

PARA TODOS

Nº 28. MARZO 2012

SUMARIO

- + Introducción
- + Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas
- + Novedades impresas
- + Espacios naturales
 - ❖ Parque Natural de Lagunas de Villafáfila. Un oasis entre cultivos de secano (por Pedro Fernández)
- + Planes con niños
 - ❖ Planetario de Pamplona: un centro para conocer el cielo desde el corazón de Navarra (por Natalio Carrasco)
- + Guía del bienestar
 - ❖ Accesibilidad. TDT accesible: la televisión para las personas con discapacidad visual
 - ❖ Belleza. Peinados masculinos, un guiño a una incipiente variedad (por Ana Guzmán)
- + Pasatiempos
- + Contacta con nosotros...

INTRODUCCIÓN

Este mes de marzo, “Para todos” regresa para ofrecer a sus lectores una serie de variados e interesantes contenidos, siempre acordes a los gustos e inquietudes de quienes disfrutan leyendo esta revista.

Comenzamos con la sección “Imprescindible”, una agenda que resulta esencial para cualquier afiliado a la ONCE y que informa sobre aquellas competiciones deportivas en las que participan personas con discapacidad visual, sobre las novedades cinematográficas y los nuevos discos que ya se encuentran en el mercado. Además, quienes disfrutan de un buen libro encontrarán en nuestras “Novedades impresas” cuáles son las novedades literarias que han llegado últimamente a las librerías.

Los “Espacios naturales” nos vuelven a sumergir en un paraje excepcional. En este mes de marzo, nos acercamos a Zamora. Concretamente, hasta el Parque Natural de Lagunas de Villafáfila, un pequeño espacio húmedo que, al igual que un oasis en el desierto, permanece rodeado de terreno seco.

Nuestros “Planes con niños” nos trasladan a un lugar en el que la diversión es compatible con el aprendizaje: el planetario de Pamplona. En la “Guía del bienestar”, te contamos lo imprescindible sobre las últimas novedades en el campo de la accesibilidad para las personas con discapacidad visual y una serie de consejos de belleza... para hombres.

Para finalizar, como ya es costumbre, te volvemos a retar para que intentes resolver nuestros “Pasatiempos”. No se trata de un desafío sencillo, pero seguro que es posible superarlo.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

El mes de marzo viene cargado de competiciones deportivas. El final de la temporada de esquí se aproxima y, en los próximos días, se celebrarán varias pruebas en las que competirán los mejores esquiadores españoles con discapacidad visual. Además, los afiliados a la ONCE tomarán parte en campeonatos de disciplinas tan diversas como goalball, natación, judo, o atletismo.

MADRID. 3 Y 4 DE MARZO

SEGUNDA JORNADA DE LA PRIMERA DIVISIÓN MASCULINA DE GOALBALL

Los días 3 y 4 de este mes de marzo tendrá lugar la segunda jornada de la Primera División Masculina de goalball. Los partidos correspondientes a esta segunda cita de la temporada se celebrarán en la ciudad de Madrid.

ESTADOS UNIDOS. DEL 6 AL 9 DE MARZO

TERCERA PRUEBA DE LA COPA DEL MUNDO DE ESQUÍ ALPINO

La ciudad estadounidense de Winter Park, en el estado de Colorado, acoge la tercera prueba de la Copa del Mundo de esquí alpino. La competición se disputará entre los días 6 y 9 de marzo y en ella participarán los esquiadores con discapacidad visual Jon Santacana y Gabriel Gorce.

CASTELLÓN. DEL 9 AL 11 DE MARZO

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO DE NATACIÓN

El Campeonato de España de Invierno de natación tendrá lugar entre los días 9 y 11 de marzo en la ciudad de Castellón.

SALAMANCA. DEL 9 AL 11 DE MARZO

SEGUNDO TORNEO ABIERTO CON VIDENTES DE JUDO

La ciudad castellano-leonesa de Salamanca albergará, entre los días 9 y 11 de marzo, el segundo Torneo Abierto con Videntes de judo. A esta cita, acudirán, entre otros, las medallistas paralímpicas Carmen Herrera y Marta Arce.

CANADÁ. DEL 13 AL 16 DE MARZO

CUARTA PRUEBA DE LA COPA DEL MUNDO DE ESQUÍ ALPINO

La cuarta y última prueba de la Copa del Mundo de esquí alpino se celebrará entre el 13 y el 16 de este mes de marzo. A la cita, que tendrá lugar en la ciudad canadiense de Panorama, acudirán, nuevamente, Jon Santacana y Gabriel Gorce, acompañados por sus guías Miguel Galindo y Arnau Ferrer.

MURCIA. 17 Y 18 DE MARZO

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ATLETISMO POR COMUNIDADES AUTONÓMICAS

La localidad murciana de San Javier será el escenario principal en el que está previsto que se desarrolle el Campeonato de España de atletismo por Comunidades Autónomas. La cita tendrá lugar los días 17 y 18 de marzo.

MADRID. 17 Y 18 DE MARZO

SEGUNDA JORNADA DE LA PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA DE GOALBALL

La segunda jornada de la Primera División Femenina de goalball se disputará en la ciudad de Madrid los días 17 y 18 de marzo.

LLEIDA. DEL 18 AL 20 DE MARZO

CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO E INFANTIL DE ESQUÍ ALPINO

Las pistas de la localidad ilerdense de Baqueira Beret acogen los Campeonatos de España de esquí alpino en categoría absoluta e infantil. La competición se desarrollará entre los días 18 y 20 de marzo.

MADRID. 24 Y 25 DE MARZO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MENORES DE GOALBALL

Madrid vuelve a ser el escenario principal de otra competición de goalball. En este caso, se trata del Campeonato de España de menores, que se disputará los días 24 y 25 de marzo.

