

PARA TODOS

Nº 78. OCTUBRE 2016

SUMARIO

✚ Introducción

✚ La ONCE y el deporte

- España será sede del Campeonato del Mundo de Fútbol para Ciegos 2018
- La Federación Andaluza de Deportes para Ciegos y Grupo Abades apuestan por la integración a través del deporte

✚ Novedades culturales

❖ Cine

- Estrenos
- Ben Affleck dirigirá un 'remake' de "Testigo de cargo"

❖ Música

- Novedades discográficas (Por Javier Cuenca)
- Metallica lanzará en noviembre su primer disco en ocho años
- Se reedita "Out of time", de R.E.M., en su 25 aniversario con temas inéditos
- Sting regresa al pop-rock con un nuevo álbum
- Próximos conciertos
- King Crimson dará cuatro conciertos en España en noviembre
- Nueva gira española de Brothers in Band, la banda tributo a Dire Straits

❖ Literatura

- La ONCE convoca una nueva edición de los Premios Tiflos de Literatura
- Novedades impresas

❖ Exposiciones

- Un otoño con mucho arte
- El Museo de Arte Abstracto Español de Cuenca amplía sus instalaciones

- 'Las Edades del Hombre' viaja a Toro (Zamora) con una muestra de arte religioso protagonizada por el agua

✚ Turismo para todos:

- ❖ 101 cosas que hacer en Guadalajara
- ❖ Las costumbres más insólitas del mundo en la mesa

✚ Vivir mejor

- ❖ Salud:
 - Las 10 claves para cuidar tus dientes

INTRODUCCIÓN

Llegamos al décimo mes del año con un cargamento de propuestas para que no te falte ninguna posibilidad en tu tiempo de ocio. En nuestra sección deportiva te damos dos noticias que tienen que ver con el fútbol y con la integración en el deporte para, a continuación, irnos al cine y disfrutar de cuatro nuevos estrenos en pantalla grande y del anuncio de una nueva versión de un clásico que se rodará próximamente.

En el capítulo musical te recomendamos tres nuevos discos que acaban de salir al mercado y otros dos lanzamientos de excepción y una reedición que tendrán lugar en noviembre. Los conciertos llegan de la mano de los míticos King Crimson y de una banda que reinterpreta las canciones de Dire Straits y que vuelve a visitar España.

En el apartado literario te informamos sobre la nueva convocatoria de los Premios Tiflos y comentamos tres novelas que acaban de aterrizar en las librerías. En lo que al arte se refiere, te hablamos sobre las más importantes exposiciones temporales que nos trae el otoño, la ampliación de un importante museo y sobre la muestra de arte religioso 'Las Edades del Hombre' que viaja a la localidad vinícola de Toro, en Zamora.

Visitamos Guadalajara en nuestra sección viajera para contarte que en esa provincia se pueden hacer más de un centenar de cosas gracias a un libro que habla de ello. Y en relación con el turismo, te damos algunos consejos muy útiles sobre las costumbres que se observan a la hora de sentarse a la mesa en diversos lugares del mundo, para que, si te ves en esa situación en lugares como Francia, Oriente Medio o Japón sepas cómo comportarte para quedar bien.

Y vamos despidiéndonos con un decálogo para que cuides tu dentadura, en nuestra sección Vivir Mejor, que cierra este número de Para Todos

-LA ONCE Y EL DEPORTE

Empezamos con nuestro habitual espacio deportivo, haciéndonos eco en primer lugar de la noticia de que España será sede del Mundial de Fútbol para Ciegos que se celebrará en 2018, y completamos la sección con la firma de un convenio entre la Federación Andaluza de Deportes para Ciegos (Fadec) y el Grupo Abades para fomentar la integración a través del deporte.

ESPAÑA SERÁ SEDE DEL CAMPEONATO DEL MUNDO DE FÚTBOL PARA CIEGOS 2018

España ha sido seleccionada como anfitriona para el próximo Campeonato del Mundo IBSA de Fútbol para Ciegos, que tendrá lugar del 17 al 25 de junio de 2018.

Por primera vez se podría contar con un Mundial en el que competirían 16 selecciones nacionales, frente a las 12 que se citaron en 2014 en el Mundial de Tokio (Japón), dando cabida a la participación de un mayor número de países y otorgándole la importancia que este deporte se merece.

El formato inicial (sujeto a modificaciones) considera una primera etapa con cuatro grupos de otros tantos equipos, en el que los dos mejores equipos de cada grupo se clasificarían para la siguiente fase, cuartos, semifinal y final.

El torneo de 2018 será el séptimo Campeonato del Mundo, y España no había sido anfitriona desde el año 2000. Las anteriores sedes han sido Campinas (Brasil), en 1998; Jerez de la Frontera (España), en 2000; Río de Janeiro (Brasil), en 2002; Buenos Aires (Argentina), en 2006; Hereford (Gran Bretaña), en 2010, y Tokio (Japón), en 2014.

La competición, que estará organizada por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), ya ha recibido un fuerte respaldo de una serie de instituciones clave, incluyendo la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) y el Consejo Superior de Deportes (CSD), la autoridad máxima para el deporte español.

LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES PARA CIEGOS Y GRUPO ABADES APUESTAN POR LA INTEGRACIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE

La Federación Andaluza de Deportes para Ciegos (Fadec) y el Grupo Abades han firmado un acuerdo de colaboración para fomentar la integración de las personas con discapacidad en la sociedad a través del deporte.

Abades y la ONCE, a través de Fadec, se comprometen así a fomentar la práctica del deporte de base y de competición, colaborar en competiciones oficiales de ámbito autonómico, desarrollar talleres, conferencias y mesas redondas encaminadas a promocionar el deporte como medio de inclusión y organizar eventos que fomenten la convivencia y el intercambio de experiencias entre los deportistas, además de promover actos de carácter

público de reconocimiento hacia el deporte adaptado y los deportistas con discapacidad visual.

El presidente de Fadec y delegado territorial de la ONCE en Andalucía, Ceuta y Melilla, Cristóbal Martínez, agradeció al Grupo Abades “la sensibilidad y ejemplo que da” en su apuesta por integrar a las personas ciegas y con discapacidad visual grave en el acceso al deporte en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos.

Martínez subrayó que la iniciativa privada debe implicarse más activamente en la eliminación de las barreras que todavía entorpecen la práctica deportiva para el colectivo de personas con discapacidad.

Por su parte, Antonio Martín, director general adjunto del Grupo Abades, aseguró que “nos sentimos plenamente identificados con estos deportistas”, para añadir que, “al fin y al cabo, el espíritu de superación que demuestran es el mismo que día a día tenemos que desarrollar los empresarios”.

NOVEDADES CULTURALES

CINE

-CARTELERA

El cine estadounidense protagoniza nuestra sección dedicada a los estrenos en pantalla grande, aunque también hay hueco para una película española con reparto, eso sí, internacional.

Y empezamos precisamente con este título, “Un monstruo viene a verme”, lo nuevo de Juan Antonio Bayona, director de “El orfanato” y “Lo imposible”. El film narra la historia de un chico de 12 años que, tras la separación de sus padres, tendrá que ocuparse de la casa, pues su madre está enferma de cáncer, a la vez que hace frente a sus miedos con la ayuda de un monstruo.

