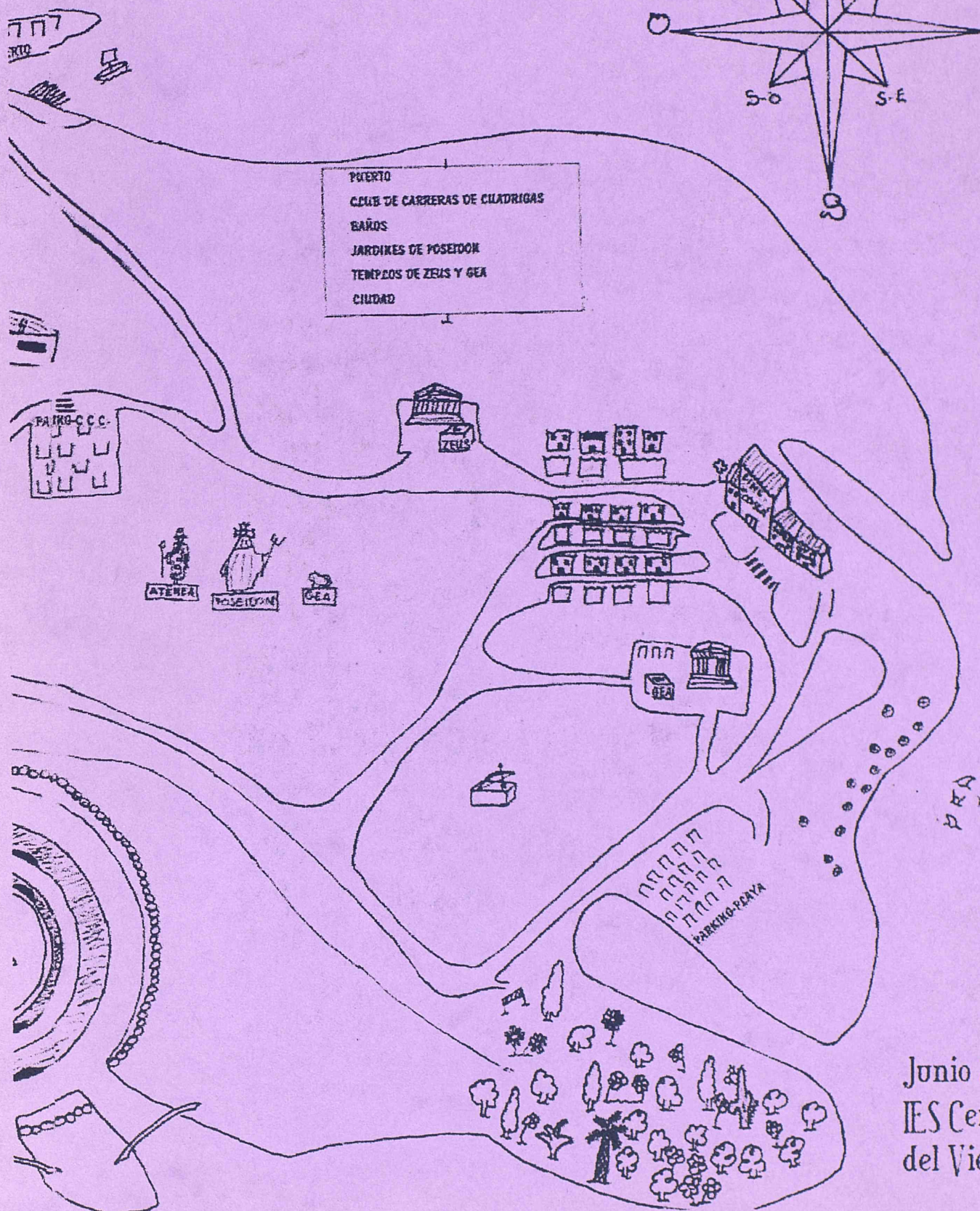
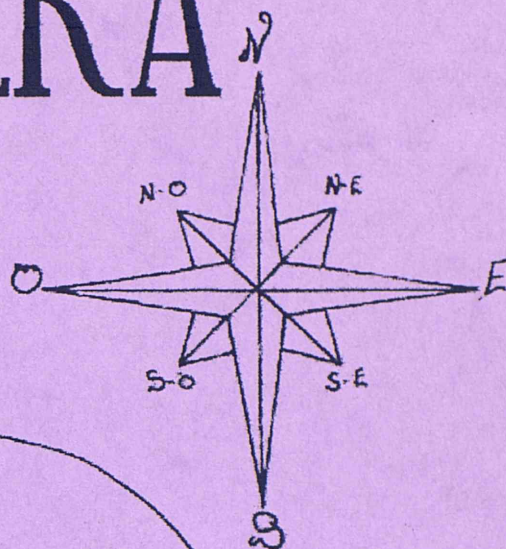


BEN  
RGS  
VEN  
7

# VEN-TOLERA

## Nº6

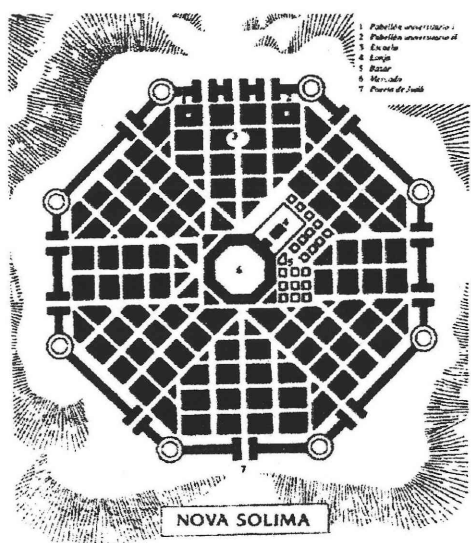


Junio 2002  
IES Cerro  
del Viento



Equipo de redacción:

Elena González Vega  
Arancha Urbizu Carod  
Carmen González Román  
Inmaculada Maqueda Madrona  
Carmen González Moreno  
José Manuel Martínez García  
Francisco Mendoza García



Correctores de pruebas:

Elena González Vega  
Carmen González Moreno  
José Manuel Martínez García

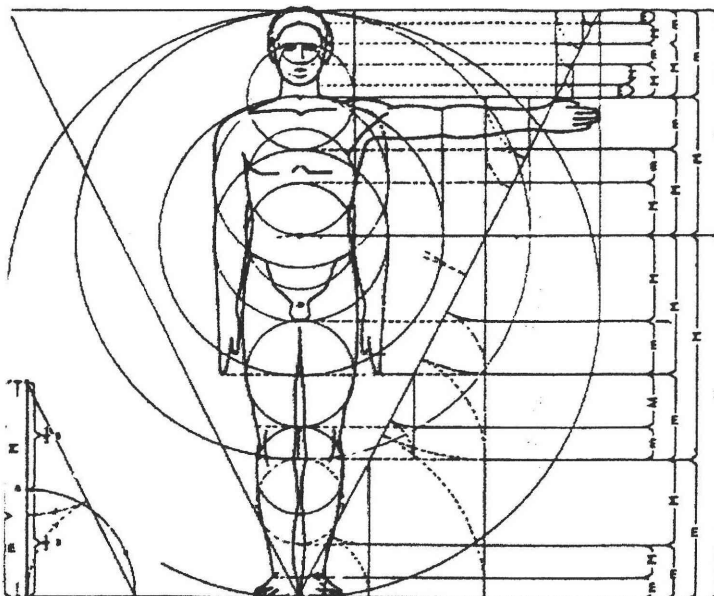
Maquetación:

Francisco Mendoza García

Colaboran con la financiación de la revista:

- Grupo de trabajo de la Biblioteca
- Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares

## CONTENIDOS



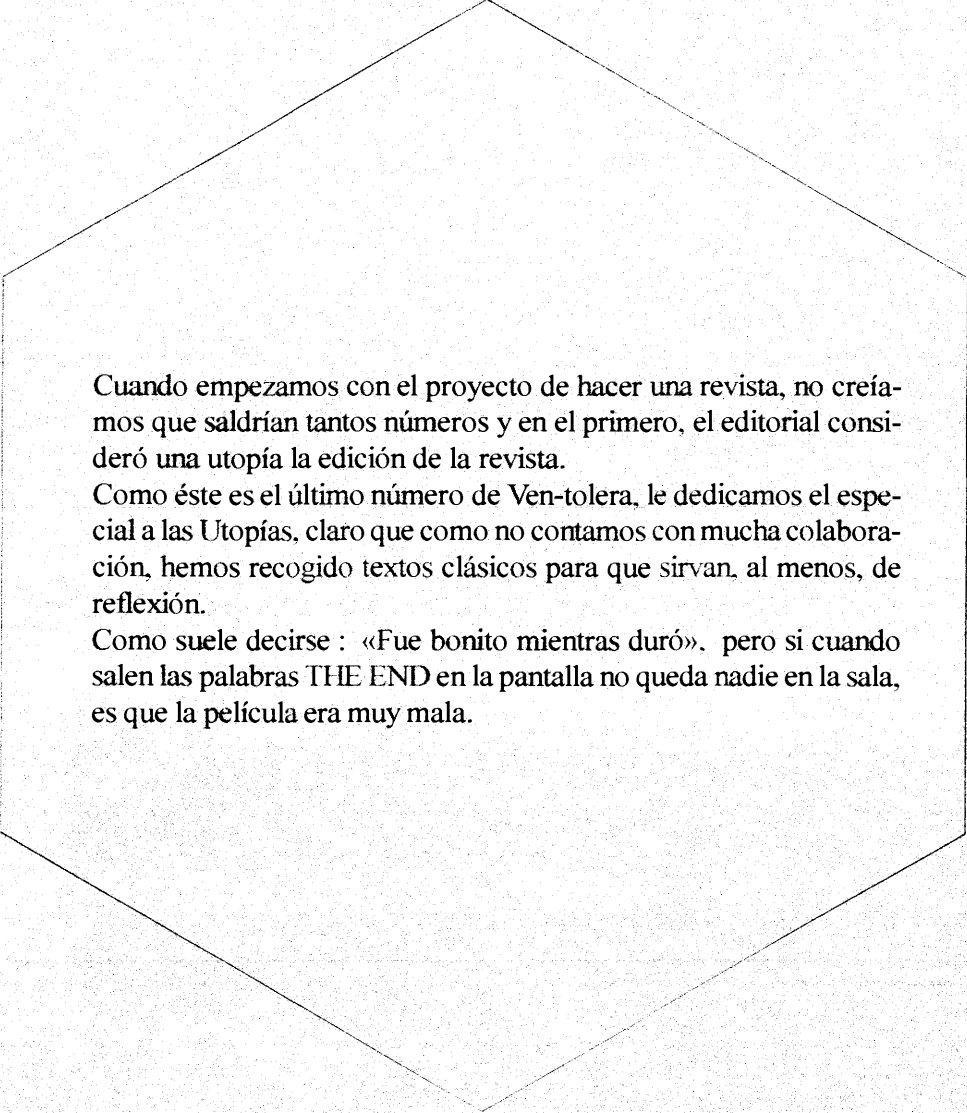
01. Contenidos
02. Las edades del hombre: La edad de oro
03. Editorial
06. Contaminación acústica
08. La pena de muerte
10. Medio ambiente
12. Tabaquismo
15. Reportaje: Mahel
16. Poesía: *El silencio de la noche*
17. Poesía: *La mujer*
18. Las edades del hombre: La edad de plata
19. Instrucciones para construir una utopía
20. *Utopía*, Tomás Moro
21. *Varia historia*, Eliano (extracto)
22. *Política*, Aristóteles (extracto)
23. *Harmonía*, Charles Fourier
24. *Historia natural*, Plinio (extracto)
25. *Los diez libros de arquitectura* (extracto)
26. Manifiesto del Foro Social de Sevilla
28. Las edades del hombre: La edad de hierro
29. *Utopía*, Wislawa Szymborska
30. Poesía: *Sobrevivir a lo escrito*
32. La anorexia.
- 35 El tiempo. Luis Cernuda
- 36 Asociación Alfa-Centauri