SUIZA. DEL 29 DE MARZO AL 2 DE ABRIL TERCERA IPCAS RACE DE ESQUÍ ALPINO

La tercera de las pruebas de la IPCAS Race se celebra, en esta ocasión, en la localidad suiza de Pizol. La competición se desarrollará entre el 29 de marzo y el 2 de abril y contará con la participación del guipuzcoano Jon Santacana y del madrileño Gabriel Gorce.

CARTELERA

- NOVEDADES AUDESC

Dos nuevas películas en formato audesc se encuentran, desde este mes de marzo, a disposición de todos los afiliados a la ONCE. Se trata de "Luna nueva", la tercera parte de La Saga Crepúsculo, protagonizada por Kristen Stewart y Robert Pattinson, y "El señor de la guerra", que cuenta con un reparto encabezado por Nicolas Cage y Ethan Hawke. Además, también se puede solicitar "Gladiator", tanto en DVD como en VHS.

Nº. 408. – Luna nueva

Tras salvar la vida milagrosamente después de sufrir el ataque de los vampiros, Bella se dispone a celebrar su decimoctavo cumpleaños junto a Edward y su familia. Sin embargo, un accidente vuelve a causarle dolor y Edward considera que la mejor opción es que abandone la ciudad de Forks para no crear mayores problemas. Bella, con el corazón destrozado, hallará consuelo en Jacob Black, su amigo de la infancia y miembro de la misteriosa tribu Quileute. Pero los peligros continuarán acechando a la joven: nuevas y asombrosas criaturas sobrenaturales se cruzarán en su camino y Bella sólo contará con el apoyo del cada vez más cercano Jacob. Repentinamente, Bella se encuentra inmersa en el mundo de los hombres lobo, ancestrales enemigos de los vampiros, y su lealtad es puesta a prueba.

Nº. 409. – El señor de la guerra

Yuri Orlov, un traficante de armas ruso, recorre los países en guerra intentando eludir no sólo la persecución de un implacable agente de la Interpol, sino también la de sus rivales en el negocio e incluso la de alguno de sus clientes, todos ellos importantes dictadores. La película explora una consecuencia poco conocida del

final de la Guerra Fría: la enorme cantidad de armas que quedó disponible en los antiguos estados soviéticos para vender a los países en desarrollo, sobre todo de África, y las inmensas sumas de dinero amasadas por los traficantes de armas que las vendieron.

Nº. 167. – Gladiator

El general romano Máximo ha vuelto victorioso con sus legiones del campo de batalla. Ahora sólo sueña con regresar a su hogar junto a su familia. Sin embargo, el agonizante emperador Marco Aurelio tiene en mente una nueva misión para él: heredar su corona. Celoso del favor de que goza Máximo con el emperador, el heredero del trono Comodo ordena su ejecución y la de su familia. Máximo consigue escapar a su destino, pero termina convirtiéndose en esclavo. Entrenado como gladiador, su fama crece en la arena. Vuelve a Roma decidido a vengar la muerte de su familia matando al nuevo emperador Comodo.

- ESTRENOS

En este mes de marzo, presentamos cuatro de las películas que se estrenan en los cines españoles. La primera es “Luces rojas”, un film en el que se ha dado cita un reparto de lujo, con actores como Robert De Niro y Sigourney Weaver, entre otros. También llega a las pantallas “El enigma del cuervo”, que cuenta con la presencia de John Cusack y que tiene como elementos centranles de la trama argumental al genial escritor Edgar Allan Poe y a su obra. Por su parte, el actor británico Daniel Radcliffe, conocido mundialmente por haber encarnado a Harry Potter, protagoniza “La mujer de negro”, un film de terror que seguro dejará satisfechos a los amantes del género. Y, finalmente, una comedia basada en un cuento infantil: “Blancanieves”, que ofrecerá al espectador un nuevo registro de Julia Roberts, en el papel de “la mala de la película”.

- Luces rojas

Director: Rodrigo Cortés. **Nacionalidad:** España y Estados Unidos. **Intérpretes:** Robert De Niro, Sigourney Weaver, Cillian Murphy, Elizabeth Olsen, Toby Jones, Leonardo Sbaraglia. **Género:** Thriller / **SINOPSIS:** Dos investigadores de fraudes paranormales, la doctora Margaret Matheson y su ayudante Tom Buckley, estudian los más diversos fenómenos metapsíquicos con la intención de demostrar su origen fraudulento. Simon Silver, tal vez el más célebre psíquico de todos los tiempos, reaparece después de 30 años de enigmática ausencia para convertirse en el mayor desafío mundial para la ciencia ortodoxa y los escépticos profesionales. Tom comienza a desarrollar una densa obsesión por Silver, cuyo magnetismo se refuerza de forma peligrosa con cada nueva manifestación de oscuros fenómenos inexplicables.

- El enigma del cuervo

Director: James McTeigue. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** John Cusack, Alice Eve, Luke Evans, Brendan Gleeson, Kevin McNally, Pam Ferris.

Género: Thriller / **SINOPSIS:** Una madre y una hija son brutalmente asesinadas en el Baltimore del siglo XIX. El detective Emmett Fields descubre algo sorprendente: el crimen se parece demasiado a uno de ficción publicado en el periódico local, que forma parte de una colección cuyo autor es Edgar Allan Poe. La policía interroga al escritor, pero en ese mismo momento se comete otro horrible asesinato que también se inspira en una de las historias de Poe. El detective se da cuenta de que se trata de un asesino en serie que se basa en las historias del escritor para cometer sus sangrientos crímenes y le pide ayuda para detener al culpable. Cuando todo apunta a que alguien cercano a Poe puede ser la siguiente víctima, el autor decide hacer uso de sus poderes de deducción antes de que sea demasiado tarde.