El controvertido Oliver Stone repasa un caso reciente de la historia norteamericana en “Snowden”, narrando las consecuencias que tuvo la publicación por parte del periódico ‘The Guardian’ de los documentos clasificados sobre el programa secreto de vigilancia mundial de la Agencia de Seguridad Nacional aportados por el hombre cuyo apellido da título a la película.

“La chica del tren” es la adaptación cinematográfica de un popular ‘best seller’ de Paula Hawkins que cuenta la historia de una mujer frustrada por un reciente divorcio que será testigo de un impactante suceso mientras fantasea sobre la vida de una pareja cuya casa observa desde la ventana del tren en el que viaja cada día.

Y para terminar la enésima adaptación de un cómic, esta vez “Dr. Strange (Doctor Extraño)”, nacido de la imaginación de Stan Lee y Steve Ditko, en el que se cuenta la historia de un neurocirujano que, tras sufrir un gravísimo accidente de tráfico, descubre el mundo oculto de las dimensiones mágicas.

-“Un monstruo viene a verme”

Director: Juan Antonio Bayona. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Sigourney Weaver, Felicity Jones, Lewis MacDougall, Liam Neeson. **Género:** Fantástico / **SINOPSIS:** Tras la separación de sus padres, Connor, un chico de 12 años, tendrá que ocuparse de llevar las riendas de la casa, pues su madre tiene cáncer. Así las cosas, el niño intentará superar sus miedos y fobias con la ayuda de un monstruo, pero sus fantasías tendrán que enfrentarse no sólo con la realidad, sino con su fría y calculadora abuela.

El director de “El orfanato” y “Lo imposible” cierra con este título, basado en una novela de Patrick Ness, quien firma también el guión, su trilogía sobre las relaciones maternofiliales. La película fue preestrenada en la pasada edición del Festival de San Sebastián.

-“Snowden”

Director: Oliver Stone. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Joseph Gordon-Levitt, Shailene Woodley, Melissa Leo, Zachary Quinto, Tom Wilkinson. **Género:** Thriller / **SINOPSIS:** Narra los acontecimientos que acompañaron la publicación por parte del diario ‘The Guardian’ de los documentos clasificados que aportó Edward Snowden sobre el programa de vigilancia mundial secreto de la NSA (Agencia de Seguridad Nacional) en 2013.

El polémico realizador Oliver Stone, responsable de títulos como “Platoon” o “Asesinos natos”, coescribe y dirige esta película, basándose en un libro de Luke Harding y en otro de Anatoly Kucherena, el abogado ruso de Edward Snowden. El film también ha sido preestrenado en la última edición del mencionado certamen donostiarra.

-“La chica del tren”

Director: Tate Taylor. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Emily Blunt, Rebeca Ferguson, Haley Bennett. **Género:** Thriller / **SINOPSIS:** Rachel es una mujer devastada por su reciente divorcio que dedica cada mañana de camino a su trabajo a fantasear sobre la vida de una pareja aparentemente perfecta que vive en una casa delante de la cual su tren pasa cada día. Pero una mañana Rachel es testigo desde la ventana del tren de un impactante suceso y se ve involucrada en el misterio que ella misma revela.

El responsable de títulos como “Criadas y señoras” o “I Feel Good” se hace cargo de esta adaptación del ‘best seller’ homónimo de Paula Hawkins.

-“Dr. Strange (Doctor Extraño)”

Director: Scott Derrickson. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Benedict Cumberbatch, Chiwetel Ejiofor, Rachel McAdams. **Género:** Fantástico / **SINOPSIS:** Sigue la historia del neurocirujano Stephen Strange, quien, después de un terrible accidente de tráfico, descubre el mundo oculto de las dimensiones mágicas.

Adaptación del cómic creado por Stan Lee y Steve Ditko dirigida por Scott Derrickson, responsable de filmes de ciencia ficción y terror como el 'remake' de "Ultimátum a la Tierra" o "Sinister".

BEN AFFLECK DIRIGIRÁ UN 'REMAKE' DE "TESTIGO DE CARGO"

El actor y director Ben Affleck se encargará de dirigir el 'remake' de todo un clásico del cine policiaco, "Testigo de cargo", filmado por Billy Wilder en 1957 y protagonizado por Tyrone Power, Charles Laughton y Marlene Dietrich.

Affleck será el director y protagonista de este 'remake' basado en un relato de Agatha Christie y que en su primera versión logró seis nominaciones al Oscar. El encargado de escribir el guión será Christopher Keyser, siguiendo los mismos parámetros del libreto que firmaran en su momento Billy Wilder y Harry Kurnitz.

"Testigo de cargo" cuenta la historia de un veterano abogado que acepta el caso de un cliente acusado del asesinato de una adinerada dama en Inglaterra. El letrado resulta ser víctima de su cliente, que le convence de su inocencia hasta que en el juicio van saliendo a la luz interesantes detalles que convierten a la película en una historia de sorprendente desenlace.

Fox ha aceptado respaldar el proyecto, que contará con uno de los socios habituales de Affleck en la producción, Matt Damon, el actor con quien escribió el guión de "El indomable Will Hunting" y por el que ganaron el Oscar en 1998.

MÚSICA

-NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Javier Cuenca

Tres discos muy diferentes, pero igualmente interesantes, ilustran nuestra sección de octubre dedicada a las novedades musicales. El primero es el de un dúo británico, Young Gun Silver Fox, que en su álbum "West End Coast" emula sin pudor y con mucha solvencia la música norteamericana de los años 70.

The Gachises son un cuarteto de chicas a las que les gusta el punk y que dan muestras de ello en su disco "Vacaciones en Nibiru". Canciones guitarreras y potentes con letras llenas de humor e ironía constituyen esta propuesta llena de frescura y desparpajo.

El cantautor cubano Julio Hernández nos presenta su primer álbum, “El negrosexual y otras historias”, publicado gracias al ‘crowdfunding’, donde las canciones más intimistas se dan la mano con otras en las que también asoman el humor y la ironía.

Young Gun Silver Fox: “West End Coast” (Discográfica: Légère Recordings)

Son muy reconocibles el sonido y las maneras de esta banda británica, que irrumpe en el panorama musical con un primer disco pletórico de referencias y que inmediatamente nos recuerda el espíritu de los 70 y el estilo de grupos como The Eagles. No en vano el álbum se titula “West End Coast”, algo así como “la costa del West End”, en un claro guiño a la Costa Oeste norteamericana, trasladada por arte musical a las islas británicas. Cosas que pasan.

Diez canciones que comienzan con lo que constituye una suerte de himno, “You Can Feel It”, a la vez que definición de la manera de entender las cosas por parte del grupo. Pero no se engañen: a pesar de esta enjundiosa carta de presentación, no es oro todo lo que esconde el disco, un tanto desigual en sus diferentes cortes, pero muy interesante y altamente disfrutable si lo analizamos en su conjunto.

The Gachises: “Vacaciones en Nibiru” (Discográfica: Warner)

The Gachises es un grupo de chicas que hacen punk, con todo lo que ello significa. Y tienen el suficiente desparpajo para componer unas canciones frescas, muy directas y con letras donde se entremezclan la ironía y el humor. Ciertamente las fuentes de las que beben son perfectamente identificables, pero saben hacer suyo un estilo y lograr incluso que parezca novedoso.

