

PARA TODOS

Nº 64. JUNIO 2015

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte

 - ❖ Cartelera
 - Novedades *audesc*
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Javier Cuenca)

- ✚ Novedades impresas

- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Sierra Urbasa-Andía: Roca caliza, prados y hayedos (por César Mestre)

- ✚ Guía del bienestar:
 - ❖ Accesibilidad: El Gestor ONCE de Libros Digitales, ya disponible también para Android.

 - ❖ Salud: Caducidad y consumo preferente de los alimentos.

INTRODUCCIÓN

Iniciamos este PARA TODOS del sexto mes del año y primero de la estación veraniega con mucho deporte, informándote sobre eventos que tienen que ver con el fútbol sala, el atletismo, el ajedrez, la natación y el goalball.

Metiéndonos en harina cinematográfica, empezamos hablándote de cuatro nuevas películas que ya se pueden conseguir en formato audiodescrito, con un título muy reciente, otro de la primera década del siglo XXI y dos de hace más tiempo. La sección de largometrajes la completamos con cuatro estrenos en pantalla grande para que no te falte con qué empezar la época estival cinematográficamente hablando.

En nuestro apartado musical nos hacemos eco de tres nuevos discos que tienen al folk y al jazz como protagonistas y de ahí viajamos a las librerías para hablarte de otras tantas obras que tienen como motivaciones principales la crisis económica, el periodismo y la guerra.

Nuestra sección dedicada a los Espacios Naturales la ocupan por derecho propio las sierras de Urbasa y Andía, en el oeste de Navarra, territorios donde abundan los hayedos, los prados y los suelos de roca caliza y que fueron declarados Parque Natural en febrero de 1997.

Y vamos llegando al final de este número de la revista con la Guía del Bienestar, que se multiplica por dos para darte cuenta sobre la disponibilidad para dispositivos Android del Gestor ONCE de Libros Digitales, por lo que se refiere al apartado de Accesibilidad, y sobre el asunto de la fecha de caducidad y de consumo preferente de los alimentos, en lo que respecta al apartado de Salud.

IMPRESINDIBLE

-LA ONCE Y EL DEPORTE

La llegada del verano trae consigo un buen número de eventos deportivos que abarcan el fútbol sala, el atletismo, el ajedrez, la natación y el goalball.

El fútbol sala es el protagonista de junio en lo que a deporte se refiere, con la Supercopa, que se disputará en varias sedes el 1 y el 2 de junio; el Campeonato de España de Fútbol 5, que tendrá lugar en Madrid, del 6 al 8, y el Campeonato de España de Fútbol Sala, que se celebrará durante las mismas jornadas y en la misma ciudad.

Entre el 5 y el 7 de junio, la ciudad de Segovia se convertirá en el escenario del Campeonato de España de Atletismo en sus Categorías de Verano, mientras que la localidad murciana de San Javier recibirá a corredores de todo el territorio nacional en el Campeonato de España de Atletismo Adaptado, del 19 al 21.

El ajedrez viajará a la población alicantina de Benidorm del 6 al 13 de junio, donde se disputará el XIV Open de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), y también habrá ruido de piezas blancas y negras, del 30 de junio al 6 de julio, en el Campeonato Juvenil de España de la ONCE, con la sede aún por determinar a la hora en que se está confeccionando esta revista.

El Campeonato de España Open de Verano de natación tendrá lugar en la localidad barcelonesa de Mataró, los días 6 y 7 de junio, y finalizamos con el XXV Campeonato de España de Goalball, que se celebrará los días 20 y 21 de junio en una sede que se desconoce en el momento en que elaboramos este número de PARA TODOS.

VARIAS SEDES, 1 Y 2 DE JUNIO SUPERCOPA DE FÚTBOL SALA

Diferentes sedes acogerán este importante evento futbolístico, que se disputará a lo largo de dos jornadas.

ESPAÑA, DEL 5 AL 7 DE JUNIO CATEGORÍAS DE VERANO DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO

La ciudad de Segovia será el escenario de las categorías estivales del Campeonato de España de Atletismo, que se desarrollará durante tres días.

ESPAÑA, DEL 6 AL 8 DE JUNIO CAMPEONATO DE ESPAÑA FÚTBOL 5 DE FÚTBOL SALA

A lo largo de tres jornadas, Madrid será la sede de este evento de fútbol 5, una de las dos modalidades del deporte rey que se disputan en los Juegos Paralímpicos. Lo practican deportistas ciegos que utilizan un balón sonoro, en

una combinación continua de velocidad y habilidad. Cada equipo se compone de cuatro jugadores ciegos y un portero sin discapacidad, de ahí el nombre de fútbol 5.

ESPAÑA, DEL 6 AL 8 DE JUNIO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FÚTBOL SALA

La capital madrileña también acogerá durante los mismos días el Campeonato de España de Fútbol Sala.

ESPAÑA, DEL 6 AL 13 DE JUNIO XIV OPEN DE AJEDREZ DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA CIEGOS (FEDC)

La localidad alicantina de Benidorm será el escenario, durante ocho días, de este evento donde las piezas blancas y negras se medirán sobre el tablero.

ESPAÑA, 6 Y 7 DE JUNIO CAMPEONATO DE ESPAÑA OPEN DE VERANO DE NATACIÓN

El municipio barcelonés de Mataró acogerá a un nutrido grupo de nadadores de toda España con motivo de este campeonato, que se prolongará por espacio de dos días.

ESPAÑA, DEL 19 AL 21 DE JUNIO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO ADAPTADO

Corredores de todo el territorio nacional se darán cita en la población murciana de San Javier durante tres jornadas para luchar por el triunfo en este evento.

