos de refugios de piedra utilizados como alojamiento de personas, animales o aperos.

Además, también pueden encontrarse sin excesivas dificultades otros muchos artilugios nacidos de una ingeniería popular cuyo único fin era el aprovechamiento del agua. No es extraño, por tanto, contemplar en la zona multitud de norias, acequias, albercas y cisternas. También el aprovechamiento forestal ha dejado su huella en este parque natural y, hoy en día, aún existen en sus bosques carboneras, barracas de carboneros y hornos de cal.

Deporte en Mondragó

El Parque Natural de Mondragó permite a aquellos visitantes que disfrutan con la práctica del deporte desplazarse por este espacio a través de cuatro itinerarios distintos que pueden realizarse tanto a pie como en bicicleta. Siguiendo cada uno de ellos, que no cuentan con una excesiva dificultad y que se pueden completar en un espacio de tiempo de entre 25 y 40 minutos, toda aquella persona que se acerque hasta el lugar puede conocer desde elementos típicos de la arquitectura tradicional hasta multitud de panorámicas espectaculares.

La primera de las rutas es un camino ascendente que llega hasta el Caló des Burgit y que atraviesa diversas zonas de garriga y de sabinar. El mirador que se encuentra en este trayecto permite admirar una maravillosa vista de los acantilados.

El segundo itinerario asciende la ladera de un barranco hasta el mirador de Ses Fonts de N'Alis, en las inmediaciones del estanque de Ses Fonts. Este sendero es ideal para observar de cerca la fauna y la flora común de la zona húmeda.

El tercer recorrido acerca al visitante a diferentes restos arqueológicos, como los de una antigua carbonera, los de un horno de cal y el Caló d'En Perdiu, desde donde se pueden observar el sabinar costero y la comunidad vegetal del acantilado. En este trayecto se puede visitar el observatorio de aves para apreciar de cerca algunas de las especies que habitan el parque.

Finalmente, en el cuarto itinerario se hallan los restos de una antigua noria y un pozo. El recorrido bordea un pequeño cultivo y alcanza una barraca en la que hay una especie de criadero de tortugas.

Espectaculares arenales

Uno de los puntos más atractivos de este espacio natural son sus espectaculares playas, que permiten a los visitantes disfrutar de entornos naturales prácticamente vírgenes –sin construcciones destinadas al turismo, como hoteles o restaurantes– y en las que no existe una excesiva masificación.

La cala de S´Amarrador es completamente virgen y se encuentra dentro del propio Parque Natural de Mondragó. No es excesivamente amplia, con 160 metros de largo y 50 de ancho, pero cuenta con una fina arena blanca y está rodeada por un bosque de pinos, con algunas dunas cubiertas de vegetación.

Por su parte, la playa de Sa Font de n´Alís también tiene una arena fina y blanca. Mide 75 metros de longitud por 50 m de ancho y, aunque se encuentra dentro del parque, no es completamente virgen, puesto que existen en las inmediaciones un hotel y un restaurante. En este punto se encuentra el centro de información del parque y existen ciertos servicios, como duchas, hamacas, sombrillas y velomares para alquilar.

Finalmente, una de las playas más recomendables es la de Caló des Burgit, ya que se encuentra alejada del turismo de masas, rodeada por un bosque de pinos y acantilados bajos. Tiene unas reducidas dimensiones de 18 metros de largo y 15 de ancho.

Datos de interés

- Centros de información

Centro de Información del Parque Natural de Mondragó

El Centro de Información del Parque Natural de Mondragó, en el que es posible obtener toda la información necesaria sobre este espacio, se encuentra en la carretera de la cala Mondragó, sin número, en la población de Santanyí. En este centro, situado junto a la playa de Sa Font de n´Alís, existe un panel en el que se muestran los diferentes ecosistemas, la flora y la fauna de este lugar y los itinerarios que pueden recorrerse en el parque. Además, hay tres exposiciones: “La Geología de Mondragó”, “Las fortificaciones defensivas de la costa” y “Edificios rurales del Mediterráneo”. El centro permanece abierto de lunes a domingo entre las 9.00 y las 16.00 horas y su número de teléfono es el 971 18 10 22.