## LAS EDADES DEL HOMBRE

### La edad de oro

La primera edad que se creó fue la de oro, la que cultivaba  
la lealtad y el bien, sin autoridad, por propia iniciativa, sin ley.  
No existían el castigo y el miedo, ni se leían amenazas  
en tablas de bronce ni suplicante la gente temía  
el rostro de su juez, sino que sin autoridad vivían seguros...  
Todavía no rodeaban a las ciudades fosos profundos,  
no existía la trompeta recta, no los cuernos de bronce curvo,  
no los cascos, no la espada: sin la práctica militar  
la gente vivía sin problemas en medio de una paz agradable.  
Incluso la tierra misma, libremente, sin que el azadón  
la tocara ni el arado la hiriera, daba fruto por sí misma,  
y, contentos con el alimento producido sin exigirlo nadie,  
recogían los frutos del madroño, las fresas salvajes,  
el cornejo, las moras que cuelgan en los duros zarzales  
y las bellotas, las que caían del copudo árbol de Jove.  
La primavera era eterna, y plácidos Céfiros de tibia brisa  
acariciaban las flores nacidas sin simiente;  
y también la tierra producía, sin arar, frutos,  
y el campo sin barbecho se blanqueaba de espigas preñadas.  
Ya corrían ríos de leche, ya ríos de néctar,  
y amarilla miel goteaba de la verde encina.

«Metamorfosis»  
Ovidio

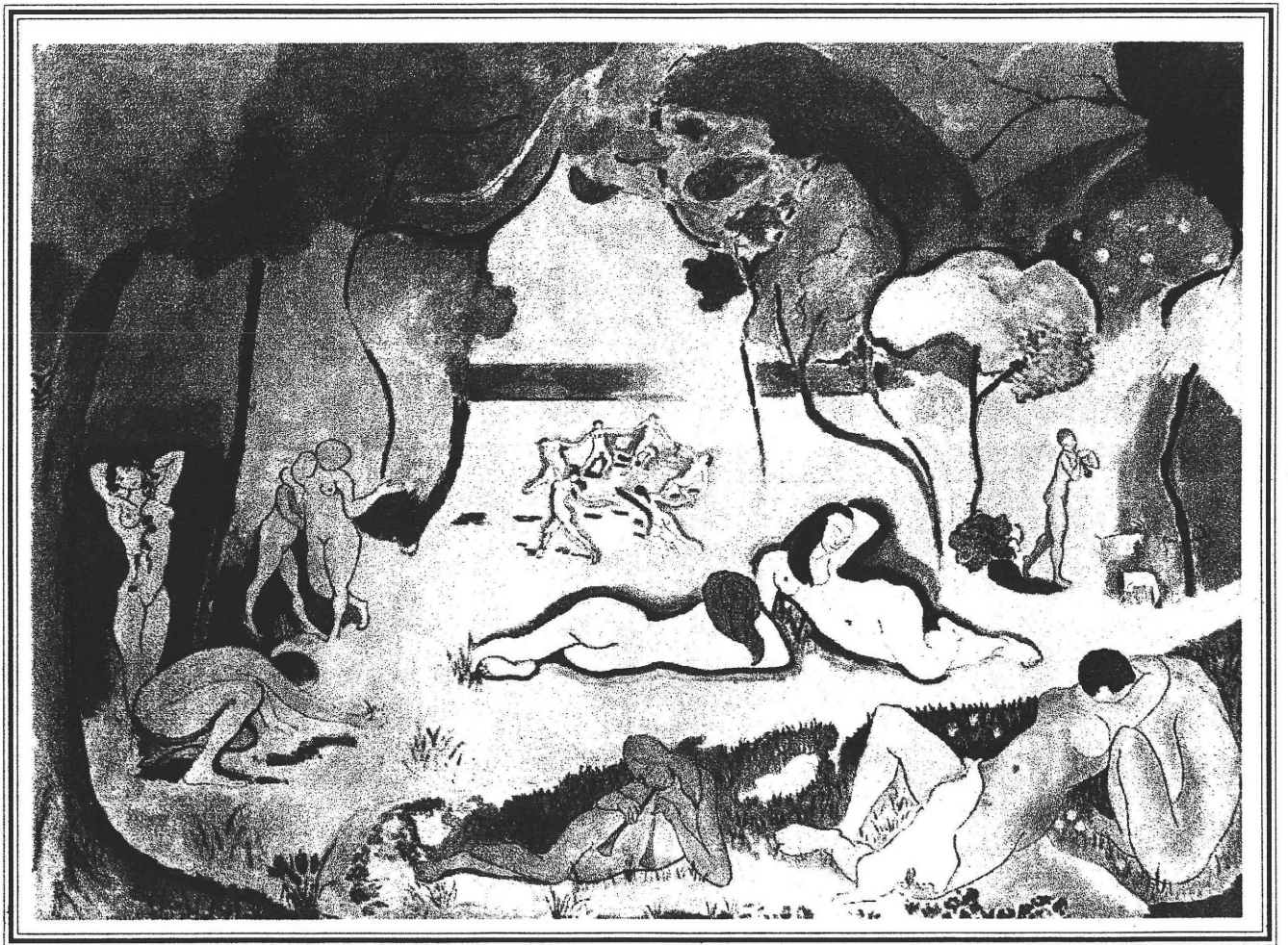


Cuando empezamos con el proyecto de hacer una revista, no creíamos que saldrían tantos números y en el primero, el editorial consideró una utopía la edición de la revista.

Como éste es el último número de Ven-tolera, le dedicamos el especial a las Utopías, claro que como no contamos con mucha colaboración, hemos recogido textos clásicos para que sirvan, al menos, de reflexión.

Como suele decirse : «Fue bonito mientras duró», pero si cuando salen las palabras THE END en la pantalla no queda nadie en la sala, es que la película era muy mala.





*Bonneur*  
Matisse

## LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

### EL PROBLEMA DE NUESTRO INSTITUTO POR LA CERCANÍA DE LAS OBRAS.



En esta foto podemos observar la poca distancia que nos separa de las obras, además de esa protagonista, "DAEWOO", de nuestros problemas.

En este artículo intentamos plantear uno de los problemas más importantes, por no decir el más desagradable, del instituto: la contaminación acústica que sufrimos a diario a causa de la poca distancia que nos separa de las obras. Unas obras que empezaron hace ya varios años y a las que les queda todavía bastante.

Después de entrevistar a varios profesores y alumnos del centro hemos llegado a la conclusión de que cinco de cada cinco profesores piensan que el ruido afecta negativamente a sus clases. Y cuatro de cada cinco alumnos opinan que afecta a su rendimiento en clase.

Empezaremos explicando qué es el ruido, su medición, incluso las lesiones que puede llegar a producir.

El ruido es un sonido complejo compuesto por frecuencias y tonos, coloquialmente es un sonido indeseable y desagradable.

La intensidad se mide en decibelios y el tono

en hercios. Nos servimos del sonómetro para medir el ruido ambiental.

Las lesiones que puede llegar a producir el ruido en nuestro oído

-y esperemos que no pase- son:

\*Trauma acústico agudo, producido por un ruido intenso que actúa durante un tiempo limitado.

\*Trauma acústico crónico, producido por la exposición prolongada al ruido. La sordera depende de la intensidad, del tiempo de exposición, de la edad de la persona, etc.

Sin embargo se podrían evitar algunos problemas tomando medidas sobre la fuente del ruido:

insonorizando la maquinaria, por

parte de las empresas y, por otro lado, mejorando la arquitectura del instituto: insonorizando ventanas con doble acristalamiento, por parte de la administración.

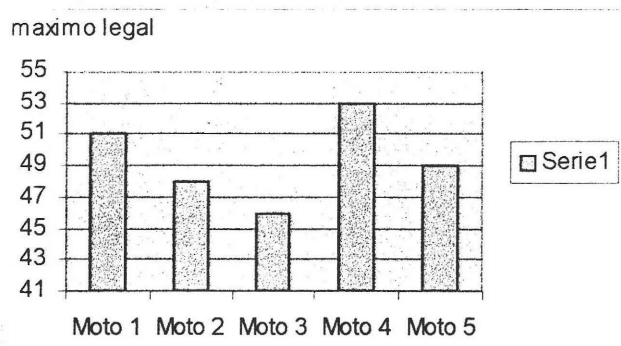
En nuestra opinión es importante acabar con este problema ya que es muy probable que influya inconscientemente sobre nosotros y nuestra capacidad de concentración en clase.

Suponemos que el gran problema radica en conseguir presupuesto para estos objetivos tan interesantes. Además, una cosa lleva a la otra y, si pusiéramos ventanas insonorizadoras, también tendríamos que poner aire acondicionado, si no, nuestro siguiente artículo trataría del calor que pasamos en clase por no poder abrir las ventanas, ¿no creen?

Otro posible foco de contaminación acústica en nuestro instituto podría ser el de las motos que pasan por la carretera contigua a este. Por suerte este caso no nos afecta tan directamente como el otro. En el siguiente diagrama de sectores demostramos que



el nivel de decibelios en este caso no es tan grande: después de unas comprobaciones realizadas con un sonómetro a varias motos del instituto, a medio gas y en un recorrido de cinco metros, ninguna supera los niveles legales de decibelios (55 db) durante el día.



Volviendo a nuestro problema principal y para buscar otros puntos de vista, hemos entrevistado a una técnica en medio ambiente, M<sup>a</sup> Jesús, para lo que nos desplazamos al Ayuntamiento.

Tras plantearle nuestro problema, nos comenta lo siguiente:

- M<sup>a</sup> Jesús: En mi opinión este es un tema bastante delicado, ya que los constructores obtuvieron en su momento licencia municipal. Lo que tendríais que hacer es llamar a la patrulla verde para que vaya al instituto a medir los decibelios y, en el caso de que fueran superiores a los legales, denunciar.
- VENTOLERA: ¿Sabe usted cuáles son los niveles legales de decibelios?
- M<sup>a</sup> Jesús: En vuestro caso es una zona de viviendas y sería, entre las 8:00 y las 22:00 horas de 55 db, y entre las 22:00 y 8:00 45 db.
- VTL: ¿Sabe si existe una cota a partir de la cual no se puede construir?

- M<sup>a</sup> Jesús: Creo que en el caso de esta obra están respetando la zona forestal, están construyendo hasta la autovía, pero no a partir de ésta hacia arriba, porque hasta el Calamorro es zona protegida.

- VTL: ¿Que posibles soluciones ve usted a nuestro problema?

- M<sup>a</sup> Jesús: Por parte de los constructores de las nuevas viviendas no veo ninguna, pero por la vuestra supongo que podríais insonorizar el instituto o tener paciencia.

- VTL: Ya lo habíamos pensado pero el problema está en conseguir presupuesto.