- La mujer de negro

Director: James Watkins. **Nacionalidad:** Reino Unido. **Intérpretes:** Daniel Radcliffe, Ciarán Hinds, Roger Allam, Sophie Stuckey, Janet McTeer, Shaun Dooley. **Género:** Terror. Drama / **SINOPSIS:** Arthur Kipps es un joven abogado viudo de Londres cuyo dolor ha puesto su carrera en serio peligro. Además, es enviado a una remota aldea para resolver los asuntos de un excéntrico recién fallecido. A su llegada, se hace evidente que los habitantes de la aldea guardan un oscuro secreto. Aunque la gente del pueblo trata de mantener a Kipps al margen de su trágica historia, este pronto descubre que la casa de su cliente es un lugar que no está totalmente deshabitado y en el que nadie puede sentirse a salvo.

- Blancanieves

Director: Tarsem Singh. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Lily Collins, Julia Roberts, Sean Bean, Armie Hammer, Nathan Lane, Michael Lerner. **Género:** Comedia. Drama. Fantástico. Romance / **SINOPSIS:** En esta nueva adaptación del clásico cuento, la reina malvada toma el control del reino mágico y obliga a Blancanieves a exiliarse. Con la ayuda de los siete enanitos trabajadores, recuperará fuerzas, reunirá un ejército e iniciará la reconquista.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Este mes de marzo presentamos tres nuevas y variadas propuestas musicales que ya se encuentran a la venta en cualquier tienda de discos. En primer lugar, un peculiar trabajo, "In the key of Disney", de Brian Wilson, se encarga de recoger algunos de los temas más famosos de la megafactoría del entretenimiento Walt Disney. También verá la luz "En Espiral", el sexto álbum de estudio de Los Imposibles, un disco cargado de rock y pop. Y, para terminar, "24 golpes", la última creación del ex componente de Duncan Dhu, Mikel Erentxun.

- **BRIAN WILSON: "IN THE KEY OF DISNEY" (DISCOGRÁFICA: WALT DISNEY)**

Un año después de su acertada incursión en el universo musical de George Gerswhin, el exlíder de los Beach Boys hace una relectura de algunas de las canciones más famosas de las películas de la factoría Disney, un trabajo que la todopoderosa firma de entretenimiento encargó a Wilson hace ya un par de años.

El resultado es este álbum titulado "In the key Of Disney" ('En clave de Disney'), que reúne canciones de películas como "Toy Story", "El libro de la selva", "Dumbo", "La Sirenita", "El Rey León", "Pocahontas", "Pinocho" o "Blancanieves", pasadas por el rico tamiz sonoro de los Beach Boys. Es un disco convincente, disfrutable e impecable en los arreglos, en la mayoría de sus 11 temas, aunque la magia decae un poco en tres de los cortes (los dos del Rey León y el de Pocahontas).

- LOS IMPOSIBLES: "EN ESPIRAL" (DISCOGRÁFICA: SUNNY DAY RECORDS)

Llevan 20 años haciendo rock y pop inspirado en los sonidos de los años 60 y lo hacen mejor que nadie. En este su sexto disco lo vuelven a demostrar. Pero Los Imposibles no son solo nostalgia de una época, sino un grupo de hoy que persevera y mejora en cada entrega. Así lo ponen de manifiesto canciones formidables como "Volverás", "Una luz", "Vuelo sin motor" y "Boca abajo". En esta ocasión, la banda ha escuchado los ruegos de muchos de sus seguidores que pedían más letras en español y han entregado en la lengua de Cervantes 11 de las 13 canciones, aunque sus miembros comentan con socarronería: "cuando cantamos en inglés nos comparan con los Beatles, cuando lo hacemos en castellano, con los Brincos".

Paco Poza produce, compone, arregla y continúa al frente de una formación a la que se acaba de incorporar como batería Javier Donaire, procedente de los Tuna Tacos, tras la retirada de Gonzalo Lagarto, que ha dicho adiós a los escenarios. Las canciones de "En Espiral" se han grabado en los estudios Audiomatic, que regenta José M. Rosillo, antiguo guitarrista de la banda, así que todo queda en casa.

- MIKEL ERENTXUN: "24 GOLPES" (DISCOGRÁFICA: WARNER MUSIC)

"24 golpes" es el título del octavo álbum en solitario de Mikel Erentxun. La noticia es que, por primera vez, encontramos una colaboración de Diego Vasallo, la otra mitad de Duncan Dhu. En concreto, se trata de la letra de una de las canciones que componen el disco. Erentxun ha contado también con la ayuda de otros letristas como José Ignacio Lapido o Rafael Berrio, aunque la mayoría del material lo ha escrito el músico vasco de su puño y letra.

El álbum ha sido grabado en los estudios Waterfront, de Nueva York, bajo la producción de Henry Hirsch, colaborador habitual de Lenny Kravitz. Erentxun ha querido plasmar en este álbum un sonido áspero, minimalista y analógico, propio

del rock americano de principios de los años 70, con reminiscencias a Bowie y a la última etapa de los Beatles.

Quien se decida a comprar el álbum, se encontrará con otro elepé de regalo, publicado en edición limitada. El título de este disco de obsequio es “Eléctrica Pkwy” y reúne una colección de canciones grabadas en su casa y en las que se puede escuchar a Erentxun tocando todos los instrumentos.

NOVEDADES IMPRESAS

Las novedades impresas de marzo vuelven a llevarnos hasta épocas muy diversas. En “Marca de nacimiento”, de Caragh M. O’Brien, el lector podrá viajar a un futuro no demasiado lejano, pero oscuro, en el que, como se prevé actualmente, el agua será uno de los bienes más preciados. En la obra “Mrs. Hemingway en París”, de Paula McLain, el viaje se realiza a un pasado reciente, el siglo XX, en el que Ernest Hemingway y su primera esposa, Hadley, vivieron en París una época llena de excesos incompatible con la vida familiar. Finalmente, “La tumba perdida”, de Nacho Ares, nos sumerge en dos épocas bien distintas: por un lado, el Antiguo Egipto y, por otro, el primer cuarto del siglo XX,

Autor: CARAGH M. O’BIEN
Título: MARCA DE NACIMIENTO
Editorial: EVEREST
Año de edición: 2011
Ciudad: León
Número de páginas: 504
ISBN: 978-84-441-4675-1

En un mundo futuro en el que el agua es un bien demasiado valioso, hay quienes viven dentro de las murallas del Enclave y quienes, como Gaia Stone, comadrona de dieciséis años, viven extramuros. Gaia siempre ha creído que su deber, como el de su madre, es entregar una pequeña cuota de bebés saludables a los residentes del Enclave a pesar de que, fuera del recinto, nadie vuelve a tener noticia de ellos. Sin embargo, cuando aquellos a quienes sirve encarcelan a sus padres, se cuestiona todas sus creencias.