Canciones como “El chico del videoclub” o “Beceite” se combinan con auténticas declaraciones de principios como “Yo amo a Miguel Costas”, poniendo las cosas en su lugar en lo que a influencias se refiere. Y es que grupos como Siniestro Total o Los Nikis se cuentan entre sus referencias más palpables.

¿Y el título del disco? Pues según ellas mismas aseguran, procede de su afición a los temas alienígenas. En concreto, el Nibiru del título alude al planeta del que se supone que vienen los Annunakis. Ellas vienen de la localidad barcelonesa de Vilanova i la Geltrú y son Almudena Luque (voces y guitarra), Iris Urbano (bajo y coros), Lidia Serrano (guitarra y coros) y Raquel Rodríguez (batería).

Julio Hernández: “El negrosexual y otras historias” (Discográfica: Rock CD)

Julio Hernández es cantautor y cubano, y de ambos rasgos da fe su música, un cóctel en el que asoman indiscriminadamente apuntes del merengue y la

bossa-nova, todo ello puesto al servicio de unas letras a veces intimistas, a veces revestidas de una fina ironía bien traída y carente de artificio.

Un álbum grabado con mucha sobriedad y economía instrumental, donde predominan las guitarras del propio Julio y una sempiterna percusión que deja constancia de los propósitos estilísticos de este cantautor afincado en Madrid, que además de componer y cantar conduce todos los domingos en la capital española un micro abierto de gran afluencia.

METALLICA LANZARÁ EN NOVIEMBRE SU PRIMER DISCO EN OCHO AÑOS

La banda estadounidense de rock Metallica ha anunciado que sacará al mercado el próximo 18 de noviembre “Hardwired... To Self-destruct”, su primer disco en ocho años. “Sabemos que ha pasado mucho tiempo, pero hoy estamos muy orgullosos de presentarles ‘Hardwired... To Self-destruct’, explicó el grupo en su web.

Este nuevo álbum, el undécimo de su carrera, será un doble disco con casi 80 minutos de música. El primer sencillo fue estrenado el pasado 18 de agosto en una emisora de radio de Minneapolis y está disponible en Internet junto con un videoclip en blanco y negro.

El cantante de Metallica, James Hetfield, y su batería, Lars Ulrich, fundadores de la banda en los años 80 en Los Ángeles, han producido el álbum junto a Greg Fidelman, que ha colaborado con artistas como Adele, U2, Neil Diamond y Red Hot Chili Peppers. El último disco que publicó el grupo fue “Death Magnetic”, en 2008.

SE REEDITA “OUT OF TIME”, DE R.E.M., EN SU 25 ANIVERSARIO CON TEMAS INÉDITOS

El sello Universal Music sacará al mercado el próximo 18 de noviembre una reedición de “Out Of Time”, de R.E.M., cuando se cumplen 25 años del lanzamiento del que fuera uno de los discos más elogiados de la banda norteamericana y uno de los considerados 100 mejores álbumes de todos los tiempos por la revista ‘Time’.

Según Universal, el retorno de este disco al mercado llegará a partir de un nuevo máster cuidadosamente obtenido por Stephen Marcussen a partir de las cintas analógicas originales e incluirá temas inéditos, demos, material en directo y HD audio.

La nueva edición estará disponible en formato CD *deluxe*, vinilo y digital. Habrá, además, una edición *superdeluxe* que incluirá un Blu-Ray con ocho videoclips, un EPK vídeo de 1991 y el álbum completo en alta resolución y sonido *surround* 5.1.

Distinguido con tres premios Grammy, “Out of time” se convirtió en el álbum que impulsó definitivamente las ventas de R.E.M. gracias al éxito de temas

como “Losing My Religion” y “Shiny Happy People”. Era su séptimo álbum de estudio y el segundo que lanzaban tras fichar por una multinacional después de “Green” (1988).

El grupo, un cuarteto por aquel entonces, estaba formado por Michael Stipe (voz), Peter Buck (guitarras), Mike Mills (bajo, teclados y voz principal en “Near Wild Heaven” y “Texarkana”) y Bill Berry (batería y percusión).

STING REGRESA AL POP-ROCK CON UN NUEVO ÁLBUM

El álbum “57th & 9th” supone el regreso del polifacético músico británico Sting al pop rock después de más de una década. El disco representa la gran variedad de estilos musicales firmados por Sting, según informa la discográfica en un comunicado recogido por Europa Press.

Para la grabación, Sting ha contado con colaboradores suyos de toda la vida como Dominic Miller (guitarra) y Vinnie Colaiuta (batería), aunque también incluye aportaciones del batería Josh Freese (Nine Inch Nails, Guns n’ Roses), del guitarrista Lyle Workman y de The Last Bandoleros, una banda de Tex-Mex de San Antonio. Producido por Martin Kierszenbaum, el álbum toma su nombre de la calle de Manhattan por cuya esquina cruzaba todas las mañanas Sting camino del estudio en Hell’s Kitchen donde se han hecho las grabaciones.

El artista inglés de 64 años incide en que si hay un tema que se trate en las letras de 57th & 9th, es la sensación de viaje y movimiento, más evidente en la autobiográfica “Heading South On The Great North Road” y en “Inshallah”, un relato en primera persona de la crisis global de los refugiados, compuesta desde un punto de vista humanitario. El álbum estará disponible en diferentes ediciones: estándar de 13 canciones, deluxe (con anotaciones a mano de Sting más tres canciones adicionales), Superdeluxe (todo lo anterior más un DVD y vinilo).

-PRÓXIMOS CONCIERTOS

Te hablamos en primer lugar de los cuatro conciertos que la mítica banda de rock progresivo King Crimson ofrecerá en España en noviembre. Los días 21 y 22 estarán en Madrid y los días 24 y 25 en Barcelona. Hace 16 años que el grupo liderado por Robert Fripp no da un concierto en nuestro país. Y, además, te damos detalles sobre la nueva gira española de Brothers in Band, la banda tributo a Dire Straits, que llevará a sus integrantes a Madrid, Barcelona, Cartagena y Málaga, entre otras ciudades.

KING CRIMSON DARÁ CUATRO CONCIERTOS EN ESPAÑA EN NOVIEMBRE

La veterana banda británica King Crimson ofrecerá cuatro conciertos en España el próximo mes de noviembre, concretamente los días 21 y 22 en Madrid y los días 24 y 25 en Barcelona, según informó la promotora de la gira.

King Crimson, que no tocaba en España desde el año 2000, se fundó el 13 de enero de 1969 en Londres. La actual formación representa su octava reencarnación y con ella afrontaron una gira que pasó en 2014 por América, antes de su gira por Europa, en la que rememoran lo mejor de su historia.

Desde “In the court of the Crimson King”, su álbum de debut editado en 1969, la banda ha publicado 13 discos de estudio, siendo el último “The Power To Believe” (2003). Tras la gira en la que conmemoraron su 40 aniversario, entre 2007 y 2009, King Crimson anunció un descanso que les mantuvo apartados de la carretera hasta 2013.

Las entradas para los conciertos españoles se pueden adquirir a través de su web y de los canales oficiales habituales, a precios que oscilan entre los 42 y los 75 euros (más gastos de distribución), según la ciudad y la zona dentro del recinto.