- M<sup>a</sup> Jesús: Quizá planteándole el problema a la Junta de Andalucía consigáis que os den presupuesto, pero es un procedimiento demasiado lento, para entonces quizá ya hayan acabado las obras; en mi opinión la mejor solución es la paciencia, lo que vulgarmente se denomina "aguantoformo".

Guillermo Fernández Maqueda, Borja Carreira Torres, Verónica García Castillo, Marina Castilla Ortega.



## LA PENA DE MUERTE



### Situación actual de los países respecto a la pena de muerte

Destacaremos los países retencionistas que destacan por ser los que con mayor frecuencia han llevado a cabo ejecuciones en el año 1998.

Hay mucha diversidad de opiniones entre estos países, algunos se niegan rotundamente a la pena de muerte sea el delito cometido que sea. Hay otros que son partidarios de ésta, pero algunos países son más severos que otros, es decir, que un delito en concreto puede ser merecedor de la pena de muerte en un país y en otro no.

Hay muchas dudas sobre si la pena de muerte es eficaz.

E.E.U.U. tiene una tasa altísima de criminalidad y muchos de sus estados cuentan con la pena capital entre sus códigos penales. Además, con esta pena han muerto muchos condenados que posteriormente fueron conocidos como inocentes.

### ¿Queremos la pena de muerte?

La silla eléctrica ha matado a más de a 4.300 personas en sus 110 años de historia. La silla eléctrica ha sido remplazada por la inyección letal sólo tres veces.

La pena de muerte o pena capital consiste en privar del derecho a la vida a aquel condenado que haya cometido un delito grave que la ley sanciona con dicha pena. Su origen es remoto, en muchas de las primeras civilizaciones ya existía la pena capital. Fue aplicada en el mundo oriental, en el griego, en el romano; a pesar de los sentimentalismos del Cristianismo primitivo, en las instituciones jurídicas de la Iglesia imperial, de la bárbara, de la feudal y de la Inquisición también se aplicó la pena de muerte, sobre todo en los siglos XVI, XVII y XVIII.

Actualmente se sigue aplicando la pena capital en muchos países. En primer lugar, hacemos una clasificación de los países según tengan la pena de muerte o no la tengan y dentro de esta clasificación, en qué casos:

Abolicionistas, que son aquellos que no prevén la pena de muerte en sus legislaciones, ni para los delitos comunes ni para los delitos militares.

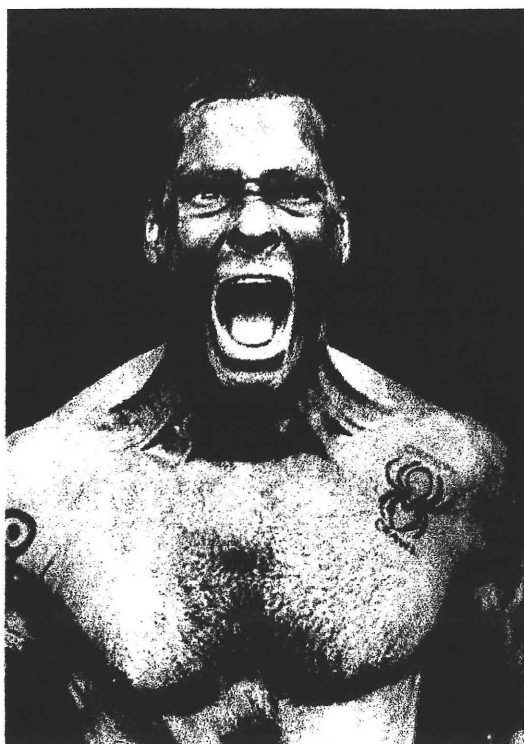
Abolicionistas de facto, son los países que mantienen la pena de muerte, pero no han ejecutado a nadie durante los últimos años.

Retencionistas, que son los países en los que la pena de muerte está vigente y en los que ha habido ejecuciones.

### PAÍSES CON MAYOR NÚMERO DE EJECUCIONES (1998)

| País         | Número | País       | Número    |
|--------------|--------|------------|-----------|
| China        | 1607   | Vietnam    | 18        |
| Congo (DR)   | 100    | Afganistán | 10        |
| U.S.O        | 68     | Jordania   | 9         |
| Egipto       | 48     | Japón      | 6         |
| Taiwan       | 32     | Nigeria    | 6         |
| Arabia Saudí | 29     | Pakistán   | 4         |
| Singapur     | 28     | Rusia      | 1         |
| Sierra Leona | 24     | Iraq       | Sin datos |

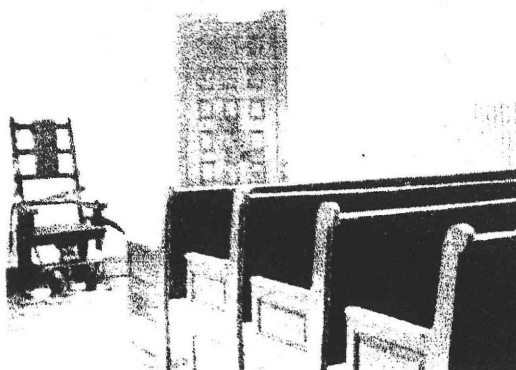
|                         |    |
|-------------------------|----|
| Retencionistas          | 97 |
| Abolicionistas          | 57 |
| Abolicionistas de facto | 26 |



*Mi opinión sobre la pena de muerte es que, a una persona que ha cometido un delito grave o no tan grave no se la debe someter a la pena de muerte ya que la sociedad se estaría rebajando a su mismo nivel. Su muerte no va a mitigar el sufrimiento que causó a las familias de las personas asesinadas, sino al revés, no le vamos a causar ningún sufrimiento ya que morirá al instante. Según mi forma de ver las cosas, la pena de muerte es un sistema de venganza. ¿Qué pasa si el inculpado es inocente y se le somete a la pena de muerte? ¿Que se aguante con dicha carga? Para mí la pena de muerte debería estar prohibida.*

### El caso de Joaquín José Martínez

Al recientemente absuelto Joaquín José Martínez se le iba a aplicar la pena de muerte por delito de asesinato mediante la silla eléctrica. Fue el primer extranjero que salía vivo del corredor de la muerte. En su segundo juicio se demostró que no había pruebas contra él. No había ni rastros de sangre, ni huellas dactilares, ni pelos, ni fibras que lo vincularan directamente a Martínez con el doble crimen que se le imputaba. Hubo una gran presión por parte de España para que salvara su vida. A raíz de demostrarse la no culpabilidad de Joaquín José Martínez, la existencia de la pena de muerte en Estados Unidos fue aún más criticada. El sistema judicial norteamericano pone en evidencia que la pena capital es una aberración jurídica, que además de atentar contra el derecho a la vida, es irreversible por lo que en ocasiones conduce a la muerte a personas que tras revisar sus casos resultan haber sido víctimas de un error judicial.





# MEDIO AMBIENTE

Fátima Berriah Campos



El ser humano actúa como agente geológico, manipula el medio físico sin pensar en las repercusiones directas o indirectas de sus acciones. Estas pueden provocar degradación del medio natural de las siguientes formas:

- Introduce sustancias no naturales (plásticos o DDT).
- Vierte sustancias naturales no favorables (fósforo).
- Crea condiciones físicas que alteran las temperaturas.

## CONTAMINACIONES:

- Del aire: Las industrias y vehículos arrojan a la atmósfera millones de toneladas de dióxido de azufre y óxido de nitrógeno y a consecuencia de esto el aire limita sus posibilidades como fuente de vida.
- Del agua: Supone una alteración de sus condiciones que perjudican a los seres que habitan en ellas.

## POSIBLES SOLUCIONES:

Arrojar cada tipo de desecho en su correspondiente contenedor:

El verde para el vidrio.

El azul para el papel y el cartón.

El amarillo para envases metálicos, de plástico y tetrabrik.

## ENERGÍAS ALTERNATIVAS:

Hay muchas posibilidades para solucionar los problemas ambientales pero no resultan fáciles de poner en marcha:

El uso de energía renovable, como la energía solar.

La hidráulica para la generación de electricidad.

La geotérmica, que aprovecha el calor de ciertas áreas de la corteza planetaria.

Eólica y solar.

La fusión nuclear, limpia y segura, tiene también efectos negativos.

## PARA REDUCIR LA CONTAMINACIÓN URBANA:

Las posibles soluciones son:

- Electricidad: Utilización de motores eléctricos.
- Biocombustible: Se extrae de productos naturales, de desechos agrícolas.
- Etanol: Alcohol utilizado como combustible.
- Gas natural: Elimina el 80% de los emisores de escape.
- Hidrógeno: Tiene la ventaja de que solo emite gas residual.
- GLP: Gas licuado de petróleo.

## REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR:

Refleja una alternativa más atractiva para los residuos de los vertederos o las incineradoras.



## VENTAJAS E INCONVENIENTES DE TRATAMIENTOS DE RESIDUOS:

### **VERTEDERO**

#### ■ VENTAJAS:

Es un sistema definitivo, no deja residuos.  
Costes de inversión reducidos.  
Tecnologías sencillas.  
Flexibilidad en el volumen de residuos.  
Entrada en funcionamiento casi inmediata.

#### ■ INCONVENIENTES:

Requiere espacios muy grandes.  
Debe realizarse control de gases.  
Posibilidad de contaminación de aguas subterráneas.  
Impacto sobre el paisaje.  
Distancias de transporte mayores.

### **INCINERACIÓN**

#### ■ VENTAJAS:

Reducción importante del peso y el volumen de los residuos.  
Disminución de las distancias de transporte.  
Posibilidad de recuperar parte de la energía.

#### ■ INCONVENIENTES:

Costes de inversión elevados.  
Averías y paradas.  
Produce residuos: cenizas.  
Vertidos a la atmósfera.  
Perjudica la salud humana.

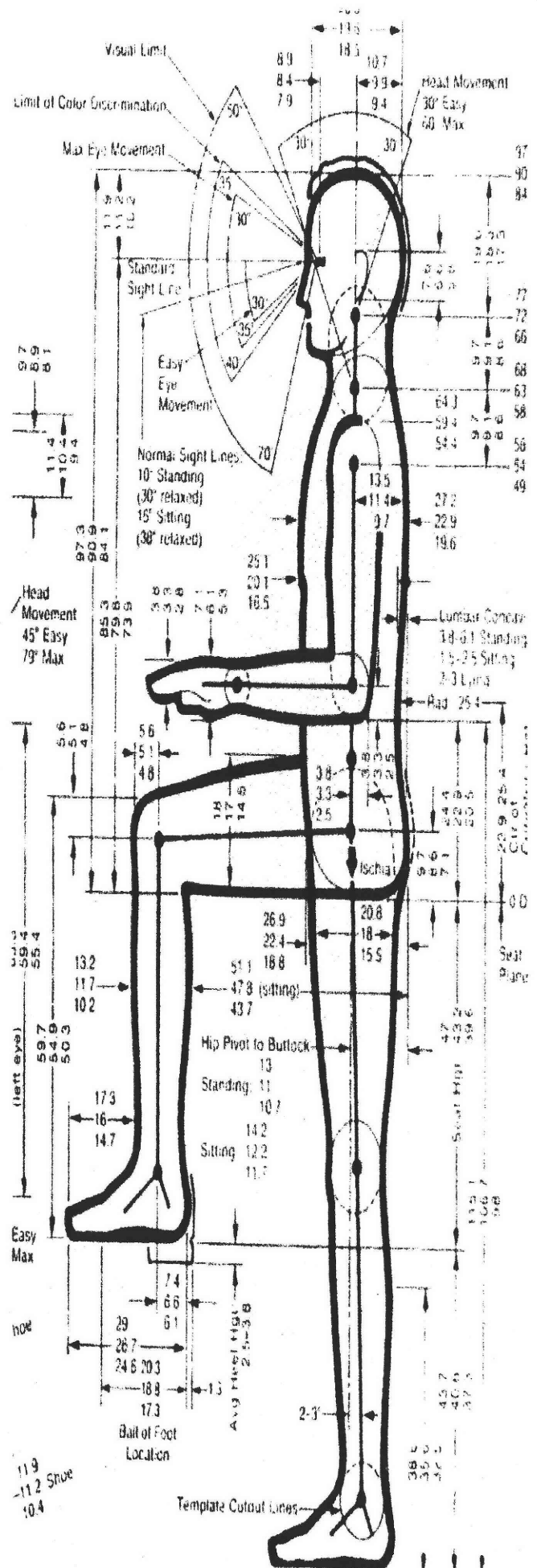
### **RECICLADO**

#### ■ VENTAJAS:

Reutilización de materias primas.  
Comercialización de subproductos.  
Disminución del impacto ambiental.  
Mayores beneficios sociales.