Autor: PAULA MCLAIN
Título: MRS. HEMINGWAY EN PARIS
Editorial: ALIANZA EDITORIAL
Año de edición: 2011
Ciudad: Madrid
Número de páginas: 520
ISBN: 978-84-206-6453-8

Hadley Richardson disfrutaba de una vida cómoda en el Chicago de 1920, pero muy lejos del amor y la felicidad. Hasta que conoció a Ernest Hemingway. Quedó cautivada por la energía y ambiciones que derrochaba. Su vida cambió para

siempre. Después de un breve noviazgo, se convirtió en su primera esposa. Se trasladaron a París, donde frecuentaron el círculo de artistas formado por Francis Scott y Zelda Fitzgerald, Gertrude Stein, Ezra Pound... Aunque muy enamorados, la pareja no estaba preparada para soportar un ambiente como el de aquel París alocado y lleno de glamour. Las fiestas continuas, los excesos del alcohol y las tertulias ingeniosas no eran lo más adecuado para la fidelidad y la vida familiar. Siempre rodeado de atractivas mujeres, Ernest luchaba y empezaba a encontrar la voz que le dio un lugar privilegiado en la historia de las letras. Pero todo fue a costa de sacrificar su relación con Hadley y el hijo de ambos.

Autor: NACHO ARES

Título: LA TUMBA PERDIDA

Editorial: GRIJALBO

Año de edición: 2012

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 512

ISBN: 978-84-253-4730-6

El joven Tutankhamón utiliza su poder en el Antiguo Egipto, en el año 1327 antes de Cristo, para encargarse de la construcción de una tumba digna para su padre, Akhenatón, el faraón que fue acusado de hereje, asesinado y enterrado fuera del Valle de los Reyes por rendir culto al dios solar Atón. Pero los sacerdotes que trataron de alejar a Tutankhamón de las ideas de su padre y la ambición de ciertos miembros de la Corte amenazaban la vida del joven faraón.

En 1922, el descubrimiento de la tumba de Tutankhamón encumbra a Howard Carter como el más importante y envidiado arqueólogo del momento. Pero la codicia del gobernador Jehir Bey y la leyenda de una maldición le obligan a luchar para proteger los tesoros hallados hasta que los indicios grabados en un ostracón le muestran el camino hasta otra tumba misteriosa cuyo origen se pierde en la historia y que parece ser la causa del asesinato del propio Tutankhamón.

ESPACIOS NATURALES

La provincia de Zamora acoge en su territorio uno de los entornos naturales que, por su contraste con el espacio que lo rodea, más llama la atención tanto a autóctonos como a foráneos. Se trata del Parque Natural de Lagunas de Villafáfila, un lugar que hará disfrutar a los amantes de la naturaleza y visitantes en general gracias a su conjunto de lagos y a las numerosas aves que lo habitan.

PARQUE NATURAL DE LAGUNAS DE VILLAFÁFILA. UN OASIS ENTRE CULTIVOS DE SECANO

Por Pedro Fernández

El Parque Natural de Lagunas de Villafáfila es un paraíso para las aves que comprende once términos municipales y en el que conviven, en perfecta armonía, las labores agrícolas del hombre con el ir y venir de la avifaunia.

Enclavadas en plena Tierra de Campos, una comarca natural de Castilla y León, al noreste de la provincia de Zamora, donde la estepa cerealista es el paisaje predominante, se encuentran las lagunas de Villafáfila, una importante reserva de varias especies de aves acuáticas, esteparias y migratorias.

El Parque Natural está formado por una decena de lagunas de naturaleza esteparia y aguas salobres, además de muchos encharcamientos de carácter temporal. La impermeabilidad del suelo favorece que el agua inunde grandes extensiones de terreno. Las tres principales son la Laguna Grande, de 192 hectáreas, Laguna de Barillos, con 118 hectáreas, y Laguna de las Salinas, de 70 hectáreas. El conjunto que forman estas tres lagunas con el resto constituye uno de los más importantes humedales del norte peninsular.

Vegetación

Debido a la temprana y rigurosa deforestación de la zona para aprovechar los terrenos para cultivos agrícolas, existen dos tipos claros de comunidades vegetales.

Por un lado, los ya nombrados cultivos de cereal, especialmente de trigo y cebada, y de leguminosas como la alfalfa. Este paisaje llano solo se rompe por pequeñas alamedas y por escasos pinos piñoneros.

Por otro lado, en la zona central de la reserva están los saladares y las praderas que rodean las lagunas, los dos ecosistemas que presentan mayor riqueza botánica, aunque condicionados por la cantidad de agua o sequía, la salinidad y la temperatura de cada época estival.

Fauna

El paisaje está caracterizado por una suave orografía, con escasas pendientes y amplios horizontes, donde las lagunas se ven rodeadas de tierras dedicadas al cultivo del cereal.

Este paisaje plano e inmenso constituye la segunda zona de invernada de aves de la península, después de las Marismas del Guadalquivir, y el lugar donde se concentran casi el 50 por ciento de las aves acuáticas invernantes de Castilla y León.

Aquí pasan el invierno, entre los meses de octubre y marzo, más de 20.000 ejemplares de ánsar común, el mayor de los gansos europeos, entre una lista larguísima de aves.

Se aconseja visitar las lagunas en una temporada con abundantes lluvias ya que el visitante se sorprenderá de la gran cantidad de especies que descansan por la zona.