ESPAÑA, 20 Y 21 DE JUNIO XXV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE GOALBALL

Durante dos días se desarrollará este campeonato nacional, cuya sede está aún por determinar.

ESPAÑA, DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO XIII CAMPEONATO DE ESPAÑA JUVENIL DE AJEDREZ DE LA ONCE

Con la sede todavía por establecer, este evento ajedrecístico pensado para jóvenes se prolongará durante seis días.

CARTELERA

-NOVEDADES AUDESC

Cuatro Oscars, tres de ellos en categorías técnicas, consiguió “El gran hotel Budapest”, la primera de las novedades de nuestra sección de películas audiodescritas. El último título hasta la fecha estrenado por el singular Wes

Anderson narra la relación de amistad entre el conserje de un legendario hotel europeo de entreguerras y un joven empleado del establecimiento.

En 1960, Federico Fellini dirigió “La dolce vita”, una película que, tras lograr la Palma de Oro en el Festival de Cannes, ha acabado convirtiéndose en todo un clásico del cine. La historia de Marcello Rubini, un periodista que vaga por Roma asistiendo a las fiestas nocturnas de la burguesía y observando cuanto le rodea.

Mario Camus adaptó en 1982, a partir de un guión de José Luis Dibildos, la novela “La colmena”, escrita por Camilo José Cela. Un puñado de personajes que pueblan el Madrid de la posguerra se dan cita en esta obra, donde aparecen un gran número de importantes actores del cine español. Incluso el propio Cela realiza un cameo.

Y finalizamos con una comedia de éxito, “El otro lado de la cama”, salpicada de números musicales y dirigida por Emilio Martínez-Lázaro según el libreto de David Serrano. Amoríos y gags llenos de humor inundan una película que se convirtió en la más taquillera de 2002 y que, por esta causa, conoció una segunda parte inferior en calidad.

Nº 495 – El gran hotel Budapest

Gustave H., un legendario conserje de un famoso hotel europeo de entreguerras, entabla amistad con Zero Moustafa, un joven empleado al que convierte en su protegido. La historia trata sobre el robo y la recuperación de una pintura renacentista de valor incalculable y sobre la batalla que enfrenta a los miembros de una familia por una inmensa fortuna. Como telón de fondo, asistimos a los levantamientos que transformaron Europa durante la primera mitad del siglo XX.

Último título estrenado hasta la fecha del peculiar Wes Anderson, protagonizado por Ralph Fiennes y un prácticamente desconocido Tony Revolori, a quienes secundan un buen plantel de rostros conocidos de la gran pantalla. Finalmente la película tuvo que conformarse con cuatro Oscars, tres en categorías técnicas y un cuarto para la excelente banda sonora compuesta por Alexandre Desplat.

Nº 207 – La dolce vita

Marcello Rubini es un desencantado periodista romano, en busca de celebridades, que se mueve con insatisfacción por las fiestas nocturnas que celebra la burguesía de la época. Cuando se entera de que Sylvia, una célebre diva del mundo del cine, llega a Roma, cree que ésta es una gran oportunidad para conseguir una gran noticia, y, en consecuencia, la perseguirá por las noches por diferentes lugares de la ciudad.

Todo un clásico del cine dirigido por Federico Fellini en 1960 y protagonizado por Marcello Mastroianni. La secuencia de Anita Ekberg bañándose en la Fontana de Trevi es histórica, pero casi secundaria en una película llena de

matices que se configura como una ácida reflexión sobre la sociedad italiana de la época en que se filmó. Ganó la Palma de Oro en el Festival de Cannes.

Nº 209 – La colmena

Camilo José Cela escribe en el prólogo a la primera edición de la novela: “La Colmena no es otra cosa que un pálido reflejo, que una humilde sombra cotidiana, áspera, entrañable y dolorosa realidad. Un trozo de vida narrado sin reticencias, sin extrañas tragedias, sin caridad, como la vida discurre...” Son 60 personajes que vemos vivir dentro y fuera del café, en las calles y casas de la ciudad. Son un torrente de gentes que a veces son felices y a veces no. Tras ellos, como fondo, el paisaje urbano del Madrid de la posguerra, tan especial, tan distinto, tan sórdido o tan luminoso.

Mario Camus dirigió en 1982 esta apreciable adaptación de la novela homónima de Cela, a partir de un guión escrito por José Luis Dibildos. Un plantel de celeberrimos actores españoles pusieron cara a los personajes, con José Sacristán, Victoria Abril, Luis Escobar y Charo López, entre otros. Incluso el propio autor de la novela tuvo un pequeño papel.

Nº 211 – El otro lado de la cama

Sonia y Javier viven juntos y son novios desde hace muchos años. Pedro y Paula no viven juntos pero también son novios. Paula le dice a Pedro que se ha enamorado de otro chico, pero no le dice que es Javier, su mejor amigo. La situación de Javier tampoco es fácil: por un lado Paula le pide que solo sea amigo de Sonia y, por otro, tiene que intentar que Pedro no sepa que es él quien está con Paula. Pero a Pedro eso es lo único que le interesa, tanto que acaba contratando a un estafalario detective.

Gran éxito de taquilla del cine español en 2002 que mezclaba comedia y musical. Dirigida por Emilio Martínez-Lázaro a partir de un texto de David Serrano, la película estuvo protagonizada por Paz Vega, Ernesto Alterio, Natalia Verbeke y Guillermo Toledo. Tuvo una secuela estrenada tres años después, repitiendo guionista y director, pero menos afortunada que su predecesora.

-ESTRENOS

Te proponemos para nuestra sección de cine en pantalla grande un *thriller* ambientado en la Rusia comunista, un cóctel de historias entrecruzadas en el madrileño barrio de Lavapiés, una comedia francesa y la tercera entrega de una popular franquicia de terror.