#### ■ INCONVENIENTES:

Problemas de transporte.  
Necesidad de vertederos.  
Exigencia de una actitud comercial para dar salida a los subproductos.



# EL TABAQUISMO

Carmen Jiménez Sánchez 4ºE

## INTRODUCCIÓN

Fumar es la acción de inhalar y exhalar los humos producidos al quemar tabaco. El abuso de esta acción conduce al tabaquismo. Las hojas secas de la planta del tabaco se fuman en pipa o en puro, pero la forma más extendida es el cigarro o cigarrillo. En la década de 1940 el fumar se consideraba algo inofensivo, pero las investigaciones clínicas y de laboratorio han demostrado desde entonces que el tabaquismo aumenta mucho el riesgo de un fumador de morir de diversas enfermedades, siendo la número uno el cáncer de pulmón.

## ¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco se trata de una planta solanácea, la *Nicotiana tabacum*, de cuyas hojas se obtienen distintas labores destinadas al consumo humano (cigarrillos, cigarros puros, picadura de pipa, rapé, tabaco de mascar, etc.).

## Un poco de historia

El tabaco llega a Europa en el siglo XVI, tras el descubrimiento de América. En los primeros tratados científicos se le atribuyeron muchas cualidades médicas. Durante décadas el tabaco fue considerado un remedio eficaz para curar o paliar enfermedades como sordera, migrañas, dolor de muelas, ceguera, tos y asma.

Los tipos de tabaco más consumidos durante los siglos XVII y XVIII eran el rapé, el polvo de tabaco y la picadura. El tabaco fumado no empezó a popularizarse hasta comienzos del siglo XIX.

Al principio, el tabaco no constituyó un problema grave para la salud pública, por ser una costumbre minoritaria en la sociedad. Con la Revolución Industrial se inventó la máquina para elaborar cigarrillos, a partir de ahí se pasa a un consumo masivo y se convierte en un problema de salud pública.

La industria tabaquera ha mantenido ocultos hasta fechas recientes informes que mostraban la

capacidad del tabaco para crear dependencia y problemas de salud.

La rápida popularización del consumo de cigarrillos experimentada a comienzos del siglo XX se debió a la producción masiva de cigarrillos manufacturados y a la adopción de eficaces técnicas de promoción.

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

La mayoría de las personas que fuman, empiezan sin saber por qué y haciendo caso omiso de las advertencias acerca de las consecuencias que este tiene para su salud.

El tabaco también afecta a los no consumidores, estos son los llamados fumadores pasivos. El consumo de tabaco produce dos efectos diferenciados:

### Efectos psicológicos

El tabaco es consumido en busca de algunos efectos positivos como:

- \*Relajación
- \*Sensación de mayor concentración

### Efectos fisiológicos

Los más importantes efectos que provoca el consumo de tabaco habitualmente son:

- \*Disminución de la capacidad pulmonar
- \*Fatiga prematura
- \*Merma de los sentidos del gusto y el olfato
- \*Envejecimiento prematuro de la piel de la cara
- \*Mal aliento
- \*Caída del pelo
- \*Color amarillento de dedos y dientes
- \*Tos y expectoraciones, sobre todo por las mañanas

### Riesgos que conlleva

- \*Dependencia psicológica
- \*Reacciones de ansiedad y depresión como consecuencia de la dificultad para dejar el tabaco
- \*Faringitis y laringitis
- \*Dificultades respiratorias
- \*Tos y expectoraciones
- \*Úlcera gástrica
- \*Cáncer pulmonar
- \*Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga
- \*Bronquitis y enfisema pulmonar



\*Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho

El tabaco perjudica mucho. Aunque muchos fumadores se empeñen en buscarle el lado positivo al tabaco, no lo hay.

#### COMPONENTES DEL TABACO

La causa de los efectos perjudiciales del tabaco son las alrededor de 5.000 sustancias químicas que se encuentran en el humo del pitillo, de entre las cuales las más importantes son:

- Nicotina: sustancia estimulante del sistema nervioso central, responsable de los efectos psicoactivos de la sustancia y de la intensa dependencia física que el tabaco provoca.
- Alquitrán: sustancias probadamente cancerígenas, como el benzopireno, que inhala el fumador y quienes, conviviendo con él en ambientes cerrados, se ven forzados a respirar el humo tóxico que este devuelve al ambiente.
- Irritantes: tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio ocasionada por el consumo de tabaco (faringitis, tos, mucosidad, etc.)
- Monóxido de carbono: sustancia que se adhiere a la hemoglobina, dificultando la distribución de oxígeno a través de la sangre.



#### ALGUNOS DATOS

El tabaco es, tras el alcohol, la droga más consumida por los españoles. El 65'1% de los ciudadanos de 15 a 65 años ha probado el tabaco en alguna ocasión y el 32'6 % fuma a diario. Cada vez fuman menos personas, aunque el número de consumidores diarios se mantiene estable. La dependencia del tabaco afecta al 95% de los consumidores de este producto.

Aunque entre la población general fuman más los hombres (37'1%) que las mujeres (28'1%), esta relación se invierte más entre los jóvenes. Esto hace prever en los próximos años entre las mujeres fumadoras la aparición de enfermedades que eran exclusivamente masculinas.

La edad media de inicio en el consumo de tabaco para la población escolar se sitúa en los 13'1 años y en los 14'3 años para el consumo diario. La media de la cantidad de cigarrillos consumidos por los escolares es de 7'7 cigarrillos por día.

El 50% de la población femenina joven en España es fumadora.

El tabaco es una droga que provoca 3.000.000 de víctimas al año, 45.000 de ellas en España.

El 90% de las muertes por cáncer de pulmón, tráquea y bronquios; el 75% de las relacionadas con bronquitis, enfisema y asma; el 30% de las causadas por infarto de miocardio, guardan relación con el tabaco.

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en España. La mortalidad por cardiopatía coronaria es un 70% más elevada en las personas que fuman que en las que no lo hacen.

Entre 10 y 15 años después de abandonar el consumo de tabaco, el riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón es similar al de una persona que no ha fumado.

La producción de tabaco acelera el proceso de deforestación que sufre el planeta. Un 25% de los incendios está ocasionado por cigarrillos mal apagados.

El 64% de los españoles no fuma. Dos de cada tres fumadores desean dejar de hacerlo. El 80% de los ciudadanos españoles se ha declarado favorable a la introducción de limitaciones a la venta y consumo de tabaco.

## ¿QUÉ DICE LA LEY?

La ley surge de las evidencias de la nocividad del tabaco y garantiza el derecho de todos a optar por un estilo de vida y un medio ambiente respetuoso con la salud y la calidad de vida.

La venta de tabaco en nuestro país es legal, existiendo límites relacionados con la edad. Existen diferencias entre Comunidades Autónomas ya que, mientras en la mayoría está prohibida su venta a menores de 18 años, en otras lo está a menores de 16 años.

La ley prohíbe fumar en:

- Transportes públicos, de escolares y de enfermos.
- Áreas de trabajo donde existan mujeres embarazadas.
- Centros docentes, de salud y de servicios sociales.
- Jardines de infancia y centros de atención social a menores.
- Locales de elaboración, manipulación y venta de alimentos.
- Salas de uso público general y locales comerciales cerrados.
- Salas de teatro y cine.
- Espectáculos públicos y deportivos en locales cerrados.
- Ascensores.
- Establecimientos alimenticios.
- Vuelos nacionales de duración inferior a 90 minutos.

El consumo de tabaco en lugares públicos se halla regulado por una serie de medidas de protección a la salud. Muchas de las medidas que regulan el uso público de tabaco son todavía desconocidas para el público.

Las multas por incumplir alguna de las normas de consumo de tabaco en lugares públicos, en ningún caso son aplicables al consumidor de tabaco, sino que van dirigidas a los responsables del espacio donde se permita la infracción de la ley.

La ley exige la inclusión de advertencias sanitarias en el etiquetado de los productos de tabaco.

## ABANDONO DEL TABAQUISMO

Los estudios sobre personas que han dejado de fumar revelan que el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el tabaco disminuye con cada año de abstinencia. Por otro lado, los datos disponibles muestran que las mujeres, las personas mayores y aquellas que presentan problemas de salud son las que más dejan de fumar.

Hay muchos programas para ayudar a dejar de fumar. Algunos lo hacen con grupos de apoyo, mientras que otros emplean técnicas de aversión en que los participantes fuman muchos cigarrillos en muy poco tiempo hasta llegar a sentir asco con ellos.

No obstante, muchos millones de personas en el mundo dicen que les gustaría dejar de fumar pero no pueden. Una de las hipótesis que explica este problema es que el fumador echa de menos el efecto de la nicotina que contiene el humo. Un informe de 1988 declaraba que la nicotina es una droga adictiva comparable a otras sustancias adictivas en su capacidad de producir dependencia. El informe también indicaba que los costes monetarios y humanos del tabaquismo eran bastante superiores a los atribuidos a la cocaína, el alcohol o la heroína.

Hay proyectos en marcha para ayudar a la gente a dejar de fumar mediante asesoramiento o participación en grupos de apoyo. Los que tienen una fuerte dependencia física de la nicotina pueden sustituir esta sustancia por un chicle que la contiene, para así aliviar el síndrome de abstinencia. Los parches de nicotina también pueden ser de utilidad como alternativa o como refuerzo del chicle. La acupuntura o la hipnosis también pueden servir de ayuda para dejar de



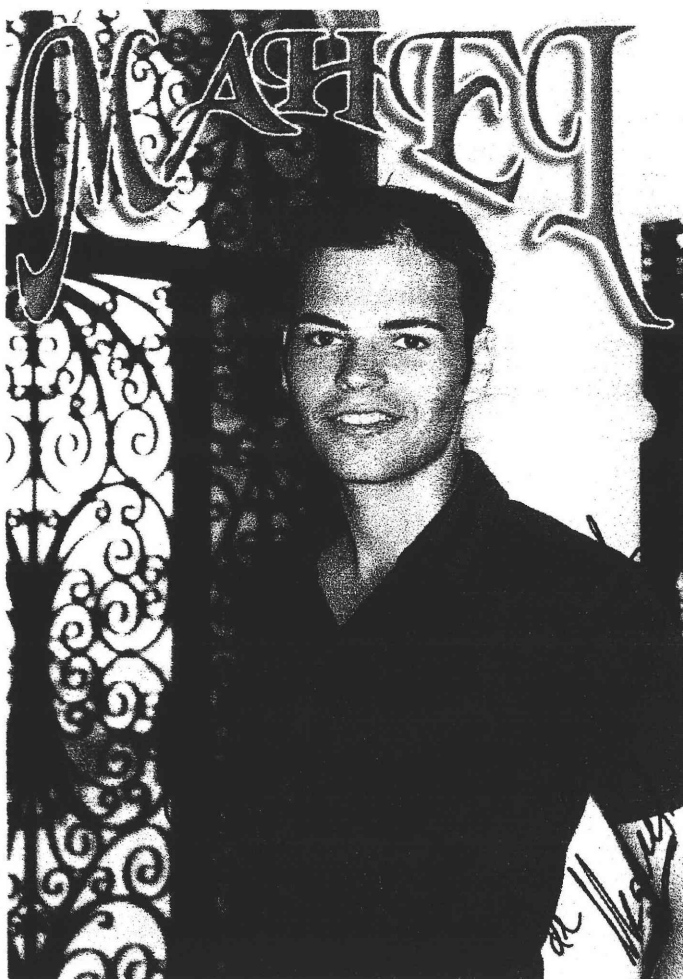
# MAHEL

El 21 de Marzo de 1979 nace en Málaga el futuro Mahel. Su signo zodiacal es Aries. Su nombre verdadero es Manuel.