- Dónde comer

Restaurante Alchemy

Ubicado en la calle S'Aljub, número 10, en la población de Santanyí, este restaurante es un acogedor espacio que ofrece una tradicional comida mediterránea de calidad realizada con ingredientes de temporada. Entre sus especialidades, se encuentran deliciosos platos como sepia con alcachofas, brocheta de pollo con langostinos y ensalada y entrecot con salsa balsámica, entre otros. Su número de teléfono es el 971 653 957 y el precio medio se encuentra entre los 20 y los 40 euros.

- Dónde alojarse

Hotel Playa Mondragó

El Hotel Playa Mondragó es un establecimiento hotelero situado en Santanyí, el único en la Cala Mondragó, una de las mejores playas de Mallorca. Tiene dos estrellas y cuenta con infinidad de servicios, como caja fuerte, bar y restaurante, wi-fi en todas las instalaciones del hotel, parking, piscina exterior, lavandería, barbacoa y acceso para personas con movilidad reducida. Su número de teléfono es el 971 657 752 y su dirección de correo electrónico es info@playamondrago.com

- Cómo llegar

- **En autobús:** La línea 501 del Consorcio de Transportes de Mallorca, Cala D'or – Palma, cuenta con parada en Cala Mondragó, muy cerca de la entrada al Parque Natural.

- **En coche:** Para llegar hasta el Parque Natural de Mondragó es preciso seguir la carretera PM-717, que une Palma de Mallorca y Santanyí. Una vez en esta localidad balear, el camino hasta el Parque Natural está claramente señalizado hacia sus dos entradas: la de s'Alqueria Blanca y la de Cala Figuera.

GRANDES ESPECTÁCULOS

Uno de los eventos deportivos más importantes del año es el Tour de Francia. Además, este año su trascendencia crece, puesto que se celebra la edición número 100 de esta apasionante y mítica carrera por etapas francesa. A lo largo de su historia, se han vivido infinidad de jornadas épicas que han hecho del espectador un fiel aficionado a este deporte y han reinado ciclistas que se han dejado la piel y el alma por hacerse un hueco entre los grandes del deporte de las dos ruedas.

TOUR DE FRANCIA: 100 EDICIONES DE CICLISMO EN ESTADO PURO

Por Natalio Carrasco

En el duro y complejo mundo del ciclismo, un sueño sobrevuela la mente de la mayoría de aquellos que componen el pelotón profesional: ganar el Tour de Francia, la carrera más importante, prestigiosa y exigente del calendario, que, además, entre el 29 de junio y el 21 de julio, celebra su edición número 100.

Hasta el momento, y desde que el periodista francés Géo Lefèvre propusiera a su jefe, el director del periódico deportivo l'Auto, Henri Desgrange, crear una competición ciclista por etapas que recorriera parte de la geografía francesa para promocionar el diario, tan solo unos pocos elegidos han logrado llegar hasta París, donde se sitúa el final de la carrera, vestidos de amarillo, el color del *maillot* o jersey que lleva el líder de la clasificación general.

La primera edición del Tour tuvo lugar a comienzos del siglo XX, concretamente, en el año 1903, pero existe un motivo poderoso para que, 110 años después, se celebre este mes de julio la edición número 100. Por motivos ajenos completamente al deporte, el Tour no se corrió ni entre 1915-1918 ni entre 1940-1946. Las guerras –en este caso, la Primera y la Segunda Guerra Mundial– han sido, a lo largo de su historia, las únicas responsables de haber paralizado un evento de esta magnitud.

100 años de puro ciclismo

Como todo buen conocedor de la bicicleta sabe, el Tour de Francia es ciclismo en estado puro. Sus casi 100 ediciones son una buena muestra de ello. A lo largo de su historia, se han disputado apasionadas batallas por ascender colosos de piedra, como el Tourmalet, el Galibier, el Mont Ventoux, Alpe D'Huez, Stelvio, Gavia o el Mortirolo, entre otros muchos.

Asimismo, también se han librado duelos impresionantes en la lucha contra el crono y contra uno mismo y, además, se han vivido finales de infarto en los que la diferencia entre el primer y el segundo clasificado de la general fue de poco más que un suspiro. Fue precisamente esto lo que sucedió en la edición de 1989, en la que el estadounidense Greg Lemond aventajó en tan solo ocho segundos al francés Laurent Fignon.

Este año, el del “Centenario”, la organización ha decidido apostar por el espectáculo y llevar al aficionado una más que atractiva edición. En esta ocasión, habrá únicamente siete etapas llanas, cinco de media montaña, seis de alta montaña, dos contrarrelojes individuales y otra más por equipos.