El niño 44 es la adaptación de un *best seller* ambientado en la Rusia estalinista y protagonizado por un guardia de seguridad empeñado en investigar el asesinato de varios niños. Pero no le será fácil hacerlo porque al Gobierno no parece interesarle que se conozca la verdad.

Joaquín Oristrell escribe y dirige “Hablar”, híbrido entre cine y teatro en el que se entrelazan una veintena de historias que tienen a la palabra y la comunicación como motivos principales. Un buen plantel de caras conocidas del cine español más reciente dan vida a una serie de personajes que transitan por el madrileño barrio de Lavapiés.

El galo Jean Becker, conocido por títulos como “La fortuna de vivir” o “Conversaciones con mi jardinero”, filma “Unos días para recordar”, en la que un sesentón tendrá que esperar en un hospital a que sane su pierna escayolada mientras recibe diferentes visitas.

Y, por último, la tercera parte de “Insidious”, franquicia de terror creada por James Wan y Leigh Whannell, donde la médium que aparecía en los dos episodios anteriores será reclamada en esta ocasión para ayudar a una adolescente acosada por una malvada entidad sobrenatural.

-El niño 44

Director: Daniel Espinosa. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Tom Hardy, Gary Oldman, Noomi Rapace, Joel Kinnaman. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** En la Rusia comunista, Leo Demidov es un guardia de seguridad y antiguo héroe de guerra que cree fervientemente en las reglas de Stalin. Pero cuando investiga una serie de asesinatos de niños, el país lo releva de su cargo y lo aparta de la investigación para preservar la ilusión de una sociedad utópica libre de crimen.

Demidov luchará entonces por encontrar la verdad oculta tras estos asesinatos y la auténtica razón por la que el Gobierno rehúse reconocerlos. Por su parte, su esposa es la única que permanece a su lado, aunque quizá ella oculta también sus propios secretos. El responsable de títulos como “El invitado” y “Dinero fácil” filma esta adaptación del *best seller* de Tom Rob Smith que no ha convencido a la crítica.

-Hablar

Director: Joaquín Oristrell. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Goya Toledo, Marta Etura, Miguel Ángel Muñoz, María Botto. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Esta película se compone de un total de 20 historias que giran en torno a la palabra y a la comunicación, y que se entrecruzan a lo largo de un recorrido de 400 metros: desde la madrileña Plaza de Lavapiés hasta la Sala Mirador.

Hablar es un viaje entre el teatro y el cine, rodado en un plano único y en continuidad de 80 minutos y medio kilómetro de recorrido, en el barrio de Lavapiés de Madrid. Los personajes hablan, discuten, ríen, lloran, amenazan, susurran, gritan, roban, se citan, se enfadan, se abrazan... y proponen al espectador una reflexión sobre el inmenso poder de la palabra. El televisivo Joaquín Oristrell escribe y dirige esta curiosa película, llena de rostros conocidos del actual cine español, que pudo verse en el pasado Festival de Málaga.

-Unos días para recordar

Director: Jean Becker. **Nacionalidad:** Francia. **Intérpretes:** Gérard Lanvin, Fred Testot, Jean-Pierre Darrousin. **Género:** Comedia / **SINOPSIS:** Tras un accidente, un solitario sesentón debe permanecer en un hospital con la pierna escayolada, a merced de las visitas rutinarias de médicos y enfermeras, amigos y gente imprevista. El director de títulos como “La fortuna de vivir” y “Conversaciones con mi jardinero” regresa a la comedia con este film del que también es coautor del guión.

-Insidious: Capítulo 3

Director: Leigh Whannell. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Dermot Mulroney, Lin Shaye, Hayley Kiyoko, Stefanie Scott. **Género:** Terror / **SINOPSIS:** Elise Rainier acepta a regañadientes utilizar su capacidad de ponerse en contacto con los muertos a fin de ayudar a una adolescente que se ha convertido en el blanco de una peligrosa entidad sobrenatural.

Nueva entrega, y ya van tres, de esta franquicia de terror con malvado espectro de por medio. En esta ocasión escribe y dirige Leigh Whannell, creador del producto junto a James Wan. En esta tercera parte, continúa apareciendo Lin Shaye, pero no así la pareja protagonista de las dos anteriores, que ceden el testigo a Dermot Mulroney y Hayley Kiyoko.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Javier Cuenca

Abrimos nuestro apartado dedicado a los discos con el guitarrista Sylvain Luc y el acordeonista Richard Galliano, ambos franceses, quienes con la única compañía de sus instrumentos repasan en su nuevo trabajo el repertorio que interpretara la cantante Edith Piaf.

De Francia nos volvemos a España, aunque el líder de este proyecto no sea de aquí. Michael Lee Wolfe, productor y compositor norteamericano afincado en nuestro país, se ha juntado musicalmente con tres cantantes femeninas para dar cuerpo a un disco en el que la música de raíz norteamericana, el folk y el blues brillan intensamente.

Kat Edmonson es de Texas y posee una voz excepcional que parece sacada de otra época. Te presentamos su tercer disco, “The big picture”, en el que sigue haciendo gala de esas atmósferas cercanas al jazz que mezcla con el pop y el folk para lograr composiciones musicales muy poderosas y llenas de autenticidad.

Richard Galliano & Sylvain Luc: “La Vie en Rose (Rencontres avec Edith Piaf et Gus Viseur)” (Discográfica: Warner)

Richard Galliano es un acordeonista nacido en Cannes, mientras que Sylvain Luc es un guitarrista nacido en Bayona. Con la única compañía de sus respectivos instrumentos, ambos han dado forma a un disco intimista y cálido donde repasan, reinventan y reescriben el repertorio que en su día interpretara la mítica cantante, también francesa, Edith Piaf.