NUEVA GIRA ESPAÑOLA DE BROTHERS IN BAND, LA BANDA TRIBUTA A DIRE STRAITS

Hasta el propio Guy Fletcher, teclista de Dire Straits, les confundió con su banda original. Dicen de ellos que cada uno de sus conciertos es un espectáculo soberbio y brillante, que son algo más que una banda tributo, que suponen el mayor homenaje jamás realizado a Dire Straits.

Con “The Very Best of Dire Straits”, Brothers in Band transporta al público en su particular máquina del tiempo a través de una seleccionada y cuidada colección de canciones que pertenecen ya a la memoria colectiva de varias generaciones, con un amplio repertorio que revivirá el sonido limpio y cristalino de “Down To The Waterline” y el antológico ‘riff’ de guitarra de “Money For Nothing”, pasando por clásicos como “Sultans Of Swing”, “Telegraph Road”, “Romeo & Juliet” o “Tunnel Of Love”, entre muchos otros.

Tras su última y exitosa gira europea, con más de 35.000 espectadores, Brothers in Band arrancó el pasado 30 de septiembre en la localidad malagueña de Estepona su nueva aventura internacional a lo largo de España, Alemania, Francia y Luxemburgo.

Por lo que se refiere a nuestro país, la banda tributo a Dire Straits estará el 2 de octubre en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga; el 7 de octubre en el Teatre de La Llotja de Lleida; el 8 de octubre en el Palacio de Congresos de Salamanca, y el 14 de octubre en el Palau de Les Arts Reina Sofía de Valencia.

En noviembre, Brothers in Band tocarán el día 5 en el Palacio de Congresos Lienzo Norte de Ávila, mientras que en diciembre lo harán el día 1 en el Palau de Congresos de Tarragona; el 2 en el Auditori de Castellón; el 3 en el Nuevo Teatro Circo de Cartagena; el 22 en el Auditorio Ciudad de León, y el 28 en el Auditorio Miguel Delibes de Valladolid.

Ya en 2017, la banda actuará el 13 de enero en el Palacio de Congresos de Granada; el 14 de enero en el Palacio de Congresos de Mérida; el 17 de marzo

en la Sala Barts de Barcelona, y el 18 de marzo en el Teatro Circo Price de Madrid.

LITERATURA

LA ONCE CONVOCA UNA NUEVA EDICIÓN DE LOS PREMIOS TIFLOS DE LITERATURA

La ONCE acaba de convocar los Premios Tiflos de Literatura 2016, en su XXX edición de Poesía, XXVII de Cuento y XIX de Novela, un certamen con el que la organización promociona anualmente la creación literaria en lengua castellana e impulsa la escritura entre las personas ciegas y deficientes visuales.

La convocatoria está abierta a escritores de cualquier nacionalidad, mayores de edad, que deben cumplir como requisito imprescindible la presentación de sus obras en lengua castellana. Los textos deberán ser originales e inéditos en su totalidad, no premiados en otros concursos, así como libres en su temática, estilo y tratamiento.

Para el género de Poesía, deberán tener una extensión entre 700 y 1.000 versos; en Cuento, entre 90 y 120 páginas (DIN A4 -180/240 si se presenta en Braille-), y para Novela, entre 175 y 300 páginas (DIN A4 -350/600 en Braille-). Las obras deben haber estado concluidas antes del 24 de junio del presente año.

Los originales, firmados bajo seudónimo, deberán ser enviados, antes del 31 de octubre de 2016, a la Dirección General de la ONCE, Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural, calle Prado n.º 24, 28014 Madrid, haciendo constar en el envío "Premios Tiflos Literarios" y el género al que se concurre.

Los Tiflos establecen un único premio indivisible que alcanza, en esta edición, la cifra de 17.000 euros en el género de Novela y 10.000 euros para cada uno de los otros dos, Poesía y Cuento. Junto al premio en metálico, las obras ganadoras serán publicadas por la Editorial Visor, en el caso de la poesía, y por Edhasa-Castalia para el cuento y la novela.

Los escritores con discapacidad visual pueden optar, además, a los Premios Especiales de 5.000 y 2.500 euros, establecidos como primero y segundo en cada uno de los géneros, siempre que hayan aportado el correspondiente documento acreditativo de su discapacidad.

Las obras pasarán una preselección y una fase final. El jurado, que estará compuesto por destacadas personalidades de las letras españolas y presidido por la ONCE, dará a conocer su fallo no más tarde del mes de mayo de 2017. Los premios se entregarán antes del 31 de julio de 2017 en Madrid, durante el desarrollo de un acto cultural.

En la pasada edición de los Premios Tiflos, se presentaron un total de 420 trabajos: 182 en el apartado de Poesía (172 de autores videntes y 10 de escritores con discapacidad visual; 123 originales en el apartado de Cuento (111 de videntes y 12 de autores con discapacidad visual), y 115 en la categoría de Novela (102 de escritores videntes y 13 con discapacidad visual).

Los trabajos procedían de países de todo el mundo: Argentina, Chile, Cuba, Perú, Colombia, El Salvador, Nicaragua, México, República Dominicana, Brasil, EEUU, Honduras, Alemania, Venezuela, Holanda, Italia, Israel, Zimbabwe, Guatemala, Francia, Inglaterra y España.

Las obras ganadoras, ya editadas y presentadas en diferentes foros literarios, fueron la novela “El expediente Albertina”, de Ioana Cruia; el libro de cuentos “Septiembre negro”, de Carlos Fidalgo, y el poemario “Quien llega a los andenes”, de Gilda Guimeras.

El jurado estuvo compuesto por Luis Alberto de Cuenca, Ángel García López, Fanny Rubio, Ángel Basanta, Santos Sanz Villanueva, Ángel Luis Prieto de Paula, Luis Mateo Díez, José Manuel Caballero Bonald, Manuel Longares, y los editores Jesús García Sánchez (Visor) y Penélope Acero (Edhasa-Castalia).

También fueron integrantes del jurado, por parte de la ONCE, como presidente, Andrés Ramos, director general adjunto de Servicios Sociales para Afiliados; como vicepresidenta primera, Ana Ruiz, directora de Educación, Empleo y Promoción Cultural; como vicepresidenta segunda, Gemma León, consejera general, y como secretaria, M^a José Sánchez.

Por otro lado, la ONCE ha convocado igualmente la XIX edición de los Premios Tiflos de Periodismo en sus distintas categorías de Prensa Escrita, Radio, Televisión y Periodismo Digital, con una dotación económica de 9.000 euros para cada uno de los ganadores.

En esta edición del premio, la ONCE da cabida a los trabajos realizados en el Estado español, en cualquiera de sus lenguas oficiales. Unos trabajos que deberán exaltar los valores relacionados con la integración de las personas con discapacidad y su capacidad de superación y la supresión de barreras físicas y mentales que, en ocasiones, afectan a quienes no están en situación de valerse por sí mismos en igualdad de condiciones.

Los trabajos, sin extensión ni formato predeterminados, deben haber sido publicados o emitidos entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2016. El jurado estará integrado por destacadas personalidades del periodismo y por representantes de la ONCE, dando a conocer su fallo inapelable no más tarde del último día hábil del mes de mayo de 2017. La entrega de los premios tendrá lugar antes del 31 de julio de 2017, en Madrid.