Por si fuera poco, cuatro de las seis etapas de alta montaña concluirán en alto. Y lo harán en Ax 3 Domaines, Mont Ventoux, Le Semnoz y Alpe d'Huez, que se ascenderá por primera vez dos veces en la misma jornada.

Además, uno de los grandes atractivos de este año será el fin de fiesta, en el que los Campos Elíseos recibirán a los ciclistas que aún se mantengan en la carrera en una espectacular etapa nocturna. Será también la primera vez que París corone al vencedor del Tour de noche.

Héroes de la bicicleta

Si ganar una carrera ciclista por etapas que recorre más de 3.000 kilómetros cada

año, que llega a las cumbres más elevadas de los Pirineos y los Alpes y que cuenta con etapas que superan los 200 kilómetros en un solo día es complicado, mucho más lo es llegar hasta los Campos Elíseos parisinos vestido por segunda o tercera vez con el jersey de líder.

Algunos de estos ciclistas que acumularon la valentía suficiente como para acometer una aventura de estas características sí lo lograron. Pero, por encima de todos los participantes de sus 99 ediciones, de todos los que han ganado alguna etapa o, incluso, la general en una o dos ocasiones, se encuentran los verdaderos héroes de la bicicleta: los “pentacampeones” del Tour de Francia.

Tan solo cuatro ciclistas han sido capaces de vencer en cinco ediciones de la mejor carrera del panorama internacional. El primero fue el francés Jacques Anquetil, que lo hizo en los años 1957, 1961, 1962, 1963 y 1964.

Pocos años después, en 1969, comenzó el reinado del segundo gran campeón, el belga Eddy Merckx, que, además de ese mismo año, subió al cajón más alto del podio parisino en 1970, 1971, 1972 y 1974. Merckx, al que apodaron ‘El Caníbal’ por su voraz hambre de triunfos, aún conserva varios récords en el propio Tour de Francia: llevó durante 96 días el *maillot* amarillo de líder, logró 34 victorias de etapa y, además, en 1970 y en 1974 venció hasta en ocho etapas en una sola edición de la carrera.

El penúltimo pentacampeón fue el también francés Bernard Hinault, ganador en 1978, 1979, 1981, 1982 y 1985. Aunque no pudo lograr tres triunfos seguidos en la general del Tour, sí que consiguió alcanzar la mágica cifra de cinco victorias finales. Además de en la ronda gala, Hinault también brilló en las otras dos grandes carreras por etapas (el Giro de Italia y la Vuelta a España), que le convirtieron en el ciclista francés con mejor palmarés de la historia.

Y, finalmente, el último gran campeón hasta el momento y alguien que hizo vibrar a la afición española a comienzos de la década de los 90 fue Miguel Indurain. El ciclista navarro ha sido el único en conseguir la victoria final en cinco ocasiones consecutivas: 1991, 1992, 1993, 1994 y 1995.

Indurain, ‘el extraterrestre’

Durante el reinado de Indurain en la carrera gala, el navarro supo dominar todos los terrenos y fueron memorables sus gestas tanto en las etapas de montaña como en las contrarrelojes. De hecho, han pasado a la historia varias etapas protagonizadas por el campeón de Villaba.

Por ejemplo, la decimotercera del Tour del 91. En aquella jornada, tras coronar el mítico Tourmalet, Indurain y Claudio Chiappucci emprendieron una exitosa escapada de 60 kilómetros hasta la meta. Ambos llegaron por delante del pelotón y el español agradeció su colaboración al ciclista italiano cediéndole la victoria, aunque Indurain, por su parte, consiguió vestirse de amarillo.

Tampoco han olvidado los aficionados al ciclismo la que ha sido considerada como la mejor contrarreloj de la historia: la de Luxemburgo, en 1992. Aquel día, Miguel Indurain sacó tres minutos a Armand de la Cuevas, que fue segundo, y tres minutos y 41 segundos a Gianni Bugno, tercero. Al término de esta etapa, el vencedor de los años 1983 y 1984, el polémico Laurent Fignon, que llegó a la línea de meta por detrás de Indurain, aunque había salido en la crono seis minutos antes que él, declaró: "A mí no me ha doblado un ciclista. Me ha doblado un extraterrestre".