Otra de las emblemáticas aves de la zona es la avutarda. Los cerca de 2.000 ejemplares de esta gran ave que aquí viven forman su mayor población a nivel mundial. También son reseñables los numerosos ánades reales, así como el pato cuchara, la cerceta común, el ánade silbón, la focha, el porrón común, el porrón moñudo o las gaviotas.

También, en menor número invernan grupos de garceta, zampullín, correlimos común y garza real, entre otras especies.

Palomares

Además del vuelo de estos ejemplares, rompen la monotonía de esta llanura húmeda los típicos palomares de barro, propios de Tierra de Campos. 200 de estos singulares edificios se conservan aún en pie, aunque algunos algo abandonados, siendo las construcciones populares más simbólicas de la comarca. Son redondos o cuadrados y cuentan con distintos niveles de tejadillos. Los de Villarrín y Villafáfila son de los más admirados.

Protección

En 1986 la Junta de Castilla y León creó la Reserva Nacional de Caza de Las Lagunas de Villafáfila, con una superficie de más de 32.000 hectáreas. En 1996 se convirtió en Reserva Regional de Caza y, más tarde, fue declarada reserva natural por sus elevados valores biológicos.

A nivel internacional, la reserva está declarada Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), formando parte de la Red Natura 2000.

Naturaleza salobre

Una de las principales características de este espacio es la naturaleza salobre de sus aguas. El agua de estas lagunas tiene un alto contenido en sales, principalmente cloruro sódico y magnésico, ya que circula por estratos arenosos y suelos ricos en esas sustancias.

Además, el agua experimenta una importante evaporación, especialmente durante el estío, lo cual produce mayor concentración de sales en el agua. Como consecuencia, las sales se acumulan sobre el suelo que adquiere un carácter extremadamente salino.

No es de extrañar, por tanto, que las lagunas fueran utilizadas desde la época de los romanos como salinas.

Historia del Parque

La época de mayor esplendor del parque fue durante los siglos X y XIII, cuando se asentaron poblados alrededor de los lagos, asociados a la explotación salina.

Con la intensificación del comercio con Portugal, se inició el declive de la explotación salina, hasta el reinado de Carlos III, quien crea la Real Fábrica de Salitres de Villafáfila para recuperar la explotación. Permaneció en activo hasta la invasión napoleónica.

Centro de Interpretación

El Centro de Interpretación del parque es conocido como la Casa del Parque de las Lagunas de Villafáfila El Palomar. El horario de apertura en invierno (del 1 de octubre al 31 de marzo) es de 10:00 a 14:00 horas, y de 16:00 a 19:00 horas, y en verano (del 1 de abril al 30 de septiembre), de 10:30 a 14:00 horas, y de 16:30 a 20:00 horas.

La Casa del Parque está situada en la carretera que une Villafáfila con Villalpando, a 1,5 kilómetros de la primera. Su aspecto externo reproduce uno de los elementos más significativos de Tierra de Campos: el palomar.

Su interior cuenta con una exposición fotográfica y recursos audiovisuales que informan de las características ecológicas de la reserva.

En su exterior cuenta con un parque de fauna que se extiende por 23 hectáreas en un recorrido aproximado de 1.500 metros que recrea el ecosistema lagunar. En él hay una red de observatorios que permite disfrutar de cerca e identificar la fauna acuática presente en sus lagunas.

El teléfono de atención es el 980 586 046 y su correo electrónico villafafila.rem@jcy.es

Alrededores

A trece kilómetros al oeste de Villafáfila se encuentra el pueblo de Morerueta y, a tres kilómetros de éste, las imponentes ruinas del monasterio que lleva el mismo nombre. Este edificio, erigido entre los siglos XII y XIII, declarado Monumento Nacional en 1931, ha sido catalogado como el primero de los construidos por la orden del Cister en la península.

Actualmente sus restos están colonizados por un buen número de cigüeñas.

También resulta interesante conocer Otero de Sariegos, que forma parte de un conjunto de pueblos abandonados de Castilla y León, pero que a su vez es un lugar privilegiado para la observación de miles de pájaros que surcan el cielo.

Sin embargo, para comer recomendamos acercarse a Tordesillas o a Toro.

En Tordesillas, además de disfrutar de vestigios de muralla de piedra y ladrillo que rodea la población y de puentes medievales sobre el río Duero, podemos conocer la plaza Mayor, el Monasterio de Santa Clara, la iglesia-museo San Antolín y las casas del Tratado, dos palacios unidos declarados Bien de Interés Cultural, en el que fue firmado el Tratado de Tordesillas, el 7 de junio de 1494, en el que España y Portugal se repartieron las zonas de conquista.

En San Antolín, número 8, en la misma plaza Mayor, está el restaurante San Antolín, especializado en asados y carnes de Ávila.

Por último, hablaremos de Toro, una ciudad situada en un cerro elevado sobre la vega del Duero. Además de la visita casi obligada a los restos de la muralla o a la Colegiata de Santa María la Mayor, del siglo XII, recomendamos comer en el restaurante Alegría, situado en la plaza Mayor, número 10.

PLANES CON NIÑOS

Sin lugar a dudas, un planetario es el lugar ideal para conocer cualquier aspecto relacionado con el universo. Eso precisamente es lo que ofrece el Pamplonetario, el Planetario de Pamplona. Salas con enormes cúpulas que reproducen fielmente lo que los cielos nos muestran y exposiciones que complementan a las diferentes proyecciones audiovisuales son solo dos de las opciones que convierten a un centro cultural de estas características en una excelente alternativa para el disfrute de toda la familia.

PLANETARIO DE PAMPLONA: UN CENTRO PARA CONOCER EL CIELO DESDE EL CORAZÓN DE NAVARRA

Por Natalio Carrasco

Ubicado en el centro de la ciudad de Pamplona, en el parque Yamaguchi, y rodeado de una gran superficie ajardinada obra de los vizcaínos Iñigo Viar y los hermanos losu e Iñaki Aurrekoetxea, se alza el edificio del planetario de la capital navarra: el Pamplonetario. Se trata de un centro cultural excepcional en el que es posible conocer, junto a toda la familia, todos aquellos secretos que encierra el universo.