NOVEDADES IMPRESAS

Empezamos nuestra sección de libros con la nueva novela del autor de “El club de la lucha”, Chuck Pahlaniuk, quien en “Eres hermosa” nos cuenta la historia

de una aspirante a abogada que verá cómo su vida cambia tras conocer a un multimillonario diseñador de objetos sexuales.

En “El azar y viceversa”, Felipe Benítez Reyes da voz a un personaje proveniente de una familia menesterosa y singular, con el que el lector recorrerá desde la última etapa del franquismo a la actualidad, pasando por los años de la Transición, en una obra que mezcla acción y reflexión.

El alemán Bernhard Schlink, célebre por su novela “El lector”, posteriormente llevada al cine, narra en su nueva obra el reencuentro de un hombre con un cuadro. Una pintura que formó parte de su pasado cuando, siendo un joven abogado, se vio inmerso en un pleito que aludía al propietario del lienzo, a la modelo que aparecía en él y a quien lo pintó.

Autor: CHUCK PAHLANIUK

Título: ERES HERMOSA

Editorial: RANDOM HOUSE

Año de publicación: 2016

Número de páginas: 256

ISBN: 978-84-397-3119-1

Tras abandonar su Nebraska natal con la intención de triunfar como abogada en la Gran Manzana, Penny Harrigan se ha quedado estancada como chica de los cafés y los recados en un prestigioso bufete de abogados de Manhattan. Nunca ha dejado de ser una muchacha de pueblo, con un físico de lo más corriente y una vida amorosa nula. Por ello, Penny no da crédito a su suerte el día que la invita a cenar M. Linus Maxwell, reputado multimillonario y magnate del sector tecnológico y un codiciado soltero de oro al que la prensa del corazón llama “el gran Clímax”.

Bastará una primera cena en el restaurante más exclusivo de Manhattan para que Penny acabe en una habitación de un hotel de París, disfrutando de los inimaginables placeres que le proporcionan ciertos objetos diseñados por su nuevo amante. Pero el interés de Maxwell hacia Penny parece tener poco que ver con el romanticismo y mucho con una nueva línea de productos que ha de revolucionar la vida de las mujeres.

Autor: FELIPE BENÍTEZ REYES

Título: EL AZAR Y VICEVERSA

Editorial: DESTINO

Año de publicación: 2016

Número de páginas: 512

ISBN: 978-84-233-4991-3

El protagonista de esta novela nos cuenta, desde la madurez, los avatares misceláneos de su vida: sus incertidumbres de infancia, sus múltiples empleos, sus devaneos políticos y psicodélicos de adolescencia, sus amores imaginarios y reales... La construcción, en definitiva, de una existencia y, a la vez, de una conciencia.

Nacido en una familia menesterosa y peculiar, en un pueblo marcado por la presencia de una base militar norteamericana, su historia será, al cabo, la de un superviviente. De su mano recorreremos los últimos años del franquismo, los años inestables de la Transición y nuestro presente no menos inestable. Una novela que mezcla acción y reflexión, comedia y drama.

Autor: BERNHARD SCHLINK

Título: MUJER BAJANDO UNA ESCALERA

Editorial: ANAGRAMA

Año de publicación: 2016

Número de páginas: 248

ISBN: 978-84-339-7954-4

Una mujer baja una escalera. La mujer está desnuda, su cuerpo es pálido, el vello del pubis y la cabellera son rubios. Frente al fondo gris verdoso de una escalera y unas paredes difusas, se presenta ante el observador con una levedad en suspenso. Al mismo tiempo, con sus piernas largas, sus caderas redondeadas y plenas y sus firmes pechos, posee una gravidez sensual. Ésa es la figura que aparece en un cuadro del cotizadísimo pintor Karl Schwind. El protagonista y narrador de esta novela lo contempla fascinado en un museo.

La fascinación tiene un doble origen: la obra llevaba décadas desaparecida, y además formó parte de la vida de quien nos cuenta la historia. Es un lienzo que conecta el presente con el pasado, cuando él era un joven e ingenuo abogado y le asignaron un caso que nadie en el bufete quería llevar. Un caso cuyo centro era ese cuadro. Estaba deteriorado, dañado, y había una disputa entre el millonario Peter Gundlach, propietario del cuadro, el pintor y la mujer retratada, que es Irene Gundlach, la joven esposa del millonario. El inexperto abogado se vio envuelto en esa historia triangular en la que no fue un mero testigo.

EXPOSICIONES

En nuestro apartado consagrado al arte te damos noticia en primer lugar de cinco importantes exposiciones que abrirán sus puertas en otoño en Madrid, Bilbao y Sevilla. Renoir, el fauvismo, Bacon, Luis Gordillo, Velázquez y Murillo son los protagonistas de estas excepcionales muestras. A continuación, hablaremos sobre la ampliación que ha llevado a cabo el Museo de Arte Abstracto Español, situado en Cuenca, con el objetivo de renovarse y modernizarse, y por último viajamos al municipio zamorano de Toro, célebre por sus buenos vinos, para darte detalles sobre la exposición de 'Las Edades del Hombre' que podrá visitarse hasta el 14 de noviembre en dos de sus iglesias y que tiene al agua como protagonista.

UN OTOÑO CON MUCHO ARTE

Ha llegado el otoño y con él museos, pinacotecas y galerías han puesto en marcha sus agendas. Algunas de las mejores exposiciones temporales que podremos disfrutar este curso ya han abierto sus puertas o están a punto de

hacerlo. Hemos seleccionado cinco que, sin duda, marcarán el comienzo del curso y atraerán a miles de visitantes. Jean Renoir, el fauvismo, Bacon, Luis Gordillo, Velázquez y Murillo son sus protagonistas.

Renoir y la intimidad. Museo Thyssen-Bornemisza. Madrid

El 18 de octubre el Museo Thyssen abre las puertas a uno de los artistas impresionistas más importantes: Pierre-Auguste Renoir. A través de 70 lienzos del artista quiere demostrar que el impresionismo no se puede reducir al calificativo de 'pura visualidad'. Las sensaciones táctiles que imprime a sus obras se muestran en las obras cedidas por museos y colecciones privadas que van desde el retrato, a los desnudos, las naturalezas muertas y los paisajes. La maestría con la que trataba volumen, la materia y la textura le servía de vehículo para sus pinturas sociales, amistosas, familiares y eróticas que invitan a pasear por ellas, a rozarlas, a tocarlas.

Los Fauves. Fundación Mapfre. Madrid

El fauvismo vuelve a Madrid con una completa muestra que rastrea la revolución que supuso el grupo liderado por Henri Matisse. Con obras que vienen de importantes pinacotecas como la Tate, el Pompidou y el Milwaukee Museum of Art, la muestra reúne las pinturas más importantes del movimiento que hizo del color una forma de expresión. Matisse, Derain, Vlaminck... hicieron temblar los cimientos del arte con su libertad de ejecución y su innovador tratamiento del color, el cual cobraba más importancia que la composición. A partir del 22 de este mes de octubre la Sala Recoletos de la Fundación Mapfre mostrará también algunas obras menos conocidas de estos enérgicos pintores.