Otros grandes españoles

Aunque Indurain haya sido el ciclista que más alegrías ha dado a la afición española, ha habido muchos otros deportistas de nuestro país que también han conseguido poner en pie a los seguidores de este deporte. Sin ir más lejos, los otros seis ganadores de la clasificación general: Federico Martín Bahamontes, Luis Ocaña, Pedro Delgado, Óscar Pereiro, Alberto Contador y Carlos Sastre.

El primer ciclista español en vencer en la ronda gala fue Bahamontes, apodado El Águila de Toledo, quien se impuso en la edición de 1959. Aunque inicialmente no partía como favorito para hacerse con el Tour, su superioridad en la montaña le reportó una enorme ventaja que le permitió finalizar por delante de grandes mitos del ciclismo de la época, como Jacques Anquetil.

Por su parte, Ocaña conquistó el Tour de 1973, en el que logró la victoria en seis etapas y llevó el maillot amarillo desde la séptima hasta la conclusión, en París. El ciclista de Cuenca fue capaz de evitar que otra leyenda viva del ciclismo, Eddy Merckx, ganase de forma consecutiva cinco Tours.

El tercer vencedor español del Tour fue Pedro Delgado. El segoviano, especialista en la montaña, se llevó la edición de 1988, aunque también estuvo cerca de lograr la victoria en la de 1987, en la que fue segundo, y en la de 1989, en la que concluyó tercero.

Los últimos tres ganadores españoles del Tour han llegado en fechas muy recientes. Entre 2006 y 2009, el vencedor de la clasificación general final ha sido un representante de España. En 2006 lo consiguió el gallego Óscar Pereiro; en 2007 y 2009, la victoria final fue para el madrileño Alberto Contador; y, finalmente, en 2008, el vencedor fue Carlos Sastre.

Las sombras del Tour

Son innumerables los momentos del Tour que han contribuido a hacer más grande el ciclismo. Sin embargo, la mejor carrera por etapas del mundo también cuenta con sus propias sombras. Puntos negros que, incluso, han puesto en tela de juicio la credibilidad de este deporte.

En los últimos 20 años, varios escándalos relacionados con el dopaje han salpicado a quienes, a priori, habían demostrado ser los mejores durante las jornadas estivales que el Tour recorre las carreteras francesas.

Uno de los primeros casos en destaparse fue el del danés Bjarne Riis, quien hasta 1996 no había sido un ciclista especialmente brillante, pero que, ese año, se mostró intratable en todos los terrenos y consiguió hacerse con la victoria final, destronando, de este modo, a Miguel Indurain. El propio Riis reconoció años después que se había dopado, pero, paradójicamente, no fue desposeído de su corona.

El caso más sangrante para el ciclismo fue el del tejano Lance Armstrong. El estadounidense, una leyenda popular tras haber superado un cáncer testicular con metástasis pulmonares y cerebrales y subir a lo más alto del podio de París en siete ocasiones, entre 1999 y 2005, fue acusado de dopaje por varios ex compañeros. El proceso finalizó a comienzos de 2012 con la retirada de todas sus victorias desde 1998, incluyendo sus siete Tours de Francia.

También fueron desposeídos de sus títulos en la ronda gala el estadounidense Floyd Landis, en 2006, lo que permitió al gallego Óscar Pereiro grabar su nombre entre los vencedores del Tour; y el madrileño Alberto Contador, a quien se le impuso una sanción de dos años y se le retiraron los triunfos obtenidos desde el Tour de 2010, en el que había logrado la victoria.

GUÍA DEL BIENESTAR

BELLEZA

Disfrutar de un buen verano es, en muchas ocasiones, cuestión de llevar a cabo una excelente previsión en los asuntos más esenciales. Y, para aquellas mujeres que llevamos todo un año esperando a pisar la fina arena de la playa y a broncearnos bajo el sol, lo que no podemos dejar de lado es la elección del bikini que realce nuestros encantos naturales y, por supuesto, la protección más adecuada para nuestra piel. Si quieres saber cómo encauzar mejor estas dos cuestiones, no tienes más que prestar atención a los consejos que te ofrecemos a continuación.