El Planetario de Pamplona es un activo centro de divulgación astronómica, que ha tomado parte en producciones propias y en coproducciones que pueden verse en otros muchos planetarios. Pero, por encima de todo ello, su objetivo es el de estar al día de los fenómenos celestes, de los nuevos descubrimientos y contarlos al gran público.

El proyecto del Pamplonetario cobró vida en octubre de 1990, tras la constitución de la Sociedad Pública Planetario S.A. Sin embargo, su inauguración oficial, que

contó con la presencia de la Infanta Cristina y de diversas autoridades navarras, no se produjo hasta tres años después: el 26 de noviembre de 1993.

El Pamplonetario es un espacio dinámico por cuyas dependencias cada año pasan, de media, más de 170.000 personas. Además, en él se realizan alrededor de 15 exposiciones diferentes, se proyectan más de 20 programas de planetario distintos y se celebran en torno a 40 cursos, conferencias, congresos, jornadas y debates. No cabe duda de que el Planetario de Pamplona es uno de los principales centros culturales de Navarra.

El fin primordial de este centro es la divulgación de la ciencia en todos sus aspectos, tanto el didáctico como el lúdico, a través de la investigación y el estudio de las diferentes etapas de la historia de la tierra, en cuanto a su morfología y composición y a los diferentes seres vivos que la han habitado.

Edificio

El edificio del Pamplonetario, revestido de ladrillo rojo en su parte exterior, se distingue por un enorme cilindro, junto con un paralelepípedo con proporciones áureas. Se encuentra enclavado en el parque Yamaguchi, en una amplia zona de jardines, que reúne a diferentes especies de árboles. Una de las partes de este parque se ha diseñado como un jardín japonés, en homenaje a la ciudad de la que toma el nombre, hermana con Pamplona.

Las instalaciones del planetario se distribuyen en dos plantas. En primer lugar, el semisótano, en el que se localiza una sala de exposiciones, un aula y la parte inferior de la biblioteca. Y, por otra parte, la primera planta, que se organiza en torno a un vestíbulo, con una gran sala de exposiciones, la tienda, el salón de conferencias, la parte superior de la biblioteca, el taller, el laboratorio fotográfico y audiovisual y la sala de proyecciones.

Además, muy cerca del planetario, el visitante podrá encontrarse con una de las obras del escultor guipuzcoano Jorge Oteiza que existen en la ciudad. En concreto, se trata de una de sus "cajas metafísicas", la denominada "Homenaje al Estilema Vacío del Cubismo", que fue colocada en su emplazamiento actual con motivo del nonagésimo aniversario del artista, en 1988.

Salas

Una de las notas características del Pamplonetario es que, tanto las salas de exposiciones como de proyección, se han bautizado con nombres de personajes navarros relacionados con temas astronómicos, como Tornamira, Ibn Ezra o Martín de Rada.

Una de las más espectaculares es la sala Tornamira, cuya cúpula, con un diámetro de 20 metros, la convierten en una de las salas de planetario más

grandes de Europa. En ella pueden encontrarse el proyector de estrellas y un proyector de planetario optomecánico, con lentes y mecanismos que se mueven.

Pero, además, el planetario ha ido incorporando, en los últimos años, los últimos avances tecnológicos que le han permitido optimizar la calidad de sus proyecciones. Sobre todo, tras la incorporación de la tecnología digital. En sus instalaciones, se utilizan los sistemas electrónicos e informáticos más avanzados, que permiten disfrutar de lo que encierra el universo gracias a la reproducción de la mecánica celeste, a diferentes montajes audiovisuales y a programas de planetario que describen los fenómenos de la Astronomía y de la ciencia espacial.

Actividades

Desde que el Pamploneterario abrió sus puertas, ha realizado en sus instalaciones multitud de actividades y actuaciones, como exposiciones, cursos, ciclos, encuentros, presentaciones, congresos, jornadas, recitales... que le han permitido cumplir con uno de sus principales objetivos: convertirse en un centro de referencia tanto dentro como fuera de la Comunidad Foral de Navarra.

Alguna de las actividades que, en la actualidad, pueden disfrutarse en el planetario de Pamplona son las siguientes:

- **Noche estrellada en el museo.** Se trata de un audiovisual de planetario digital a cúpula completa, en el que las imágenes proyectadas producen un efecto inmersivo único, que sitúa al espectador dentro de cada escena.

- **Viaje a los cielos polares.** Esta actividad cuenta con dos partes diferenciadas. Por un lado, una exposición que, hasta este mes de marzo, se centrará en tratar los polos terrestres desde perspectivas muy diferentes. Y, por otro, un audiovisual, con la misma temática, que se proyectará los días 8 y 22 de marzo, a las 18:00 horas.

Más información

El planetario de Pamplona se encuentra en la calle Sancho Ramírez, sin número. Para llegar hasta él, existe una línea de autobús, de la compañía de transporte urbano de Pamplona y comarca, con parada en las inmediaciones. Se trata de la Línea 19 (Barañáin - Monte Monjardín).

Teléfono: 948 26 26 28

GUÍA DEL BIENESTAR

ACCESIBILIDAD

Aunque la Televisión Digital Terrestre, o TDT, es un sistema de reciente implantación en nuestro país, aún era necesario ascender varios peldaños para que esta tecnología pudiese ser aprovechada plenamente por todos. Afortunadamente, se han superado importantes obstáculos gracias a la irrupción en el mercado de diferentes modelos de receptores TDT accesibles, que permiten a las personas con discapacidad visual desenvolverse con soltura por todos sus canales, menús y funciones sin que la vista sea un sentido imprescindible.