Precisamente es “La vie en rose”, una de sus piezas más celebradas, la elegida para dar título a este recorrido por una parte importante de la música gala. Y como es costumbre en este tipo de trabajos, donde dos músicos se reúnen para extraer lo mejor de sus dotes interpretativas y ponerlas al servicio de temas clásicos, prima el respeto del uno hacia el otro, la contención y la discreción al tocar cuando ello es menester.

Un álbum muy hermoso no sólo por las joyas que guarda, sino por el gusto y la delicadeza con que son interpretadas, y que pone al descubierto el talento de dos músicos franceses muy cercanos al jazz y especialmente diestros a la hora de hacer suyas composiciones de otros y salir más que airosos de la faena.

The Pink Rangers: “The Last Day I Got Laid” (Discográfica: Everygoodsong)

El productor y compositor Michael Lee Wolfe y las intérpretes Silvia Fernández, Gema Fernández y Puri Penín integran The Pink Rangers, un proyecto sustentado en la música de raíz norteamericana que aterriza con un primer disco de la mano en el que sus responsables dan rienda suelta a todas esas influencias tanto a nivel instrumental como vocal.

Wolfe es un productor norteamericano que lleva viviendo en España desde hace 30 años, con una discografía que incluye más de 20 álbumes originales de blues, country y jazz, además de una dilatada trayectoria produciendo y tocando música folk y tradicional asturiana. Tras comenzar a trabajar con Silvia Fernández, Gema Fernández y Puri Penín, se va configurando The Pink Rangers como una ambiciosa banda de música de raíz americana.

El primer disco del grupo está lleno de tintes artesanales en canciones como “Just One More Girl”, “The Mexican Girl” o “This Is My Ship”. Un trabajo en el que caben el blues, el country y el jazz y donde la voz del propio Wolfe se va alternando con la de sus compañeras en la banda, desgranando unas letras que a veces coquetean con el castellano en algún momento a pesar de estar cantadas en su totalidad en inglés.

Kat Edmonson: “The Big Picture” (Discográfica: Legacy)

Una de las cosas que más sorprenden de Kat Edmonson es su forma de cantar, ya que es poseedora de una de esas voces personalísimas que logra transmitir lo que pretende. Pero, además, es autora de prácticamente todas sus composiciones, un mérito a tenerle muy en cuenta tratándose de canciones tan bien engarzadas, donde el jazz más tradicional se da la mano con el soul e incluso el folk para tejer un conjunto francamente atractivo.

Su tercera obra como artista, "The Big Picture", ha sido producida y grabada por Mitchell Froom, responsable de discos de Paul McCartney, en su estudio de Los Ángeles. Un álbum en el que Edmonson dice que no hay un tema en particular, pero sí lugares comunes, como su permanente interés por la música de películas.

Porque esta cantante y compositora tejana siempre ha sentido que la música y el cine van de la mano, desde que, de pequeña, veía películas antiguas y musicales y no advertía separación entre un actor interpretando, cantando o bailando. Ése fue su primer contacto con la música, y de tal manera de ver las cosas quiere dejar constancia en sus canciones. Canciones tan sugerentes como "Avion", una de las piezas más *poperas*, pero salpicada por ese matiz soul con que Edmonson impregna su repertorio, o "Oh My Love", empapada de jazz clásico y a la que la voz de la cantante dota de gran autenticidad.

NOVEDADES IMPRESAS

La primera obra que te proponemos en nuestra sección de libros trata sobre la tan archisabida crisis económica y las consecuencias derivadas de ella. En "Peligro de derrumbe", el periodista Pedro Simón pone el foco en una sala de espera y en un grupo de personas que buscan desesperadamente un empleo. La trama, pues, está servida.

La nueva novela de Umberto Eco se titula "Número cero" y está protagonizada por un tipo que se hace llamar Colonna y que un buen día es contratado para ser subdirector de un periódico con el que se pretende chantajear a banqueros y políticos y acceder a las altas esferas del poder.

Y despedimos el apartado bibliográfico con "Los trece malditos bastardos", donde Richard Killbrane cuenta la historia de un grupo de paracaidistas que en la Segunda Guerra Mundial demostró ser el mejor pelotón de combate del ejército norteamericano pese a su indisciplina en el cuartel.

Autor: PEDRO SIMÓN

Título: PELIGRO DE DERRUMBE

Editorial: LA ESFERA DE LOS LIBROS

Año de edición: 2015

Número de páginas: 312

ISBN: 978-84-906-0281-2

Una oferta de trabajo infame, una sala de espera desquiciante, un director de recursos humanos entregado al sadismo y a la entomología y nueve personas que buscan desesperadamente un empleo con la obstinación de un insecto. Este es el punto de partida de Peligro de derrumbe, una novela poliédrica en la que el autor traza un aguafuerte descarnado de la crisis y la épica (si es que cabe) de unas vidas enmarañadas y rotas como las ramas de un árbol podrido por la carcoma que conviene talar.

La madre que vende su reloj y también su tiempo más íntimo; la universitaria que no encuentra empleo ni motivos para seguir buscando; el insomne que cometió una traición; la trabajadora de la limpieza que siente vergüenza de su olor; el empresario que antes daba miedo y ahora da grima; el encofrador que esconde sus manos... En esta sala de espera todos viajan en el mismo barco. Todos lo hacen sin brújula, y todos se dirigen hacia el mismo despeñadero.