Francis Bacon: de Picasso a Velázquez. Museo Guggenheim. Bilbao

El artista irlandés (Dublín, 1909 - Madrid, 1992), uno de los más importantes del siglo XX, es el protagonista de esta exposición que aterrizó el pasado 30 de septiembre en Bilbao y estará abierta hasta el 8 de enero. El Guggenheim abre sus puertas a 90 obras del pintor entre las que se cuentan algunas pocas veces expuestas al público. Pero la particularidad de "Francis Bacon: de Picasso a Velázquez" es que se muestran junto a piezas de artistas y maestros de la pintura que marcaron su trayectoria y quiere profundizar en la influencia que las culturas tanto española como francesa tuvieron en su obra.

Luis Gordillo. Retrospectiva. CAAC. Sevilla

Desde el día 7 de este mes, el conocido como "padre de la nueva figuración madrileña" presenta una retrospectiva de su obra en su ciudad natal, Sevilla. Con casi 200 obras, el recorrido plantea un viaje por sus diversas etapas pictóricas en las que ha planteado dilemas artísticos buscando siempre huir de las definiciones simplistas, de los caminos marcados. En sus seis décadas de trayectoria ha trabajado en solitario usando diferentes lenguajes y planteamientos tanto formales como informales, abstractos y figurativos. Para su producción, Gordillo ha llevado a cabo investigaciones y experimentaciones constantes.

Velázquez. Murillo. Sevilla. Fundación Focus-Abengoa. Sevilla

Tras su paso por el Prado y su marcha a la National Gallery de Londres, la segunda semana de noviembre, recalca en Sevilla la exposición “Velázquez. Murillo. Sevilla”, una muestra que reúne 19 obras de ambos maestros. Las 10 obras de Murillo y las 9 de Velázquez proponen la relación y puntos de encuentro de ambos artistas con la ciudad. El espectador podrá observar el desarrollo del lenguaje naturalista de ambos pintores, la inteligencia y perfección técnica y, a través de esas mismas pinturas, entender cómo tanto Murillo como Velázquez llegaron hasta lo más profundo de la condición humana.

EL MUSEO DE ARTE ABSTRACTO ESPAÑOL DE CUENCA AMPLÍA SUS INSTALACIONES

Con el objetivo de renovarse y modernizarse para recuperar su sentido original, el Museo de Arte Abstracto Español, ubicado en Cuenca, ha llevado a cabo una reforma en sus instalaciones, que ha incluido una ampliación del espacio disponible en el que la Fundación Juan March, responsable de la pinacoteca, ha podido dar cabida a nuevas obras de artistas de la tradición abstracta de nuestro país.

La principal novedad de los trabajos ha consistido en una nueva sala del Mesón de las Casas Colgadas, concretamente el antiguo comedor de la última planta del mismo, cuyo uso ha cedido el Ayuntamiento de Cuenca a la Fundación Juan March. Por lo demás, se ha buscado devolver casi todos los espacios originarios del museo a los usos que tuvieron durante sus primeros años de funcionamiento.

El nuevo espacio expositivo ha permitido albergar ya pinturas y esculturas de Eduardo Chillida, José Guerrero, Josep Guinovart, Jorge Oteiza, Susana Solano y Elena Asins, así como de Gerardo Rueda, Gustavo Torner y Fernando Zóbel, cofundadores del Museo hace 50 años.

La sala dedicada hasta ahora a exposiciones temporales se ha reconvertido en un pequeño auditorio con vistas a la hoz del Huécar, donde se celebrarán actos públicos y se instalarán la biblioteca y el archivo del museo. Junto a esta sala multiusos, habilitada a partir de un antiguo almacén y que muestra parte de la vigería que sustentan las famosas casas colgadas de Cuenca, se ha dispuesto el nuevo taller del programa educativo del centro, por el que pasan cada año más de 6.000 escolares.

El Museo de Arte Abstracto Español cuenta a partir de ahora con una nueva entrada principal y con un acceso directo al auditorio y al taller del programa educativo, además de con una librería-tienda mejorada. La última estancia de la pinacoteca, que acogerá las exposiciones temporales, dispone, tras las obras, de mayor amplitud y estrena mejoras de acondicionamiento en iluminación, temperatura y humedad relativa.

La colección reordenada y ampliada del museo en los nuevos espacios, antes de uso privado y administrativo, podrá visitarse el próximo 4 de noviembre. Además del antiguo almacén, quedarán expuestas al público otras zonas con restos históricos y ocultas hasta ahora, que acogerán las más de 2.000 obras de la biblioteca que donó Fernando Zóbel a la Fundación Juan March en 1981, junto a exposiciones de obra gráfica y de pequeños formatos de artistas de la colección.

‘LAS EDADES DEL HOMBRE’ VIAJA A TORO (ZAMORA) CON UNA MUESTRA DE ARTE RELIGIOSO PROTAGONIZADA POR EL AGUA

Hace casi 30 años, un cura y un escritor pensaron que había que dar a conocer con más interés el patrimonio artístico que escondían muchas de las iglesias de Castilla y León, un tesoro de arte sacro que con frecuencia solo era apreciado por algunos feligreses. Así nació la idea de “Las Edades del Hombre”, de la mano del sacerdote vallisoletano José Velicia y del escritor abulense José Jiménez Lozano, quienes convencieron al Arzobispado de Valladolid de que valía la pena intentarlo.

La primera de estas muestras vio la luz el 24 de octubre de 1988 en la Catedral de la Asunción de Valladolid y su tema fue bastante evidente: “El arte en la Iglesia de Castilla y León”. Cuando fue clausurada en abril de 1989, había sido visitada por 1.050.000 personas, una afluencia entonces sin precedentes en España.

Hoy, 20 ediciones después, con más de 4.500 piezas expuestas y el aval de más de 11 millones de visitantes, “Las Edades del Hombre” está más viva que nunca. Hasta el próximo 14 de noviembre puede ser visitada en la localidad zamorana de Toro, ofreciendo la oportunidad de apreciar más de 130 piezas de arte sacro y algunas que no lo son, con el hilo conductor del agua.

Pedro Berruguete, Juan de Juni, Gregorio Fernández, Francisco de Zurbarán o Salvador Carmona son algunos de los artistas que muestran sus obras en la Colegiata de Santa María la Mayor y la iglesia del Santo Sepulcro de Toro, ciudad célebre, entre otras cosas, por sus buenos vinos. Pero también hay obras más recientes de artistas contemporáneos como Antonio López o Carmen Laffón.

La temática elegida para la vigésimo primera edición de “Las Edades del Hombre”, el agua, aborda el líquido elemento desde las perspectivas antropológica, bíblica, ecológica y sacramental. El agua, además de bien natural no exento de contradicción, lo es también cultural, así como un símbolo cargado de religiosidad.

La exposición de este año se divide en seis capítulos y dos escenarios. En la Colegiata de Santa María la Mayor tienen lugar los cuatro primeros: “Agua de vida”, “Preparando caminos”, “Los cielos se abrieron”, y “Cristo, fuente de agua viva”. Los dos restantes se desarrollan en la iglesia del Santo Sepulcro: “El bautismo que nos salva” y “Renacidos por el agua y el espíritu”.