- EL BIKINI Y LA PROTECCIÓN SOLAR, LAS ARMAS ESENCIALES PARA DISFRUTAR DEL VERANO

Por Ana Guzmán

La llegada del buen tiempo y el incremento vertiginoso de las temperaturas nos empujan a muchas mujeres cada año a cumplir con una serie de ineludibles obligaciones. La primera de ellas, por supuesto, es enfundarnos y lucir nuestro nuevo bikini para disfrutar de la playa o de la piscina. Y la segunda, mucho más importante que la primera, es tomar todas las precauciones posibles para conseguir que nuestra piel se encuentre a salvo de los efectos nocivos del sol.

Para hacerse con un traje de baño que realce nuestra silueta únicamente es necesario estar al tanto de las últimas tendencias, tener buen gusto o a alguien cercano que nos asesore. Y en cuanto a la protección solar, nuestro mayor enemigo es la desidia y no tomarse realmente en serio las advertencias sobre los peligros del sol.

Llevar a buen puerto estas dos misiones no suele presentar mayores dificultades para la mayoría de las mujeres. Sin embargo, en ocasiones, sí es conveniente informar, orientar y recomendar a aquellas personas que, en un momento determinado, no tienen claro cómo dar el siguiente paso.

Una mujer, un bikini

Es evidente que no todas las mujeres somos iguales. Contamos con gustos y con cuerpos completamente distintos los unos de los otros. Sin embargo, afortunadamente, a pesar de nuestras diferencias, la variedad de trajes de baño hace que cada una de nosotras podamos optar por una prenda que nos encaje como un guante y realce todos nuestros encantos.

Una de las cuestiones más importantes a la hora de hacerse con un buen bikini es saber escoger entre los colores que más te favorecen, su diseño y, por supuesto, el tamaño adecuado que evite que te sientas incómoda.

Las alternativas de este verano abarcan desde lo innovador hasta lo original y lo exótico, con prendas más o menos atrevidas, con o sin tiras y con mucho color y frescura. Además, lo más de esta temporada serán los colores metálicos.

Este verano, lo retro volverá a estar de moda y podrás encontrar bikinis con cinturas altas, cuellos halter y estampados increíbles. En este caso, si tienes mucho busto, lo mejor es que lleves el estampado solamente en la parte de abajo.

Sin embargo, si eres más atrevida y te gusta sentirte sexy, el estilo de traje de baño que te puede sentar genial es el de estampado *animal print*. Además, si te gusta destacar, te recomendamos que completes tu indumentaria con accesorios y sandalias con tachuelas.

Finalmente, nuestra última recomendación para tu bikini es la del estilo marino. Este tipo de prenda está inspirada en el océano y cuenta con detalles y estampados marinos como estrellas de mar, caracoles y conchas.

Protección

Aunque somos muchas las que disfrutamos bajo el astro rey, no debemos olvidar que la exposición excesiva sin protección puede dañar nuestra piel. Por esa razón, es esencial protegerla adecuadamente. Si sigues los consejos que te ofrecemos a continuación, podrás gozar de la playa, el campo y la piscina con mucha mayor tranquilidad y seguridad.

Existen muchos elementos que te protegen, como cremas, gafas de sol, sombreros, gorras y ropa adecuada. Limita al máximo la exposición en las horas centrales del día y, durante los primeros baños de sol, presta mucha más atención a la protección de tu piel.

Es importante proteger ciertas zonas de tu cuerpo que, en verano, están constantemente expuestas al sol, como el escote, el cuello y las manos. Tampoco conviene descuidar nuestra hidratación, para lo cual se recomienda beber más agua y zumos naturales.

Finalmente, aunque consideres que tu piel es excesivamente blanca, te recomendamos que no tomes sesiones de rayos UVA. Es preferible, si deseas estar más morena, utilizar cremas autobronceadoras.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Hasta aquí llega este número de “Para todos”. Esperamos haber podido ofrecerte un ejemplar que haya satisfecho tu curiosidad y tus intereses. Como cada mes, esa ha sido nuestra mayor aspiración. Además, tus sugerencias y comentarios nos han servido, en muchas ocasiones, como una poderosa guía para afrontar los diferentes temas que salen a la luz. Esperamos que, en el futuro, sigas colaborando y haciéndonos saber qué es aquello que deseas que tratemos en la revista. Para ponerte en contacto con nosotros, puedes emplear cualquiera de las dos vías que te detallamos a continuación. Finalmente, el próximo número de “Para todos” llegará a tus manos, tras el parón vacacional de agosto, a comienzos del mes de septiembre.

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