En sus primeros años, Manuel estudió en el colegio Poeta Salvador Rueda y después en el "Cerro del Viento".

- ¿Cuándo empezaste a interesarte un poco más por la música?
- Cuando estaba en el instituto, ya que alguna vez canté entre los compañeros.

Cuando terminó sus estudios en el instituto, fue a la universidad y ahora está estudiando Relaciones Laborales. En la actualidad Manuel compagina los estudios con la creación de su disco, que saldrá muy pronto a la venta. El estilo de su música se podría decir que combina la música pop con las baladas.



Manuel, con solo 22 años, ha hecho ya algunos "pinitos" actuando en diversos lugares.

A los 18 años actuó en el programa de Irma Soriano "De tarde en tarde" en Canal Sur Televisión y posteriormente, con Carmen Abenza en Canal Costa del Sol. También ha realizado varios conciertos en la feria de Arroyo de la Miel, la de Benalmádena Pueblo y la feria de Málaga. Actuó en un Festival en el Parque del Oeste en Málaga.

Ha tenido el honor de actuar junto a otros artistas como Lolita, Antonio Hidalgo, María del monte y un montón más.

Manuel es un chico de lo más sencillo y muy simpático. Le apasionan todos los estilos musicales y le gusta todo tipo de deportes.

Algunos de sus cantantes favoritos son Elvis, Frank Sinatra, New Orders, Pink Floyd, etc.

En cuanto al cine, se decanta por las comedias. Algunos de sus actores favoritos son Mike Meyers y Jim Carrey.

- A la hora de bailar ¿te gusta o te cuesta bailar delante del público? ¿Te gusta improvisar?
- A la hora de bailar en el escenario no me corto y me gusta improvisar.

Tiene club de Fans. Si quieres unirte a él, llama al 619 782253. Preguntar por Sandra.

Fátima Martel 4º D



## **EL SILENCIO DE LA NOCHE**

*El silencio de la noche*

*se aposentaba en los campos verdes, apagados.*

*Apagados los ojos del sol de la mañana.*

*Luna translúcida en el agua, agua dulce,*

*y un pasaje de luz hacia la luna, media luna.*

*Solo, en el fondo del silencio,*

*se oían grillos y lechuzas sin sueño.*

*Todo me recordaba un desfile:*

*árboles, que eran público silencioso,*

*que agitaban sus hojas con el viento*

*agradeciendo la belleza de la luna*

*y su pasillo de luz inacabable;*

*los grillos y las lechuzas*

*eran los "animales inauditos".*

*La luna paseaba resuelta de media cara,*

*de perfil, perfil blanco y fino.*

*Era un sueño de ojos despiertos*

*que a media noche soñé.*

*Pero faltaba algo:*

*(no era la luna, tampoco los árboles, no eran los grillos,*

*ni las lechuzas sin sueño)*

*faltaba yo, y no estaba.*

*Pero sobraba silencio.*

Teresa Vegas Gómez 3º C

## LA MUJER

Una mujer.

Fíjate, niño, que es un castillo de sentimiento.  
Mírala bien,  
que en sus anchuras no ves rotura ni en los cimientos.  
Una mujer

es fortaleza con la entereza de un torreón,  
en sus escaleras troneras dispuestas a batallar,  
y a sus espaldas cuidadas que dice nunca matar,  
de la lucha nunca se esconden.

Una mujer es la guerra si encierra su libertad,  
y encima es la paz de un hombre.  
La mujer es lo más bonito de esta vida,  
una niña es en la tierra, sirena en los mares,  
a su lado te llegan los días,  
y, para colmorm, qué más alegría  
si es que encima ella es tu madre.

La mujer es la compañía de una esposa,  
una niña que tú quieres  
y que besos te arrima,  
La sinfonía maravillosa que al desaliño lo afinas.  
Cada niña, una rosa, rosa y sin espina;  
una sonrisa llena de perlas con el alma femenina,  
y a muerte por defenderlas  
si un hombre, para tenerla,  
le pone la mano encima.

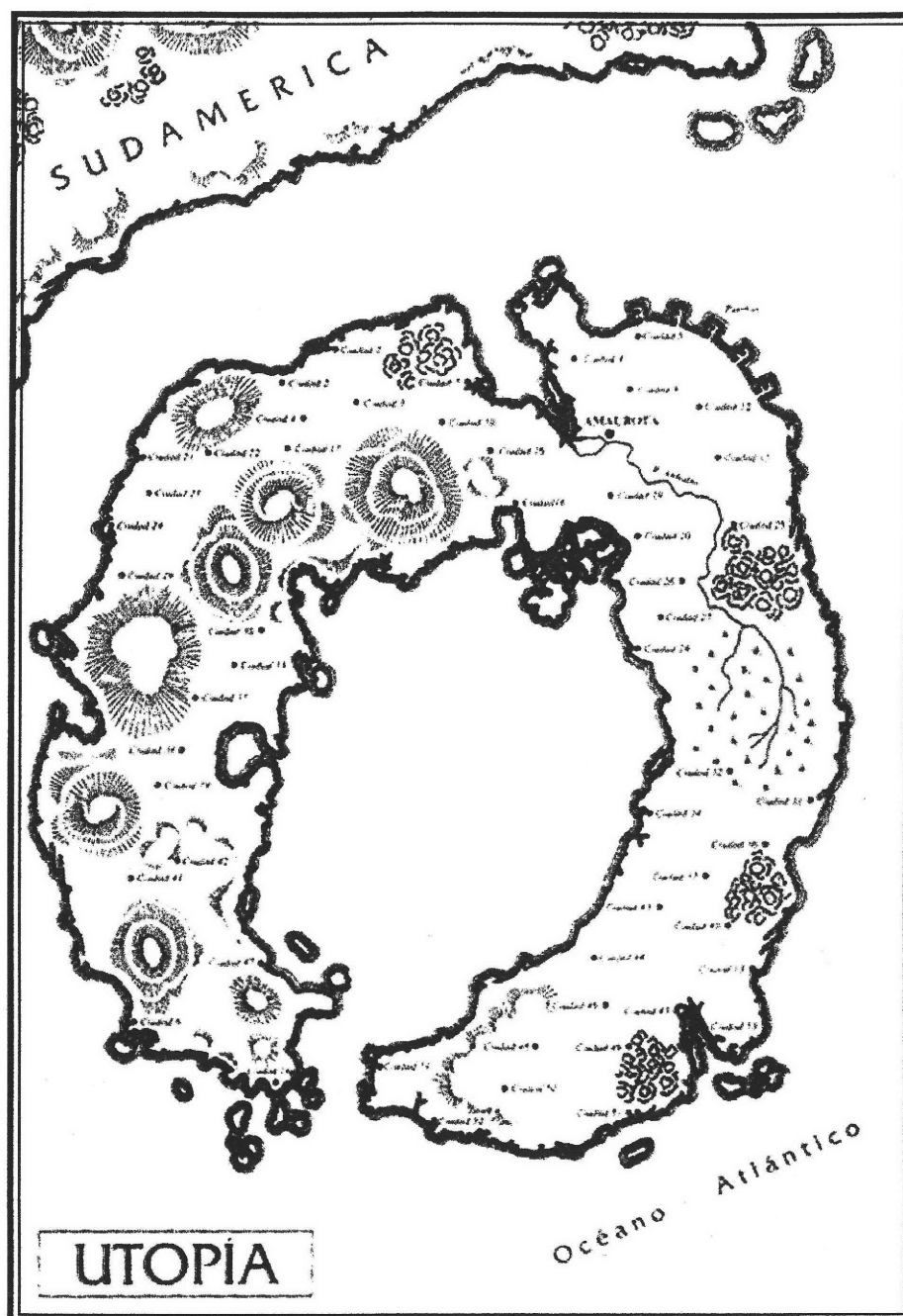
## LAS EDADES DEL HOMBRE

### La edad de plata

Una vez que se envió a Saturno al tenebroso Tártaro y el mundo estaba bajo Jove, llegó la prole de la plata, peor que el oro, más valiosa que el amarillo bronce. Júpiter acortó la duración de la antigua primavera, y a través de inviernos, veranos, desiguales otoños y breves primaveras dividió el año en cuatro estaciones. Entonces por primera vez el aire, quemado por tórridos calores, se abrasó y el hielo quedó congelado por el viento; entonces por primera vez penetraron en casas: las casas eran antros, espesos matorrales y ramas entrelazadas con cortezas; entonces por primera vez se arrojaron semillas de Ceres en largos surcos y gimieron los novillos oprimidos por el yugo.

«Metamorfosis»

Ovidio



### Instrucciones para construir una Utopía

Si la *Utopía* es la imagen de un deseo, para construirla no se necesita más herramientas que la imaginación, un mal día o ver publicidad.

Pero si lo que queremos es soñar con un mundo mejor, sin guerras ni injusticias sociales y económicas, los textos que se acompañan en este especial utópico nos muestran que el deseo de vivir en Utopía es tan antiguo como el hombre.



Los ricos no sólo mediante fraude individual, sino incluso a través de los medios legales despojan y privan diariamente a los pobres de una parte de sus medios de subsistencia. Así, mientras que antaño se consideraba injusto recompensar insuficientemente las molestias que se tomaban por el bien común, en la actualidad los ricos han dado a sus malvados e injustos procedimientos el nombre de justicia, lo que es mucho peor, y esto en nombre de la ley. Por consiguiente, cuando analizo y sopeso en mi interior todas estas repúblicas que en la actualidad florecen por doquier, no veo sino una especie de conspiración de los ricos a favor de sus propias necesidades en nombre, y bajo el pretexto del bien público; éstos inventan y combinan todo tipo de procedimientos y de sistemas para conservar sin riesgo de pérdida todo lo que han acumulado injustamente, para hacer trabajar a los pobres y pagarles lo menos posible. Una vez que estas medidas han sido decretadas obligatorias por los ricos, bajo pretexto de esa comunidad de intereses de la que forman precisamente parte los pobres, se las erige en leyes.