- TDT ACCESIBLE: LA TELEVISIÓN PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

Uno de los elementos habituales en los momentos de ocio de la mayoría de los ciudadanos es la televisión. Pero, desde hace unos años, para poder acceder a los diferentes contenidos que ofrece, es imprescindible contar o bien con un receptor de Televisión Digital Terrestre (TDT) o bien con un televisor que incorpore este dispositivo.

Evidentemente, las personas con discapacidad visual no realizan durante su tiempo de descanso actividades muy diferentes a las de cualquier otra persona. Y, por supuesto, el hecho de sentarse frente a la televisión y disfrutar de un programa determinado, una película o un acontecimiento deportivo no es una excepción.

Sin embargo, para que una persona con una deficiencia visual o ciega pueda sacar un rendimiento máximo de esta nueva tecnología, es necesario que su aparato receptor cuente con unos criterios de accesibilidad universal mínimos.

Plan de Ayudas

En la actualidad, ya existen diversos aparatos decodificadores que podrían calificarse de accesibles. Pero, además, recientemente, la entidad pública empresarial adscrita al Ministerio de Industria, Energía y Turismo, Red.es, convocó un Plan de Ayudas con el objetivo de generalizar el uso de estos receptores TDT accesibles a las personas con discapacidad visual.

En dicho plan ha participado activamente la ONCE, que tuvo un papel importante en la labor de difundir su existencia y a la hora de recoger las solicitudes presentadas por los candidatos.

Dichas ayudas, consistentes o bien en un receptor accesible o en una cantidad de dinero que se debe destinar a la compra de un aparato de estas características, comenzarán a concederse a partir del próximo mes de abril entre todas aquellas personas que, previamente, entregaron debidamente cumplimentada su solicitud y la documentación requerida que certificase su discapacidad visual.

Concretamente, para acreditar la discapacidad visual, era preciso presentar alguno de los siguientes documentos: resolución expedida por un organismo oficial competente o por un oftalmólogo colegiado o el documento acreditativo de la afiliación a la ONCE.

Software

Los decodificadores que en breve comenzarán a entregarse incorporan un software denominado IDTVOS (INTECO Digital TV Operating System o Sistema Operativo de INTECO para Televisión Digital), que ha sido desarrollado por el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio a través del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y con la colaboración y el asesoramiento de la ONCE.

La cuestión que resulta más interesante en lo que hace referencia a estos receptores TDT es que cuentan con una serie de funciones avanzadas de accesibilidad que permiten a cualquier usuario con discapacidad visual manejarlos y disfrutar de la televisión con una total autonomía.

Además, la accesibilidad de estos receptores no solamente se encuentra en el propio sintonizador TDT. Aspectos que podrían parecer secundarios, como los diferentes manuales que acompañan a cualquier elemento tecnológico, se presentan en un formato accesible a cualquier persona con discapacidad visual. En este caso, en el formato de audio MP3.

El software instalado en el receptor para el desarrollo de las funcionalidades de accesibilidad tiene la ventaja de que no se quedará desfasado, porque cabe la posibilidad de actualizarlo mediante una opción del menú específica para este procedimiento.

Mensajes en pantalla y hablados

Debido a que la velocidad de lectura de las personas con deficiencia visual no es, en ocasiones, demasiado rápida, los mensajes que el receptor presente en pantalla persistirán hasta que el usuario decida eliminarlos, salvo los de la información mostrada en el cambio de canal, que se mantendrán entre tres y cinco segundos.

Una de las características esenciales es que el tamaño de fuente puede ser configurado por el usuario, que podrá elegir entre tres opciones distintas. Esta configuración se aplicará sobre cualquier texto mostrado por el receptor en la pantalla, que aparecerá siempre dentro del área visible de la imagen, independientemente de la configuración escogida.

También resulta imprescindible para las personas ciegas el hecho de que el receptor cuente con un sistema de síntesis de voz incorporado, que reproduce, de

forma hablada, todos los mensajes que aparecen en pantalla, al mismo volumen que el del canal que está sintonizado. Esta síntesis de voz no se aplica sobre los subtítulos.

Para que los mensajes de síntesis de voz resulten claros e inteligibles, se silencian el resto de señales de audio del receptor, sobre todo las del canal seleccionado. La velocidad de lectura de los mensajes también puede ser configurada por el usuario.

Disco duro

Otro aspecto que resulta tan interesante como útil es el hecho de que el receptor cuenta con un disco duro interno para realizar grabaciones que posteriormente podrán ser reproducidas. Con él, el usuario tendrá la posibilidad de programar grabaciones, que podrán realizarse desde la propia guía de programas.

Al comenzar con una grabación, el sistema mostrará la información de su estado en la pantalla. Además, si existen subtítulos disponibles, también serán almacenados junto con el vídeo y el audio.

BELLEZA

Hoy en día, es algo muy habitual ver a los hombres luciendo diferentes peinados, que pueden ser más clásicos o más modernos. Atrás ha quedado la antigua costumbre de mantener el mismo estilo *sine die*. Aunque la variedad aún dista mucho de la que existe en los peinados femeninos, poco a poco van surgiendo nuevas tendencias que permiten a los hombres lucir un pelo acorde a sus gustos y a su propia personalidad.

- PEINADOS MASCULINOS, UN GUIÑO A UNA INCIPIENTE VARIEDAD

Por Ana Guzmán

Hasta no hace demasiado tiempo, los peinados que lucían los hombres resultaban algo verdaderamente monótonos y anodinos. La variedad brillaba por su ausencia y la mayor parte del género masculino se ceñía a unos pocos estilos entre los que una de las pocas diferencias era la longitud del cabello.

Afortunadamente, y aunque aún se encuentra muy lejos de la gama de peinados a los que opta cualquier mujer, los hombres de hoy en día cuentan con mayores opciones para salir a la calle y enfrentarse a la vida con un *look* acorde a su propio estilo y a su personalidad.

Además, y como en otros muchos ámbitos de la belleza y la moda, la evolución que sufren los peinados masculinos es constante y, cada temporada, numerosos estilistas de renombre y fama mundial se esfuerzan por dotar de múltiples alternativas a quienes muestran inquietudes capilares.