Autor: UMBERTO ECO
Título: NÚMERO CERO
Editorial: LUMEN
Año de edición: 2015
Número de páginas: 224
ISBN: 978-84-264-0204-2

Los perdedores y los autodidactas siempre saben mucho más que los ganadores. Si quieres ganar, tienes que concentrarte en un solo objetivo, y más te vale no perder el tiempo en saber más: el placer de la erudición está reservado a los perdedores. Con estas credenciales se presenta el protagonista de "Número cero", un tal Colonna, un tipo de unos 50 años, baqueteado por la vida, que en abril de 1992 recibe una extraña propuesta del señor Simei: se trata de convertirse en subdirector de un periódico que se va a llamar "Mañana" y que, de alguna manera, va a adelantarse a los acontecimientos a base de suposiciones y mucha imaginación.

El periódico tendrá un talante popular y un estilo muy cercano al público lector: frases simples, resultonas, que atrapen la atención de quien quiere enterarse pero no está dispuesto a pensar. Este supuesto periódico nunca saldrá a la luz, pero sus 12 "número cero" servirán a quien está financiando a Simei para chantajear a los banqueros y políticos de turno y entrar en las altas esferas del poder. Si finalmente la operación falla, Colonna será el encargado de escribir un ensayo donde se cuenta la verdadera historia de un periódico que nunca vio la luz porque su voz honesta ha sido acallada por la casta y naturalmente el libro lo firmará Simei.

Colonna, que hasta la fecha ha malvivido como documentalista para distintos periódicos y editoriales, y en palabras de su exmujer es un perdedor compulsivo, acepta el reto a cambio de una cantidad considerable de dinero y arranca la aventura. Intriga detectivesca, amor y juego se dan cita en esta novela, donde incluso el lector se convierte en una víctima más de este último: nada nuevo se cuenta, pero la manera en que Eco lo hace logra que se siga la trama con mucho interés, queriendo saber más de algo que ya se ha narrado mil veces.

Autor: RICHARD KILLBRANE
Título: LOS TRECE MALDITOS BASTARDOS
Editorial: PLATAFORMA
Año de edición: 2015
Número de páginas: 368
ISBN: 978-84-162-5623-5

La 101.^a División Aerotransportada fue la punta de lanza del ejército norteamericano en la invasión de Europa durante la Segunda Guerra Mundial. La división recibió su bautismo de fuego en el asalto paracaidista previo al desembarco de Normandía y posteriormente estuvo presente en la desdichada Operación Market Garden, el sitio de Bastogne y la batalla de las Ardenas, hasta llegar a los Alpes en su lucha contra los últimos reductos de la resistencia nazi. Los paracaidistas formaron las unidades más duras y agresivas contra las tropas alemanas, y entre ellos destacaron por su dureza y agresividad los miembros de la sección de demolición y sabotaje del 506.^o Regimiento Paracaidista.

Un grupo de soldados indisciplinados y pendencieros en el cuartel que demostraron sobre el terreno las cualidades de los mejores guerreros: valor, adaptación, intuición y moral. Esta es la historia de los 13 soldados que formaron el mejor pelotón de combate del ejército norteamericano y del hombre que los dirigió: Jake McNiece. Sus hazañas, olvidadas durante mucho tiempo y tergiversadas y malinterpretadas por la prensa de la época, forman parte de la leyenda de las Águilas Aulladoras y en ella se inspiraron películas como “Doce del patíbulo” y “Malditos bastardos”.

ESPACIOS NATURALES

Ubicado al oeste de Navarra, el Parque Natural de Urbasa-Andía, cuya declaración como tal tuvo lugar en 1997, está formado por las sierras del mismo nombre. Constituye una gran área de 20.949,40 hectáreas, cuya superficie está ocupada fundamentalmente por hayedos y pastos de montaña.

URBASA-ANDÍA: ROCA CALIZA, PRADOS Y HAYEDOS

Por César Mestre

Hace millones de años, el relieve de una gran meseta conocida como Zunbeltz o Lizarraga cambió para siempre. Sucedió un gigantesco hundimiento tectónico que provocó la apertura de un gran pasillo entre las ya conocidas sierras de Urbasa y Andía. A caballo entre la Navarra atlántica y mediterránea, ambas forman un extenso Parque Natural al oeste de la Comunidad Foral.

Prados y frondosos hayedos alternan en este espacio protegido de paisaje idílico, cuyo borde sur cae bruscamente sobre el Valle de las Améscoas formando el impresionante mirador natural del circo del nacedero del río Urederra. La declaración como Parque Natural tuvo lugar el 27 de febrero de 1997. El territorio incluido comprende una extensa área de 20.949,40 hectáreas, cuya superficie está integrada esencialmente por hayedos y pastos de montaña.

Este espacio natural se halla dotado de un amplio conjunto de valores geológicos, biológicos, ecológicos, paisajísticos, arqueológicos y socioculturales. El inapreciable conjunto de sus valores condujo al Gobierno de Navarra a la declaración de estos territorios como Parque Natural para su

conservación, en armonía con el mantenimiento de los usos tradicionales y los nuevos usos asociados al disfrute de la naturaleza.

El subsuelo del Parque está formado por rocas de naturaleza caliza apoyadas sobre margas del Cretácico de hace más de 140 millones de años. La roca caliza está formada por restos de seres vivos que habitaron en el mar, que hace 65 millones de años cubría el área donde ahora se encuentra el Parque. Las peculiares características de la roca caliza respecto al agua de lluvia configuran el relieve exterior e interior de este espacio natural con las formas propias del relieve kárstico.

El aprovechamiento que, durante siglos, se ha hecho de los bosques y pastos en las Sierras de Urbasa y Andía y el Monte Limitaciones, lejos de agotarlos, ha favorecido la aparición de nuevos hábitats seminaturales que han incrementado la diversidad del Parque.