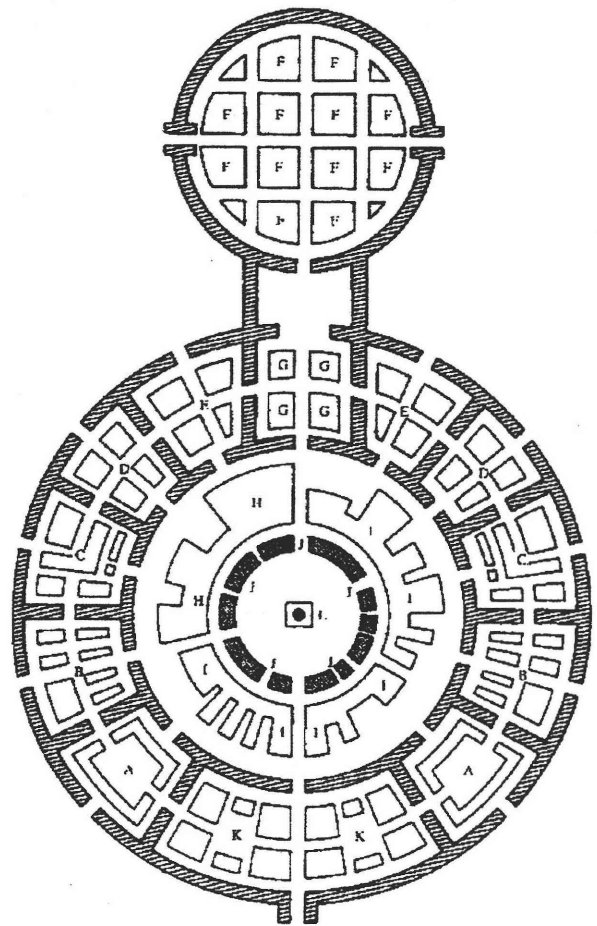
*Utopía*  
Tomás Moro

... y que los hombres tenían una envergadura doble a la de los de aquí, y que el tiempo que vivían no era el mismo que el nuestro, sino doble. Había muchas y grandes ciudades, y su régimen de vida era peculiar, y tenían establecidas leyes cuyas prescripciones eran inversas a las vigentes entre nosotros. Decía que había dos ciudades especialmente grandes, pero que no tenían ningún parecido entre sí; la una tenía el nombre de Guerrera y la otra el de Piadosa. Los habitantes de la Piadosa pasan la vida en medio de paz y profunda riqueza, y toman los frutos de la tierra sin arados ni bueyes, y no tiene que ocuparse de las labores del campo ni de sembrar. Pasan su vida -dijo él-, sanos y sin enfermedades, y la terminan con mucha risa y alegría. Son tan indiscutiblemente justos que hasta los dioses no desdeñan frecuentar su compañía. Los habitantes de la ciudad Guerrera son belicosos en extremo, nacen con armas, guerrear sin interrupción, someten a sus vecinos, y esta única ciudad domina a una gran cantidad de pueblos. El número de sus habitantes no es inferior a dos millones. Mueren de enfermedad el resto del tiempo; pero esto ocurre rara vez, porque la mayor parte de las veces sucumben en las guerras heridos por piedras o maderos. Son, en efecto, inmunes al hierro. Tienen tan gran abundancia de oro y plata que el oro tiene menos valor entre ellos que el hierro entre nosotros. Dijo que ellos se propusieron una vez cruzar a estas islas de nuestro mundo, y atravesaron el Océano con diez millones de hombres hasta llegar a los hiperbóreos, y habiendo tenido conocimiento de que éstos son reputados los hombres más prósperos de nuestro mundo, concibieron desprecio por ellos, estimando que su régimen de vida era sórdido y mediocre, y por ello desdeñaron proseguir su avance.

Eliano, *Varia Historia* III

**Aristóteles, Política**

Por eso, Faleas de Calcedón introdujo por vez primera esta medida, pues dice que deben ser iguales las propiedades de los ciudadanos. Esto en ciudades que estaban en el proceso de fundación no creía difícil realizarlo, pero en las ya establecidas era más trabajoso; pero que, con todo, se nivelarían con toda rapidez si los ricos aportaban la dote, pero no la aceptaban, y los pobres no la aportaban pero la recibían. Platón, al escribir las *Leyes*, decía que hasta cierto punto había que permitirlo, pero que no fuera posible a ningún ciudadano adquirir una fortuna mayor que el quintuple de la más pequeña, como antes hemos dicho. Pero tampoco deben pasar por alto los que así legislan, como ocurre ahora, que a los que imponen un límite a la propiedad les conviene también hacerlo en el número de hijos, pues si el número de hijos sobrepasa la cantidad de los bienes, es inevitable que la ley se invalide. Aparte de invalidarla, es malo que muchos pasen de ricos a pobres, porque es gran trabajo que los tales no se vuelvan levantiscos. Así pues, de que tiene cierta influencia en la comunidad política la igualdad de riqueza, ya algunos de los antiguos parece que se han percatado, como hizo Solón en su legislación, y en otros lugares hay una ley que impide adquirir cuanta tierra quiera uno. Análogamente, ciertas leyes prohíben vender la propiedad, así entre los locrios hay una ley que impide venderla, si no se muestra que ha ocurrido un infortunio manifiesto, y obliga además a conservar los antiguos lotes de tierra; y cuando esto se invalidó, el régimen en Leucada se hizo en exceso democrático, pues ya no se daba el acceso a los cargos desde rentas determinadas.



### Harmonía

Grupo de colonias fundadas a mediados del siglo XIX. Cada colonia está integrada por 1.500 a 1.800 miembros que poseen todo en común y comparten una espaciosa vivienda o falansterio, con todo lo necesario para disfrutar de la vida. Las colonias se comunican entre sí mediante un observatorio, una torre de señales y un telégrafo.

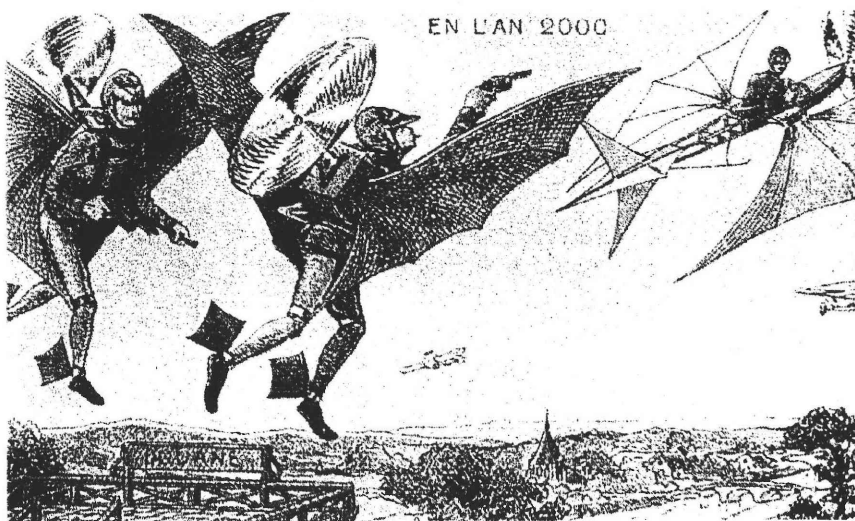
La vida comunitaria de Harmonía se caracteriza por la ausencia total de represión y la libertad total para todas las pasiones humanas. El viajero observará que lo que en su país se considera cortesía y buena educación en Harmonía resulta anormal o grosero. Por ejemplo, son allí ciudadanos ejemplares los niños que disfrutan revolcándose en el barro, porque encuentran divertida la insalubridad del sistema sanitario local; retozan caracoleando por las colonias en unos impetuosos poneys, vestidos de húsares y al son de trompetas, campanas, címbalos y otros instrumentos musicales.

La organización de la vida cotidiana de Harmonía está basada en un número de grupos o series de individuos clasificados según sus pasiones. Sin embargo, un día cualquiera en la vida de un habitante de Harmonía le llevará de un grupo a otro, del trabajo (jamás el mismo dos días seguidos) al juego y a la satisfacción de sus funciones corporales.

Los visitantes deben someterse a varias pruebas antes de ser clasificados y de que se les permita entrar en alguno de los grupos de Harmonía.

Charles Fourier,

*Le Nouveau Monde Amoureux*, París, 1967





Tras esos montes y más allá del Aquilón, un pueblo feliz (si damos crédito), al que llamaron hiperbóreos, lleva una vida longeva, conocido por fabulosos portentos. Se cree que allí están los quicios del mundo y los límites de las órbitas de las estrellas, con una luz de seis meses y el sol se retira sólo un día, no, como dicen los que no saben, desde el equinoccio de primavera hasta el de otoño: una vez al año, en el solsticio de verano les nace el sol, y una vez en el de invierno, se pone. La región es soleada, de clima feliz, carente de cualquier viento nocivo. Son sus casas los sotos y los bosques, y su culto particular y colectivo; la discordia se desconoce, así como toda enfermedad. No hay muerte, sino que, saciados de vivir, tras banquetearse y haber ungido con lujo su vejez, saltan de cierta roca al mar. Este tipo de sepultura es el más bienaventurado.

Hay quienes los sitúan en las primeras riberas de Asia, no en Europa, pues también hay allí gentes con parecidas costumbres y asentamiento, atacores de nombre. Otros los localizan en medio de ambos soles, el ocaso de los antípodas y nuestro oriente, lo cual no puede ser, al mediar un mar tan extenso. Los que los localizan simplemente donde la luz es de seis meses dicen que siembran por la mañana, cosechan al mediodía, recolectan al ocaso los frutos de los árboles y por la noche los almacenan en cuevas. Y no se puede dudar de que exista este pueblo, cuando tantos autores transmiten que tenían por costumbre enviar sus primicias de sus cosechas a Delos en honor a Apolo, a quien reverencian en especial. Las llevaban doncellas, honradas como huéspedes por los pueblos por unos años, hasta que, traicionada la confianza, establecieron la costumbre de depositar sus ofrendas en la frontera con sus vecinos más inmediatos, y éstos los llevaban a sus vecinos, y así hasta Delos. Más tarde hasta esta costumbre se perdió o desapareció.

Plinio, *Historia Natural* IV

A los célebres atletas, vencedores en los Juegos Olímpicos, les concedieron los antiguos griegos honores tan grandes que no sólo recibían público aplauso en las Asambleas a las que concurrían llevando palmas y coronas, sino que también, cuando regresaban victoriosos a su país, eran llevados en triunfo en cuadrigas a sus casas y patrimonios, y durante toda su vida gozaban de pensiones a expensas del Tesoro público.

Cuando pienso en eso, me pregunto admirado por qué no ya iguales, sino aún más altos honores no se habían de otorgar a los escritores, ya que proporcionan infinitamente mayores utilidades en todo tiempo y a todo el mundo. Hubiera, en efecto, sido bastante más digno haber procedido así, porque los atletas con sus ejercicios no hacen otra cosa que robustecer su propio cuerpo; y los escritores, en cambio, perfeccionan no sólo el propio espíritu, sino también los de todos los demás y con sus libros proporcionan preceptos para aprender y para afinar el entendimiento.

¿Qué ayuda presta, en efecto, a los hombres un Milón de Crotona, a pesar de no haber sido nunca vencido, y tantos otros, que quedaron siempre victoriosos en el mismo tipo de ejercicios? ¿Es por ventura otra que la de haber sido renombrados entre sus conciudadanos mientras vivieron? Por el contrario, las enseñanzas de Pitágoras, Demócrito, Platón, Aristóteles y todos los demás sabios que trabajarón día a día, dieron no sólo a sus conciudadanos, sino también a todo el mundo, frutos floridos e inmarcesibles, nutridos de abundante ciencia con los que adquirieron los mejores principios de la verdadera sabiduría, e introdujeron entre los habitantes de las ciudades las costumbres de la civilización, la equidad y las leyes, sin las cuales no puede ciudad alguna subsistir.