Si a finales del pasado año, lo que se llevaba eran los pelos cortos con algo de cresta, flequillos colocados al lado o melenas cuidadas con un poco de despeinado, este 2012 ha comenzado con diversas variaciones que, para los amantes de las últimas novedades, han dejado anticuadas las tendencias de 2011.

En algunos casos, por ejemplo en el del efecto despeinado que popularizaron personajes como Robert Pattinson, entre otros, lo que viene sucediendo desde 2009 es una constante evolución. Es decir, únicamente se introducen pequeñas variaciones a la base inicial, aunque siguen mostrando, o incluso incrementando, su encanto. En este efecto despeinado, la tendencia ha sido la de reducir la longitud del cabello y dejar a un lado ciertas estridencias de algunos individuos que parecían desconocer la existencia del peine.

Tendencias 2012

Para este año, son varias las tendencias que están comenzando a destacar sobre las demás y que ya están presentes tanto en las pasarelas de moda como entre muchos de los hombres que caminan fuera de ellas. Sin duda, tal y como se esperaba, está apareciendo una amplia variedad de estilos para el peinado masculino de los próximos meses.

En principio, y aunque es posible que a lo largo de la temporada vayan apareciendo novedades, los estilos que más se van a llevar en el mundo de los peinados masculinos son los siguientes:

- **Melena.** Aunque no es algo que sea lo más generalizado en estos tiempos, siempre hay personas que se resisten a prescindir de un buen pelo largo. Para ellos también existen alternativas: un peinado sencillo, con el cabello no demasiado largo, justo por encima de los hombros, y con raya en medio.

- **Rizos cortos.** Para los chicos con pelo rizado, lo que se va a llevar esta temporada es el pelo corto, pero no rapado, como hasta hace poco estaba de moda. Para conseguir, en este caso, un peinado perfecto, se deben dejar los rizos tan cortos que no sea necesario peinarlos, lo que, además, contribuirá a que queden bien definidos.

- **Rapado en los lados.** Una tendencia que va a estar muy presente este año es la de llevar los lados rapados, al mismo tiempo que se deja en la parte central una mayor cantidad de pelo.

- **Tupé.** El tupé es uno de los peinados que continuará estando de moda durante este 2012. Sin embargo, este año vuelve su versión más rockera. Este tipo de peinado tiene la ventaja de que lo pueden lucir todos, incluso aquellos con el pelo rizado.

- **Estilo británico.** Otro estilo clásico que volveremos a ver este año es el *look british*, o estilo británico. Se trata de un peinado ideal para aquellos a los que les gusta un estilo *indie*. En este peinado, se llevan los lados algo más cortos de lo habitual, imitando el estilo que llevaban muchos chicos en los años 60.

- **Peinado con raya.** Los más elegantes también tienen su peinado: la raya. Este estilo clásico y formal es, además, tendencia y seguirá estando de moda este año.

PASATIEMPOS

La lógica y el pensamiento lateral vuelven a estar presentes en nuestros pasatiempos. Aunque será necesaria una cierta dosis de ingenio para resolver los problemas que planteamos, como ante cada obstáculo que se antepone en nuestro camino, lo importante será no optar por la primera solución que atraviere nuestra mente. En este caso, no todo es tan sencillo como puede parecer.

1) Un hombre está mirando un retrato y, en un momento determinado, alguien le pregunta: “¿De quién es esa fotografía?”. El hombre, de manera enigmática, responde: “Ni hermanos ni hermanas tengo, pero el padre de este hombre es el hijo de mi padre”. Como pista, hay que señalar que “el padre de este hombre” quiere decir, lógicamente, el padre del que está en la fotografía.

¿De quién era la fotografía que estaba mirando el hombre?

Solución: El enunciado dice que “...el padre de este hombre es el hijo de mi padre”. De ello se deduce que el padre de este hombre es él mismo, ya que él es el único hijo de su padre. Por esta razón, “este hombre” es su hijo. Es decir, el hombre está mirando una fotografía de su hijo.

2) En un proceso judicial en el que se está juzgando a dos hombres acusados de asesinato, el jurado declara culpable al uno e inocente al otro. El juez se dirige al culpable y le dice: “¡Este es el caso más extraño que he visto en mi vida! Aunque su culpabilidad está probada y más que probada, la ley me obliga a ponerle en libertad”.

¿Cómo se explica esto?

Solución: Los dos acusados eran siameses.

3) Había una vez un hombre que no tenía reloj ni de pulsera ni de bolsillo, pero tenía un reloj de pared muy exacto que sólo se paraba cuando se olvidaba de darle cuerda. Cuando esto ocurría, iba a casa de un amigo suyo, pasaba la tarde con él y al volver a casa ponía el reloj en hora.

¿Cómo es posible esto sin saber de antemano el tiempo que tardaba en el camino?

Solución: Al salir de su casa, el hombre da cuerda al reloj y escribe la hora en un papel. Cuando llegó a casa de su amigo, apunta la hora que era en ese momento y, cuando se va, vuelve a apuntarla. Al llegar a su casa, mira el reloj y así puede saber cuánto tiempo ha estado fuera de casa. Restando a eso el tiempo que ha estado en casa de su amigo, puede calcular lo que tarda en ir y venir; sumando la mitad de ese tiempo a la hora que era cuando sale de casa de su amigo, puede averiguar la hora que era en aquel momento.

4) En una determinada casa, las dos alas del tejado tienen diferente inclinación; una ala tiene una inclinación de 60 grados y la otra de 70. Supongamos que un gallo pone un huevo exactamente en la cumbre. ¿Hacia qué lado del tejado caería el huevo?

Solución: Los gallos no ponen huevos.

CONTACTA CON NOSOTROS...

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

-Correo electrónico: paratodos@servimedia.net

-Correo postal:

Revista "Para todos"

Servimedia

C/ Almansa, 66

28039 Madrid