Un lugar con historia y prehistoria

Debido a que formaban parte del patrimonio de La Corona, los Montes Sierra de Urbasa y Sierra de Andía han mantenido un régimen de singularidad jurídica, según el cual, en estos territorios, todos los navarros han tenido, desde tiempo inmemorial, derecho a llevar a pastar sus ganados y a hacer chozas y apriscos para sus pastores y rebaños, así como al disfrute de leñas y maderas para sus necesidades básicas.

Cuando dejaron de ser territorios de realengo, las Sierras pasaron a formar parte de los antiguos Montes del Estado. En 1987, los Montes Sierra de Urbasa y Sierra de Andía fueron transferidos a la Comunidad Foral de Navarra junto a otros dominios. En la actualidad, están reconocidos los derechos que, sobre este territorio, ostentan tanto el conjunto de los navarros como las entidades locales que conforman el Valle de la Burunda y la Comunidad de Aranatz.

Los vestigios encontrados en los territorios del Parque indican que los seres humanos que los habitaban hace unos 100.000 años basaron su subsistencia en la caza. Durante el período Neolítico (hace unos 7.000 años) fue descubierta la domesticación de los animales, con lo cual el pastoreo se extendió por los territorios del Parque como modo de subsistencia, llegando hasta la actualidad.

Los principales monumentos megalíticos de las Sierras de Urbasa y Andía son dólmenes, aunque también se han encontrado túmulos y menhires. En algunos de ellos se han hallado restos de enterramientos y otros ritos desconocidos, lo cual parece apuntar a que quienes los levantaron tenían creencias asentadas.

Clima y geología

La temperatura media anual en los territorios del Parque ronda los 8-9 grados, si bien en su punto más alto, la cima del Monte Beriain, 1.494 metros en la ermita de San Donato, pueda bajar hasta los 6 grados. Estas frías temperaturas se deben a la altitud media, por encima de los 1.000 metros, de

las montañas en las que se encuentra este espacio natural. La oscilación térmica anual es de unos 14 grados, siendo agosto, con 22 de media, el mes más caluroso.

Las precipitaciones son importantes, y muchas de ellas se dan en forma de nieve. La precipitación media anual oscila entre los 1.300 y los 1.800 litros por metro cuadrado. El suelo puede llegar a estar cubierto de nieve unos 40 días al año. Las máximas precipitaciones mensuales se recogen en diciembre y las mínimas en julio.

Como queda dicho, la roca caliza está formada por restos de seres vivos que vivieron en el mar que hace 65 millones de años cubría el área donde ahora se encuentra el Parque. Los restos de aquellos seres, corales, crustáceos y peces, se acumularon en el fondo marino, se compactaron por la presión del agua y se transformaron en la mencionada roca caliza.

El relieve exterior e interior del Parque se encuentra configurado por las características formas del relieve kárstico: dolinas y uvalas en el exterior, simas y cavernas, estalactitas y estalagmitas en el interior, todas ellas originadas por el agua que reacciona químicamente con la caliza, disolviéndola, se introduce en su interior formando simas, galerías y cavernas y sólo sale al exterior cuando encuentra rocas impermeables como las margas, creando manantiales y nacederos. Es por ello que en los territorios del Parque apenas se encuentra agua en superficie, sólo algunos arroyos o barrancos.

Las tres salidas principales de los acuíferos subterráneos de este espacio natural, Nacedero del Urederra y manantiales de Riezu y Arteta, aportan anualmente una media de 296 hectómetros cúbicos de agua, volumen suficiente para abastecer el consumo de más del 25 por ciento de la población de Navarra.

Vegetación y fauna

En las Sierras de Urbasa y Andía la distribución de los tipos de vegetación está condicionada fundamentalmente por las peculiares circunstancias climáticas, así como por el relieve y las características del suelo. De este modo, a grandes rasgos, se pueden distinguir tres tipos de vegetación claramente diferenciados: los bosques, los rasos y las plantas de los roquedos.

Los hayedos ocupan la mayor parte, 12.810 hectáreas, de la superficie arbolada del Parque. La especie dominante es, por supuesto, el haya, si bien ésta se encuentra acompañada por un cortejo de árboles formado por arces, tilos, tejos acebos y fresnos. El estrato arbustivo es escaso bajo el hayedo, apareciendo frecuentemente en los lindes del bosque.

Las especies normalmente presentes son los espinos albar y navarro y los rosales silvestres. En el estrato herbáceo podemos encontrar orquídeas, eléboros, narcisos y anémonas, entre otras flores.

En los rasos, los hayedos dejan paso a extensas formaciones mixtas de pastos salpicados de espinares y enebrales. En el conjunto del Parque se dan un total de 8.200 hectáreas de rasos pastables, si bien se distribuyen de modo desigual en su ámbito territorial.

Es la Sierra de Andía el lugar en el que casi la totalidad de su territorio se encuentra ocupado por pastos, no siendo así en Urbasa y en el Monte Limitaciones, donde la superficie forestal arbolada es la predominante. Las especies que se pueden encontrar en los rasos son el lastón, las gencianas, las merenderas y los narcisos.

La abundancia de canchales, cantiles, pedreras y repisas rocosas da lugar a la aparición de una elevada diversidad de comunidades vegetales que presentan un alto grado de especialización a unas condiciones muy concretas como la sequedad de sus suelos, la acumulación de nieve, la fuerte insolación o los vientos constantes.

Por todo ello, en el ámbito del Parque Natural se puede encontrar una gran variedad de especies botánicas de interés, bien por ser endémicas, bien por encontrarse amenazadas. Cabe destacar la presencia en Urbasa de dos árboles protegidos como Monumentos Naturales: el tejo de Otsaportillo y el haya de Limitaciones.