Los diez libros de Arquitectura  
Libro Noveno

# Manifiesto del Foro Social de Sevilla

## Otro mundo es posible, otra Europa es posible

Attac Sevilla

1. Los ciudadanos y organizaciones de la ciudad de Sevilla firmantes de este manifiesto nos declaramos a favor del justo y libre acercamiento social, económico, político y cultural entre los pueblos y países del mundo, dentro de los valores democráticos que defendemos y que quisiéramos ver reforzados en el siglo XXI en todo el mundo. En ese contexto, está la Europa social y justa que debemos construir entre todos. Nos emplazamos pues a defender y promover una Europa solidaria, social y profundamente democrática. Los valores de los ciudadanos de Europa deben estar por encima de los enfoques económicos y financieros del proceso europeo en marcha, un proceso centrado desde sus inicios en el mercado único, a través de políticas económicas, monetarias y financieras abiertamente neoliberales, donde prima y predomina la visión económica capitalista.

2. Estamos a favor de una redistribución de rentas y de una fiscalidad europea común y socialmente avanzada, ante la existencia de conflictos financieros mundiales que afectan directamente a la vida cotidiana de las personas de este mundo. Creemos en la necesidad de crear instrumentos y mecanismos recaudatorios para impedir la especulación y las guerras financieras, destinados básicamente a paliar los efectos más dramáticos de la globalización en los países del mundo.

3. Estamos a favor de abolir, condonar y hacer desaparecer la deuda externa de los países económicamente dependientes. Necesitamos y defendemos una economía mundial justa y solidaria frente a los abusos del capital hacia el medio ambiente y las personas. Una nueva economía que establezca nuevas relaciones económicas y sociales distintas a las actuales que establece el Fondo Monetario Internacional, el Banco Mundial y la Organización Mundial del Comercio con los países. Una economía al servicio de la ciudadanía y de los pueblos.

4. La construcción política de Europa se escapa al control democrático de la ciudadanía. Una de sus características es su carácter antidemocrático. Las instituciones europeas toman decisiones sin tomar en cuenta la opinión de los ciudadanos. Algunas de ellas ni siquiera tienen que rendir cuentas a los gobiernos de los países miembros. La única institución donde la ciudadanía europea tiene representación directa es el Parlamento Europeo que apenas tiene poder real. Ante la ausencia de una verdadera unidad de los pueblos de Europa, abogamos por una construcción europea desde la única instancia que puede legitimarla: los ciudadanos y de una recuperación por estos de los espacios públicos transferidos a los poderes financieros y empresariales.

5. Estamos a favor de políticas sociales reales, y en modo alguno podemos aceptar la actual Carta Social Europea, verdadero exponente de una Unión Europea de mínimos sociales y democráticos inaceptables y más que complaciente con las desregulaciones neoliberales que en materia social se están realizando. Los contenidos de esta Carta se hallan bastante por debajo del ordenamiento jurídico que en materia social y laboral es recogido en la totalidad de las Constituciones de los estados miembros y de los tratados internacionales firmados por estos, cuyos textos no se cumplen y son insuficientes.



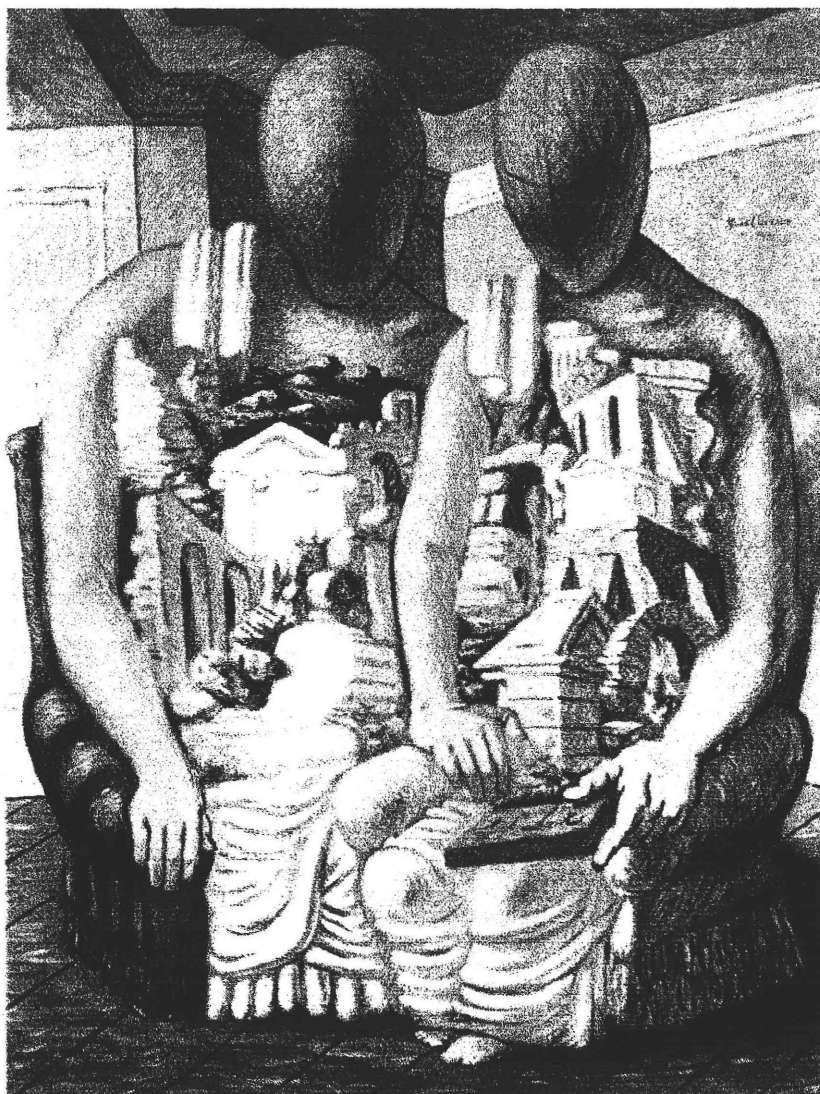
6. Abogamos por un pensamiento crítico, libre y democrático. No aceptamos los principios y contenidos del pensamiento único y de su reflejo en las políticas exterior y de inmigración, centradas en solucionar los problemas sin establecer una verdadera política de solidaridad con los pueblos y países del mundo.

7. El actual enfoque del mundo después de los sucesos del 11 de septiembre y el conflicto de Afganistán ha establecido a Europa como aliada de Estados Unidos en su afán imperialista.

Expresamos nuestra preocupación por la regresión del estado de derecho, que con la excusa de combatir al terrorismo, ataca las libertades que dice defender y amordaza a la sociedad civil. Para establecer una nueva Europa y otro mundo posible hay que hacer una defensa activa de los derechos humanos y la paz. Preconizamos una Europa que impulse el derecho internacional y una cultura de la resolución pacífica de los conflictos.

8. Europa también se arma y elabora políticas militaristas. La Unión Europea está poniendo en marcha una fuerza de intervención rápida capaz de llegar a cualquier parte del planeta, más de 100000 soldados dispuestos a desplegarse para defender los intereses de la Europa del capital. De esta manera cada parlamento nacional tendrá que destinar parte del presupuesto anual a aumentar los gastos militares, que irán destinados la mayoría de ellos al desarrollo de la investigación militar para la producción de nuevas armas, reduciéndose aún más los fondos destinados a asuntos sociales.

9. Ante el futuro de este planeta y de los que lo habitamos, y de las nuevas generaciones, necesitamos de una Europa más comprometida con el medio ambiente y sus habitantes. Ante el hecho de los graves abusos que cometen los poderes económicos a través de la política económica, social y medioambiental europea denunciamos su reflejo en la estrategia europea de desarrollo sostenible destinada a ser base de los que quieren convertir el planeta y sus habitantes en un recurso más.



10. Saludamos la celebración del II Foro Social Mundial en la ciudad de Porto Alegre, nos hacemos eco de las denuncias y alternativas allí vertidas por centenares de movimientos sociales, sindicatos y partidos políticos de izquierdas de todo el mundo.

Los ciudadanos de Sevilla y los movimientos sociales, culturales, educativos, sindicales, ONGS, y partidos políticos de la ciudad de Sevilla firmamos este manifiesto y en torno a él nos constituimos en Foro Social de Sevilla. Por otra Europa y otro Mundo más democrático y justo, y

llamamos a nuestros convecinos y conciudadanos a participar en su construcción.

## LAS EDADES DEL HOMBRE

### La edad de hierro

En tercer lugar, después de ésta, vino la generación de bronce, más cruel de carácter y más dispuesta a las terribles armas, pero no criminal sin embargo; de duro hierro es la última. Enseguida irrumpieron en esta edad de peor metal crímenes de todo tipo, y huyeron el pudor, la verdad y la lealtad; y en su lugar penetraron los engaños, los fraudes, las insidias, la violencia y el deseo criminal de poseer. Desplegaban las velas a unos vientos que el marino todavía no conocía bien; las quillas que se habían erguido largo tiempo en las altas montañas saltaron sobre mares ignotos, y el precavido agrimensor marcó con largas lindes la tierra antes de todos como la luz del sol y la brisa. Y no solamente se exigía a la rica tierra las cosechas y el alimento debido, sino que se llegó a las entrañas de la tierra, y se excavaron las riquezas, acicate para el mal, las que ella había escondido y acercado a las sombras estigias; y ya había aparecido el hierro nocivo y el oro más nocivo que el hierro: apareció la guerra, que lucha con uno y otro, y blande las armas tintineantes con mano sangrienta. Se vive del botín; el huésped no está seguro con su huésped, ni el suegro con su yerno e incluso es rara la avenencia entre hermanos. El varón trama la muerte de su esposa, ésta la del marido; madrastras terribles preparan los pálidos acónitos; los hijos preguntan antes de tiempo por los años de su padre. Vencida yace la piedad y la Virgen Astrea abandona, la última de los celestiales, las tierras empapadas de muerte.

«Metamorfosis»  
Ovidio



## UTOPIA

La isla donde todo tiene explicación.  
Aquí se alegan pruebas irrefutables.  
Sólo hay vías de acceso.  
Los matorrales ceden bajo el peso de las respuestas.  
Crece aquí el árbol de la Hipótesis Válida  
con sus desde siempre desenmarañadas ramas.  
Junto al manantial de Así Son Las Cosas  
se eleva luminoso el árbol de la Comprensión.  
Cuanto más te adentras en el bosque, más vasto se abre  
el valle de la Evidencia.  
Si alguna duda subsiste, la disipa el viento.  
El eco toma la palabra sin ser llamado  
y solícito descifra los arcanos de los mundos.  
A la derecha, una gruta donde yace el Significado.  
A la izquierda, el lago de las Convicciones Profundas.  
Del fondo emerge, ingravida, a la superficie la Verdad.  
La Seguridad Inquebrantable domina el valle;  
desde su cima se contempla la Esencia de las Cosas.  
Pese a tanto deleite, la isla está siempre desierta  
y las huellas de pasos que surcan la orilla  
se dirigen sin excepción al mar.  
Como si lo propio del lugar fuera partir  
para no volver a sumergirse en la vorágine.  
En la vida inconcebible.