TURISMO PARA TODOS

La reciente aparición del libro “101 cosas que hacer en Guadalajara”, escrito por los periodistas Raúl Conde y Ángel de Juan, nos da pie en nuestra sección viajera para hablarte de la provincia alcarreña y sugerirte diversas propuestas que tienen que ver con la gastronomía, la música o el simple disfrute de visitar lugares llenos de encanto.

Dentro de la sección dedicada al turismo y los viajes, te hablaremos también de cómo cambian las costumbres relacionadas con la mesa y el mantel dependiendo del lugar del mundo donde nos encontremos. Aquí recopilamos algunos de los hábitos que nos pueden resultar más chocantes y que sin embargo son normales en Francia, Italia, Oriente Medio, Japón o Corea del Sur. Toma buena nota de ellos si tienes pensado viajar algún día a alguno de esos destinos algún día.

101 COSAS QUE HACER EN GUADALAJARA

Guadalajara es una caja de sorpresas. Un auténtico cajón de sastre en el que se esconden naturaleza e historia, por donde cabalgan, entre otros, el arcipreste de Hita y el Cid, folclore ancestral, una gastronomía rotunda y un gran número de pueblos con mucho encanto.

Por las páginas del libro “101 cosas que hacer en Guadalajara”, escrito por los periodistas Raúl Conde y Ángel de Juan, desfilan barranqueras que se convirtieron en estrellas de televisión de la mano de Félix Rodríguez de la Fuente, palacios y conventos, ermitas románicas y los cerros con el nombre más sensual de España, las Tetas de Viana, que fascinaron a Camilo José Cela cuando recorrió las tierras de Guadalajara hace 70 años para escribir su celeberrimo “Viaje a la Alcarria”.

Pero eso no es todo: un pueblo negro de nombre anfibio que es meca para las parejas españolas del mismo género; diablos que tiznan de hollín; la hermana pequeña de la Giralda sevillana; un río Dulce y otro Salado; molinos convertidos en refinados spas; danzantes enfaldados con mitras floridas; la alta cuna del río Tajo; caballadas medievales; una casa dentro de una piedra, y setas, chuletas, tortillas de patata, asados, bizcochos borrachos y otras viandas que alumbran sus figones. Guadalajara tiene hasta una copia del Mattherhorn, la montaña suiza más famosa del mundo, reproducida en el pico Ocejón, el altivo Cervino manchego.

El libro, que ha sido publicado por la editorial alcarreña Editores del Henares, bajo el sello de su colección Temas de Guadalajara, propone un viaje por la totalidad de la provincia de Guadalajara a través de 101 sugerencias que conforman una variada selección de la oferta cultural y turística que esta tierra ofrece en las comarcas de la Serranía, el Señorío de Molina, la Alcarria y la Campiña.

Danzas, monasterios y castillos

La obra surge a raíz de la publicación del artículo “Cien cosas que hacer en Guadalajara”, en el periódico digital ‘Henares al Día’, convertido en un éxito viral y de visitas. Este interés ha llevado a los autores a transformar aquel texto en un libro que aborda 101 actividades para indagar en una de las provincias más desconocidas de España.

Entre las 101 sugerencias seleccionadas por Conde y De Juan se incluye la visita a pueblos, monumentos, fiestas, restaurantes, librerías y otros lugares de interés a lo largo y ancho de toda la provincia. Algunos de estos destinos, como la catedral de Sigüenza o el castillo de Molina, son sobradamente conocidos. Pero otros, sin embargo, son rincones menos explorados, como la cascada del Aljibe en la Arquitectura Negra o la ruta de la Cueva del Oso en el Alto Rey.

El objetivo es invitar al lector a patear esta tierra, por lo que todos los capítulos aparecen enunciados con un título que sugiere realizar una actividad: subir al Ocejón; comer en Las Llaves; escudriñar el Valle del Mesa, o bailar las danzas serranas. El patrimonio histórico-artístico ocupa un papel destacado entre el más del centenar de recorridos, como el Románico Rural, Los Pueblos Negros, los monasterios de Monsalud y Bonaval o varios castillos diseminados por los cuatro puntos cardinales de Guadalajara.

Pero el propósito de los autores no solo consiste en sugerir al visitante que contemple piedras, por muy excelsas que éstas sean, sino profundizar en Guadalajara a través de propuestas activas de turismo, ya sea haciendo senderismo por un parque natural o degustando la cocina local.

Así, entre las 101 cosas sugeridas por Conde y de Juan se incluyen propuestas como ascender hasta el Alto Rey; serpentear los pantanos de Entrepeñas y Buendía; caminar por el Alto Tajo; comer la tortilla de patatas de Casa Palomo; degustar un cóctel en El Doncel seguntino; visitar Beleña de Sorbe; tiznarse la cara en la fiesta de los Diablos de Luzón, o comprar un libro en Rayuela, librería ubicada en la localidad de Sigüenza.

Catar el bacalao de Justi, en Jadraque; leer “Viaje a la Alcarria”, en verano, sentado a la sombra del parque María Cristina, de Brihuega; visitar el Hayedo de Tejera Negra durante la última quincena de octubre y la primera de noviembre; recorrer La Cabrera, posiblemente el pueblo más hermoso de Guadalajara; escuchar cuentos en el Patio de los Leones del Palacio del Infantado, en la ciudad de Guadalajara; pasear por las calles y los alrededores de Campillo de Ranas; traspasar el Arco de Arrebatacapas y subir hasta el castillo de Atienza, y sentarse en la plaza de la Hora, de Pastrana, son otras propuestas que contiene el libro.

Y más: tomar un vermú en la Alameda de Sigüenza; degustar un asado en Pocholo (Torija); recorrer los viñedos y la bodega de Finca Río Negro, en Cogolludo; pasear por el valle del Badiel; correr por el Parque de la Concordia; visitar el sorprendente pueblo de Fuentes de la Alcarria; comer una ración de setas de cardo o de boletus en el Hostal de Galve; pasear bajo los soportales

en Tendilla; visitar la feria de ganado de Cantaloja, siempre el día del Pilar; probar el taco relleno de codorniz y trufa en el restaurante El Castillo, en Molina de Aragón; acudir al festival medieval de Hita; beber agua de El pedregal, o asistir a un concierto de folk de José Antonio Alonso. Etcétera, etcétera.

LAS COSTUMBRES MÁS INSÓLITAS DEL MUNDO EN LA MESA

¿Sabías que en Francia está prohibido cortar la lechuga con cuchillo? ¿Que en Portugal pedir sal o pimienta es una falta de respeto al cocinero? ¿O que en Japón llenarte tu propio vaso puede significar cierta adicción a la bebida? Pues estos solo son algunos ejemplos de los hábitos más extraños que se siguen en determinados países a la hora de sentarse a la mesa. Y si lo dudas, no tienes más que continuar leyendo.

Anteriormente los cuchillos eran de plata, y este metal se oxida y oscurece al contacto con el vinagre. En Francia, la tradición de no utilizarlo para cortar este vegetal sigue viva, a pesar de que ya se empleen otros materiales para fabricar dicho utensilio de cocina. Los habitantes del país vecino prefieren usar la mano o unas tijeras de cocina para trocear la lechuga. En Francia también es un gesto de mal gusto dividir la cuenta de un restaurante, pues el dinero no es un tema que deba tratarse durante una cena.