Las Sierras de Urbasa y Andía se encuentran en una zona de transición climática donde se dan especies animales de ascendencia eurosiberiana con otras de origen mediterráneo. Esto, unido al buen estado de conservación de la mayoría de los ecosistemas del Parque Natural, posibilita la existencia de una fauna rica y variada. Hasta el momento, en ambas Sierras se han contabilizado en torno a 145 especies de vertebrados, de las cuales 94 son aves, 34 mamíferos y 17 anfibios y reptiles.

En los hayedos habitan numerosas especies de anfibios, como el tritón palmeado y la rana bermeja, así como una rica y variada avifauna caracterizada por pájaros forestales como pinzones, carboneros, herrerillos, pícidos y zorzales. Entre las aves de presa destaca la presencia de azores, ratoneros y el misterioso cárabo. Con estas especies conviven las ardillas y lirones, así como una amplia representación de pequeños mamíferos como el zorro, el tejón, la fuina o garduña y el gato montés.

En los cortados rocosos que bordean el Parque nidifican los buitres leonados, compartiendo entorno con otras especies características de este medio, como alimoche, halcones, cernícalos, cuervos, chovas y aviones roqueros. Mención aparte merecen los quirópteros o murciélagos, de los cuales se han detectado en este espacio natural siete especies, cinco de ellas incluidas en el Catálogo de Especies Amenazadas. No se descarta la presencia de más especies de este grupo.

En los pastos y brezales de los rasos se pueden observar especies de aves como alondras, acentores, collabas, tarabillas y pardillos, mientras que en las zonas que muestran afloramientos rocosos son abundantes los bisbitas y

colirrojos. En estos rasos también son numerosos los mamíferos como erizos, topos y liebres. Recientemente se ha detectado en el Parque Natural la presencia del quebrantahuesos, especie catalogada como en peligro de extinción a nivel nacional.

La visita

- Itinerario de los Pastores: comunica el Centro de Información del Parque Natural con el Área de Interpretación. En el tramo de inicio y final de este itinerario conecta con las otras rutas que a continuación te sugerimos. Transcurre en su mayor parte por la cañada pastoril utilizada hasta no hace muchos años para conducir las ovejas hacia los valles o acceder a la Sierra. En su recorrido se pueden observar parajes de singular belleza, representativos de la biodiversidad de Urbasa: los rasos, el espinal y los suelos kársticos en el hayedo. Con los cambios estacionales se puede disfrutar de una sinfonía cambiante de ritmos, formas y colores.
- Itinerario de las Fuentes: comienza en el Área de Interpretación y realiza un circuito con final en este mismo punto de partida. En su trayecto se podrá conocer el funcionamiento del agua en el terreno kárstico del Parque y su exurgencia en los manantiales. El camino discurre entre rasos y hayas solitarias, dolinas y uvalas, accediendo finalmente al “ginebral”. Desde aquí se pueden contemplar variados términos del Parque, así como sus formas externas. También se recorren diversos yacimientos prehistóricos que confirman que los pastores, desde hace miles de años, se asentaron en estos parajes para apacentar sus ganados.
- Itinerario de los Montañeros: esta ruta discurre al pie de la varga, a lo largo del camino de Gazbiea, antigua vía de las vagonetas. Se pueden observar antiguos vestigios del trabajo de los carboneros. Al final de la ascensión se contempla una extraordinaria panorámica del Valle de la Barranca, la Sierra de Aralar y el Macizo de Aizgorri.

Cómo llegar

Para acceder al Parque Natural existen dos opciones: entrar por su cara norte a través del valle de la Sakana o por su cara sur desde Tierra Estella.

Puedes obtener más información llamando al teléfono 948 42 78 65.

GUÍA DEL BIENESTAR

En esta ocasión nos hacemos eco de que el Gestor ONCE de Libros Digitales (GOLD), aplicación que permite descargar obras de la Biblioteca Digital de la ONCE y poder leerlas en el propio dispositivo móvil, ya se encuentra disponible para Android. Y en nuestro apartado dedicado a la salud, le damos un repaso

al asunto de la fecha de caducidad de los alimentos y a su diferencia con la de consumo preferente.

-ACCESIBILIDAD

EL GESTOR ONCE DE LIBROS DIGITALES, YA DISPONIBLE TAMBIÉN PARA ANDROID

Ya está disponible la versión para dispositivos móviles de Android del Gestor ONCE de Libros Digitales (GOLD), aplicación que permite la descarga y reproducción de libros digitales en formato Daisy 2.0 y 3.0 de una manera sencilla e intuitiva por parte del usuario.

La aplicación ofrece diferentes maneras de agregar libros a la biblioteca personal del usuario, alojada en su terminal y gestionada desde el propio programa. La primera de ellas permite descargar libros directamente desde la Biblioteca Digital de la ONCE utilizando el usuario y la contraseña de los que dispone cada afiliado. Desde la propia aplicación es posible cambiar la contraseña e incluso crearla por primera vez, tal y como permite la página web.

Otra manera de añadir libros es utilizando una aplicación de PC cuyo único requisito es que dicho ordenador esté en la misma red que el dispositivo móvil. Además, se pueden descargar libros desde otras fuentes a través de un navegador web integrado en la aplicación.

Durante la lectura, GOLD permite navegar por el contenido del libro utilizando diferentes unidades de navegación (dependiendo de la información disponible en cada libro), crear y gestionar marcas personales o desplazarse por intervalos de tiempo. El usuario puede, entre otras opciones, elegir el tema y el tamaño de fuente utilizado para mostrar el texto, cambiar la velocidad de reproducción o establecer un tiempo de autoapagado.