*Paisaje con grano de arena*  
Wisława Szymborska

Sobrevivir a lo escrito  
no mirar la huella  
amar lo inexistente  
grabar en el aire  
poemas ilegibles,  
palabras que te esperan  
en un oasis sin fin.  
Poder mirar el mundo  
sin que te vea a ti  
saber que una utopía  
se puede realizar,  
son quimeras con alas,  
muros de algodón  
que podrás atravesar  
aleja ya tus miedos  
y pon tu mundo a soñar.

María Pariente



## ANOREXIA

Enfermedad del siglo XXI

**A pesar de que constantemente nos están informando sobre todo tipo de enfermedades, una enfermedad de la que no recibimos tanta información afecta al 4% de las mujeres, la mayoría entre 16 y 24 años de edad.**

### INDICADORES DE ANOREXIA

- \*Práctica excesiva de ejercicio
- \*ausencia de menstruación
- \*aislamiento social
- \*imagen distorsionada
- \*pérdida excesiva de peso
- \*inseguridad
- \*preocupación excesiva por la imagen
- \*prácticas de dietas estrictas

La anorexia nerviosa se caracteriza por un miedo exagerado a engordar que hace que las personas que la padecen se vean gordas sin estarlo y por eso dejan paulatinamente de comer. Del mismo modo se produce un rechazo a mantener el peso por encima del mínimo de edad y altura y lo más preocupante es que se lleva a cabo un proceso de autodestrucción.

La persona no tiene conciencia de la gravedad de esta enfermedad que padece, ni de los peligros físicos y psicológicos.

Se niega a seguir un tratamiento y se engaña constantemente a sí misma.

Esta enfermedad comienza normalmente con la disminución de determinados alimentos de la dieta ( dulces, caramelos...) hasta que se llega a eliminar los alimentos básicos más habituales.

**Se intenta controlar la sensación de hambre, pero a veces no se puede, lo que da lugar a que se puedan producir cuadros de bulimia.**

La bulimia consiste en ingerir alimentos de forma incontrolada y excesiva con la siguiente sensación de culpa, lo que provoca una preocupación excesiva por el peso, segui-

miento de dietas drásticas, vómitos provocados, consumo de laxantes y ejercicio físico en exceso.

Pero todos nos preguntamos ¿por qué? Hoy por hoy no están demostradas las causas, pero alguna explicación posible es el intento del hombre o mujer de ser físicamente perfectos, gustar a los demás o parecerse a una persona considerada perfecta.

Para prevenir esta enfermedad es necesario estar a gusto con uno mismo, tanto psicológica como físicamente y comprender que la delgadez no es sinónimo de belleza. Además, las dietas no controladas por un especialista suelen ser perjudiciales para la salud física y mental.

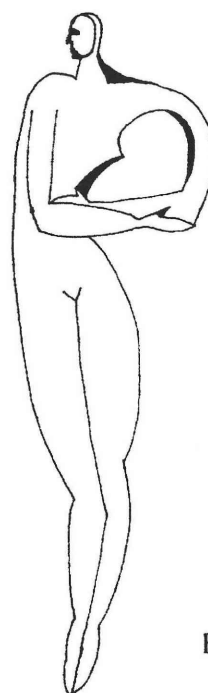
La anorexia es una enfermedad muy grave que puede llegar a causar la muerte. Estar informado sobre este tema es muy importante ya que se está prevenido y previenes a los demás.

Si sospechas de la existencia de algún caso entre tu familia o amigos tienes que tomar una actitud decidida, hablarlo con las personas afectadas y consultarlo con profesionales sanitarios que te ayudarán de la forma más adecuada.

Teléfono de información y ayuda:

ADAMER

asociación en defensa de la atención a la anorexia nerviosa. 915770261



Fátima Douaui 4º





## EL TIEMPO

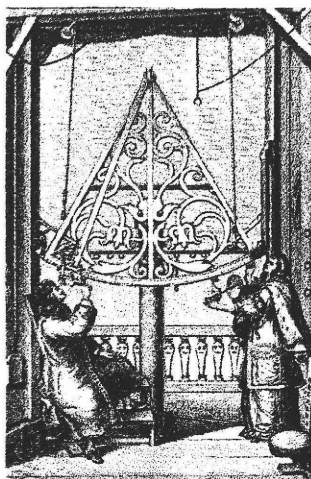
Llega un momento en la vida cuando el tiempo nos alcanza. (No sé si expreso esto bien.) Quiero decir que a partir de tal edad nos vemos sujetos al tiempo y obligados a contar con él, como si alguna colérica visión con espada centelleante nos arrojara del paraíso primero, donde todo hombre una vez ha vivido libre del agujijón de la muerte. ¡ Años de niñez en que el tiempo no existe! Un día, unas horas son entonces cifra de la eternidad. ¿Cuántos siglos caben en las horas de un niño?

Recuerdo aquel rincón del patio en la casa natal, yo a solas y sentado en el primer peldaño de la escalera de mármol. La vida estaba echada, sumiendo el ambiente en una fresca penumbra, y sobre la lona por donde se filtraba tamizada la luz del mediodía, una estrella destacaba sus seis puntas de paño rojo. Subían hasta los balcones abiertos, por el hueco del patio, las hojas anchas de las latanias, de un verde oscuro y brillante, y abajo, en torno de la fuente, estaban agrupadas las matas floridas de adelfas y azaleas. Sonaba el agua al caer con un ritmo igual, adormecedor, y allá en el fondo del agua unos peces escarlata nadaban con inquieto movimiento, centelleando sus escamas en un relámpago de oro. Disuelta en el ambiente había una languidez que lentamente iba invadiendo mi cuerpo.

Allí, en el absoluto silencio estival, subrayado por el rumor del agua, los ojos abiertos a una clara penumbra que realzaba la vida misteriosa de las cosas, he visto cómo las horas quedaban inmóviles, suspensas en el aire, tal la nube que oculta un dios, puras y aéreas, sin pasar.

*Ocnos*

**Luis Cernuda**



## **Alumnos de secundaria crean una asociación de astronomía.**

Esta asociación bautizada con el nombre de Alfa-Centauri se propone el estudio del universo.

A principios del mes de enero, jóvenes de un grupo de 4º de ESO del IES Cerro del Viento se reunieron y debatieron, pero no sobre un examen o un ejercicio de clase, sino sobre la creación de una Asociación de Astronomía.

Crear la asociación era algo que llevaba intentándose varios años, esta es la tercera vez en la que parece que la idea ha llegado a buen puerto.

Una semana más tarde se eligió el nombre y el logotipo de la asociación mediante votación, la cual paso a llamarse: Alfa-Centauri, y a tener un logotipo inspirado en la niña de Benalmádena.

A partir de ese momento uno de los miembros de la asociación, Juan Quesada, con grandes conocimientos informáticos, desarrolló la página web.

En la actualidad la asociación cuenta con quince socios fundadores, y sus aspiraciones como socios son principalmente el conocimiento profundo de la Astronomía y despertar el entusiasmo en los alumnos del Centro.

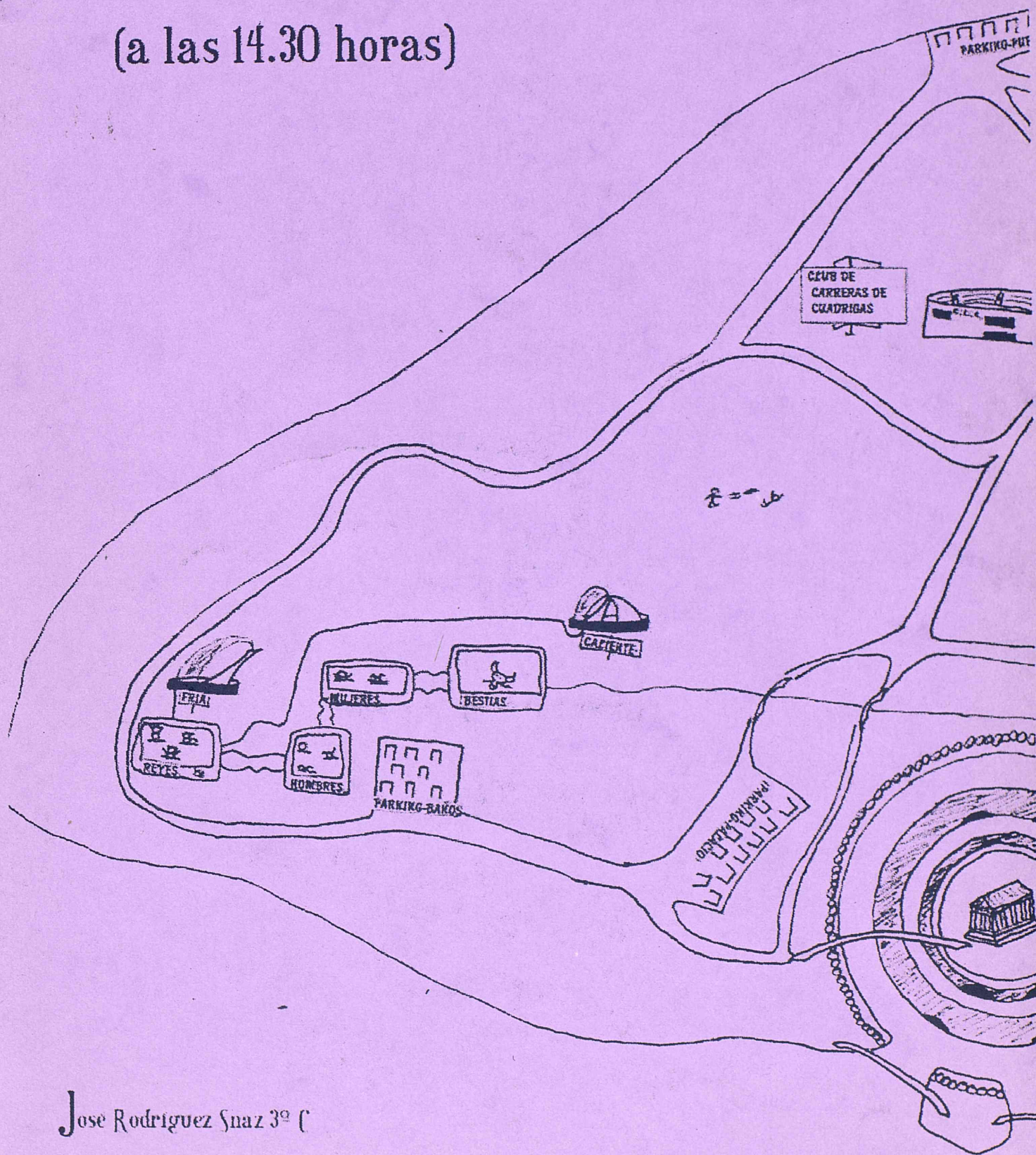
Actualmente han fabricado camisetas y pegatinas para los alumnos, están empezando a desarrollar jornadas astronómicas, y pretenden registrar la asociación. Esperan la colaboración del Ayuntamiento y del Área de Juventud para poder realizar su sueño de comprar una cúpula telescópica giratoria y algo de material informático para dirigir este ambicioso proyecto.

El máximo responsable de la asociación afirma que: «Este es un importante proyecto de divulgación del espacio, para el conocimiento de los más jóvenes, que ayudará a descubrir un fascinante mundo como es el de la astronomía».



# La Atlántida

(a las 14.30 horas)



Jose Rodríguez Snaz 3º C