En Corea del Sur es una falta de respeto muy grave empezar a comer antes de que la persona mayor de la mesa haya probado el primer bocado. El motivo es que el respeto a los mayores constituye uno de los pilares fundamentales en la cultura de este país asiático.

En Oriente Medio, India y algunos países de África, la mano derecha es obligatoria para comer y la izquierda se reserva para tareas menos glamurosas como la higiene personal. Cuanto más ruido se haga en Japón al comer los fideos, mejor. Y es que los nipones consideran que sorber ayuda a apreciar mejor el sabor y a que se enfríen los fideos más rápidamente, además de implicar un signo de reconocimiento al cocinero, de que su plato ha gustado.

En el país de los samurais también está prohibido que el comensal rellene su propio vaso, pues tal cosa revela una cierta adicción al alcohol. Lo correcto es rellenar primero el vaso de la persona que se encuentra al lado y después esperar a que los acompañantes hagan lo propio con el de uno. Además, al llenar el vaso de otra persona, conviene asegurarse de que la etiqueta de la botella apunta hacia arriba y no empezar a beber hasta que todo el mundo haya sido servido y esté listo para hacer el primer brindis.

En Portugal es de mala educación pedir sal o pimienta durante una comida, pues se interpreta como una ofensa al cocinero. Es un gesto igualmente grosero en Italia pedir queso extra para la pizza o compartirla con otros comensales. Tampoco está bien visto pedir para beber otra cosa que no sea agua o vino.

En Armenia, quien bebe el último trago de la botella está obligado a pagar la siguiente. Finalmente, es una grave falta de educación en China coger el pan y

mojarlo en la salsa que queda en el plato porque se interpreta como un gesto de que a quien lo hace no se le ha servido suficiente comida.

VIVIR MEJOR

La salud es la protagonista de esta sección en el mes de octubre porque vamos a ofrecerte una serie de consejos para que cuides adecuadamente tu dentadura.

-SALUD

LAS 10 CLAVES PARA CUIDAR TUS DIENTES

Más del 92% de la población española padece caries, la enfermedad bucodental más común. Por ello, el odontólogo Iván Malagón propone un decálogo de malas costumbres que debemos evitar y tener muy en cuenta si queremos mantener nuestra salud bucodental y prevenir posibles molestias y enfermedades.

En primer lugar, es necesario tener cuidado con lo que bebemos, evitando ingerir con frecuencia bebidas carbonatadas o zumos ácidos. Éstos pueden descalcificar el esmalte de los dientes y provocar su desgaste prematuro. Tomar café y beber vino favorece la aparición de manchas en los dientes.

Fumar, además de ser perjudicial para la salud en general, es muy negativo para la dentadura. La nicotina oscurece el esmalte y mancha los dientes, provoca enfermedades en las encías y puede ocasionar la pérdida de aquéllos a largo plazo. Además, el tabaco estimula la pérdida de la permeabilidad de las mucosas, reduce la oxigenación y da lugar al envejecimiento prematuro y a la ausencia de salud de la pieza y los tejidos que rodean al diente.

No conviene olvidar las proteínas en la dieta, que pueden ser un aliado. Además, es recomendable aumentar el consumo de calcio y flúor y vitaminas A, C, D y K. Un déficit de proteínas o vitaminas trae también consecuencias sobre la salud oral, ya que condiciona la respuesta inflamatoria y favorece la enfermedad de las encías, pudiendo llevar a la pérdida de dientes. Asimismo, las dietas hiperproteicas afectan al estado inmunológico, reducen el volumen y las propiedades antibacterianas y fisicoquímicas de la saliva y provocan un déficit de vitaminas de los grupos A, B y C.

Cuando bajan las temperaturas nos apetece degustar platos calientes, pero hay que ser cautelosos, ya que los cambios bruscos de temperatura de los alimentos (de frío a calor o viceversa) pueden provocar sensibilidad dental por afectación de los vasos sanguíneos y los nervios de los dientes. E incluso, a largo plazo, la necrosis de estos tejidos.

Las bacterias productoras de caries se nutren especialmente de los alimentos ricos en azúcares. Es importante reducir su consumo y cepillar los dientes

inmediatamente. No sólo los caramelos y los dulces están compuestos por azúcar, también los refrescos son ricos en hidratos de carbono. Después de los excesos del verano, aumenta la intención de vigilar la dieta y bajar de peso. Hay que tener cuidado con los alimentos *light*, ya que son dañinos en exceso para los dientes. La gente asocia alimento *light* con alimento sin azúcar, pero no es así, sino que son alimentos bajos en calorías. Pero pueden provocar caries igual que otro tipo de alimentos, ya que contienen azúcares.

Para una buena salud, hay que moderar la ingesta de alimentos con carbohidratos. Hidratos no recomendables, como las patatas fritas de bolsa, poseen almidón, que se convierte en ácido, y éste puede atacar los dientes con una vida activa de hasta 20 minutos. Sí son recomendables las legumbres, como las lentejas o la fabada, pues poseen una alta dosis de vitamina B que ayuda a evitar las fisuras en los labios, tan molestas en los días de frío.

Malos hábitos

El hábito de cuidado bucal debe realizarse tres veces al día, de forma vertical y circular, con un cepillo de cerdas suaves. Una limpieza perfecta está compuesta por pasta que contenga flúor, hilo dental y enjuague bucal, tiene que incluir la lengua y el paladar y un masaje de las encías con movimientos circulares en cada cepillado.

El hábito nocivo de rechinar los dientes o apretarlos en exceso, también denominado bruxismo, desgasta su superficie, afectando al soporte dental (ligamento, hueso y encía), lo que provoca movilidad anormal de los dientes y molestias en la articulación de la mandíbula. Dicho hábito puede estar inducido por tener los dientes descolocados y por el exceso de estrés, pero el dentista ayuda a que esa mala costumbre desaparezca.

Morder lápices, hielo o las propias uñas cuando se está nervioso es un ejemplo de ello. Se trata de costumbres negativas, sobre todo porque provocan microtraumatismos en los dientes y afectan considerablemente a la articulación temporomandibular.

Hay que tener cautela ante ciertas tendencias, como decorar los dientes, ya que las perforaciones y 'piercings' provocan daños irreparables en la dentadura y la lengua.

También se debe tener en cuenta que una boca en mal estado puede perjudicar el rendimiento deportivo, ya que genera, entre otros inconvenientes, problemas de equilibrio, lesiones musculares, dolores de cabeza y calambres. Además, una alta acumulación de bacterias en la boca puede ocasionar que éstas viajen por la sangre y se vayan depositando en los músculos, lo que conllevaría una pérdida del tono fibrilar que podría dar lugar a diversas afecciones como desgarros, dolores articulares o lesiones de los tendones.

Por último, es conveniente visitar al dentista aunque no se tenga ninguna molestia, pues son frecuentes las pequeñas fracturas en los dientes provocadas por golpes con vasos o en las piscinas, codazos, etcétera, cuyos

principales afectados son los niños. Unos problemas que se pueden agravar si transcurre demasiado tiempo, pudiendo derivar en patologías irreversibles como necrosis pulpar.

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