La aplicación puede ser descargada de forma gratuita en Google Play a través del siguiente enlace:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.once.gold>

La primera versión válida para los dispositivos Apple se publicó el 2 de febrero de 2015. Para futuras versiones se tienen previstas nuevas funcionalidades, entre las que destacan dar soporte a libros en formato TLO y estudiar otros formatos, como ePub, txt, etcétera; compartir marcas y posiciones de lectura entre distintos dispositivos; descargar libros de otras bibliotecas o de servicios de almacenamiento en la nube, como Dropbox o OneDrive, y el desarrollo de la aplicación de carga de libros para ordenadores Apple.

-SALUD

CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE DE LOS ALIMENTOS

A veces la comida se estropea en casa y, debido a la crisis, resulta frecuente ceder a la tentación de alargar la caducidad que marca la etiqueta del producto. Un estudio de la organización de consumidores CEACU de 2014 apuntaba que una de cada tres personas lo hace en España.

Y los expertos alertan de que esa no es la solución, de que ese supuesto ahorro puede poner en peligro la salud y de que ningún alimento debería ser consumido tras la fecha de caducidad, que es la que señala el momento en que el producto deja de ser seguro. Muy distinta es la fecha de consumo preferente, después de la cual el alimento solo deja de mantener intactas sus cualidades organolépticas.

Precisamente la primera clave para un consumo seguro y responsable es distinguir con claridad ambos conceptos, caducidad y consumo preferente. Como indica el Ministerio de Sanidad, la fecha de consumo preferente aparece en una amplia variedad de alimentos refrigerados, congelados, desecados (pasta, arroz), enlatados, etc. Una vez superada esa fecha, el alimento continúa siendo saludable, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado, aunque es posible que haya perdido sabor y textura.

El Ministerio recomienda que, antes de desechar un alimento por haber sobrepasado la fecha de consumo preferente, se compruebe si tiene buen aspecto, si huele y sabe bien. También es aconsejable seguir las instrucciones contenidas en su etiqueta, como el epígrafe “una vez abierto el envase, consumir en tres días”.

En alimentos muy perecederos, como pescado fresco o carne, es absolutamente necesario no consumirlos tras la fecha de caducidad consignada en ellos y cumplir rigurosamente las instrucciones que marca su etiqueta, como mantenerlos a bajas temperaturas.

No obstante, debe tenerse en cuenta que es posible alargar su conservación, siempre que se congelen poco después de adquirirlos. En este sentido, Sanidad recomienda seguir las instrucciones que figuren en el envase, como por ejemplo guardar en el congelador hasta la fecha de caducidad, cocinar sin descongelar o descongelar previamente por completo y consumir en las 24 horas posteriores.

El yogur y los huevos

Hasta abril de 2014, los yogures tenían que marcar una fecha de caducidad. Una normativa dispuso que se modificara a consumo preferente, pero el producto era el mismo. De hecho, muchas marcas continuaron estableciendo en sus etiquetas fechas de caducidad para no hacerse responsables de posibles daños para la salud que se pudieran ocasionar más adelante, por mínimo que sea el riesgo.

Son los propios fabricantes quienes estipulan las fechas orientativas de consumo para la mayoría de productos. Esto se determina a través de tres

análisis: microbiológico, para comprobar si al cabo del tiempo se desarrollan agentes patógenos que puedan afectar a la salud y en qué momento sucede eso; físico-químico, para dilucidar si se producen compuestos tóxicos, y sensorial, para determinar cuándo el alimento empieza a oler o a saber mal. A partir de ahí se establece un margen de seguridad para que si el alimento se come un poco pasado de fecha no le ocurra nada al consumidor.

Pero una excepción a esta potestad de las empresas de establecer las fechas de consumo preferente son los huevos. La normativa europea indica que han de venderse hasta 21 días después de la puesta e ingerirse, preferentemente, 28 días tras la misma. Si estas fechas se sobrepasaran siete días, el peligro de infecciones aumentaría en un 40% para los huevos sin cocinar y en un 50% para los que se encuentren a medio guisar, según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

El caso del huevo es especial, entre otras cosas, porque produce una de las enfermedades más comunes relacionadas con la falta de seguridad alimentaria: la salmonelosis, causada por una bacteria llamada salmonella y que, pese a las medidas de seguridad alimentaria, afecta cada año a 200.000 personas en la Unión Europea, según la EFSA. La salmonella también se da con frecuencia en la carne de pollo, una de las razones por las que no conviene tomar esta ave cruda o poco hecha.

Cocinar un alimento es el método conservador más seguro y usado porque cualquiera que se consuma crudo es más susceptible de estar contaminado, especialmente el de naturaleza animal, pero también vegetal, como se demostró con el E-coli, un microorganismo presente en brotes vegetales que en 2011 produjo 32 muertes y un millón de afectados en Alemania.

Además de los que se consumen crudos, los productos más susceptibles de ser contaminados son los que requieren mucha manipulación. Tras la salmonella, el microorganismo que causa más problemas desde el punto de vista epidemiológico es el estafilococo áureo, que vive en la piel del ser humano y es muy fácil que llegue a los alimentos.

En realidad son cientos los microorganismos que pueden entrar en contacto con la comida y contaminarla, siendo el típico ejemplo de esto la carne picada, que entra en profundo contacto con una gran cantidad de agentes externos que, por su propia naturaleza, no se quedan en la superficie, como ocurriría con un filete, sino que se mezclan en su interior. De ahí que la carne picada se estropee mucho antes.

Pero esta eventual contaminación se solucionaría cocinando adecuadamente la carne. Por eso resulta muy improbable una infección causada por microorganismos en las cadenas de comida rápida, que tienen perfectamente establecidos los tiempos y las temperaturas para suprimir cualquier patógeno. Los controles a los que son sometidos estos alimentos, unidos a los tratamientos conservadores, hacen que sea casi imposible una intoxicación si no existe negligencia.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina la revista PARA TODOS. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de todo lo que te interesa. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

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

Revista PARA TODOS
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid