

CURSOS

TALLERES DE SALUD Y GÉNERO 2005-2006 EN BARAKALDO
Convoca: Asociación Goiztiri (Tfno.: 944180312)
Plazo: 25-04-2006

CURSO "CÓMO DETECTAR Y QUÉ HACER ANTE SITUACIONES DE MARGINACIÓN EN EL GRUPO DE IGUALES"
Convoca: Hezkide Eskola (Tfno.: 943311474/75)
Plazo: 07-04-2006

CURSO "CICLO FISCAL, LA NUEVA NORMATIVA"
Convoca: Cámara de Comercio de Bilbao (Tfno.: 944702486)
Plazo: 17-05-2006

CONCURSOS

III CONCURSO ESCOLAR SOLIDARIO "VICTORIA DÍEZ"
Convoca: InteRed (Tfno.: 915416458)
Plazo: 27-05-2006

XVIII CERTAMEN LITERARIO "PEDRO DE ATARRABIA" 2006
Convoca: Ayuntamiento de Villava, Servicio de Cultura (Tfno.: 948332659)
Plazo: 15-09-2006

XI CERTAMEN LITERARIO 2006
Convoca: Universidad de Deusto Donostia (Tfno.: 943326600)
Plazo: 05-05-2006

IX CERTAMEN JOVEN DE ROCK GRANITOROCK DE COLLADO VILLALBA
Convoca: Concejalía de Juventud de Collado Villalba (Tfno.: 918512494)
Plazo: 28-04-2006

BECAS

BECAS PARA REALIZAR ESTUDIOS DE POSGRADO EN ALEMANIA 2006
Convoca: fundación La Caixa y Deutscher Akademischer Austauschdienst (Tfno.: 915865113)
Plazo: 12-04-2006

BECAS PARA REALIZAR ESTUDIOS DE POSGRADO EN FRANCIA 2006
Convoca: Fundación La Caixa y Embajada de Francia en España (Tfno.: 915865113)
Plazo: 12-05-2006

IKASTAROAK

OSASUNA ETA GENEROA 2005-2006 TAILERRAK BARAKALDON
Deialdiaren egilea: Goiztiri Elkartea (Tfnoa.: 944180312)
Plazo: 2006-04-25

"BERDINEN TALDEAN BAZTERTZE EGOERAK NOLA ANTZEMAN ETA HORIEN AURREAN ZER EGIN" IKASTAROA
Deialdiaren egilea: Hezkide Eskola (Tfnoa.: 943311474/75)
Plazo: 2006-04-07

"ZIKLO FISKALA, ARAUDI BERRIA" IZENEKO IKASTAROA
Deialdiaren egilea: Bilboko Merkataritza Ganbera (Tfnoa.: 944702486)
Plazo: 2006-05-17

SARIAK ETA LEHIAKETAK

ESKOLAKO III. VICTORIA DÍEZ LEHIAKETA SOLIDARIOA
Deialdiaren egilea: InteRed (Tfnoa.: 915416458)
Plazo: 2006-05-27

XVIII. PEDRO DE ATARRABIA LITERATURA LEHIAKETA 2006
Deialdiaren egilea: Atarrabiako Udala, Kultura Zerbitzua (Tfnoa.: 948332659)
Plazo: 2006-09-15

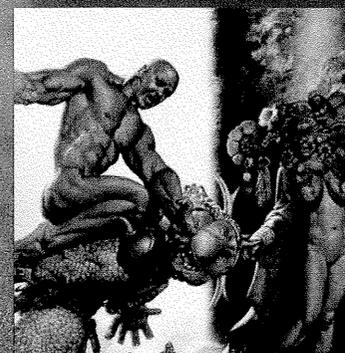
XI. LITERATURA LEHIAKETA, 2006
Deialdiaren egilea: Donostiako Deustuko Unibertsitatea (Tfnoa.: 943326600)
Plazo: 2006-05-05

COLLADO VILLALBAKO GAZTEEN IX. GRANITOROCK ROCK LEHIAKETA
Deialdiaren egilea: Collado Villalba Gazteria Zinegotziagoa (Tfnoa.: 918512494)
Plazo: 2006-04-28

HEMEROTEKA ERMUKO LIBURUTEGIA

Las normas del local

Analizamos la nueva normativa para los locales de Ermua



► **Richard Corben**
Músculos, monstruos y ternura

► **Drogas**
Cuanta más información menos riesgos

Diets milagrosas
Las mentiras de una industria

El calendario
El origen de nuestros meses y días

Kultur Elkartea

Coro Alboka	943174351
Coral Pispilu	943170698
Txindurri Dantza Taldea	943173090
Güre Ametsa Dantza Taldea	943175072
Arkaitz Dantza Taldea	943701289
Taller Municipal De Teatro	943174476
Colectivo De Fotografía "Ostarku"	943172066
Colectivo De Cine "Mudo Drogot"	943172286
Urve - Colectivo De Radioaficionados	943172731
Centro Gallego De Ermua	943170047
Centro Castilla-La Mancha	943174396
Centro Castilla Y León	943172715
Centro Cultural Andaluz	943176104
Centro Cultural Extremeño	943172916
Amigos De La Micología	943174081
Asociación De Comerciantes	943174147
Peña Taurina "Rui Bento Vasques"	943173474
Asociación De Baile "El Rocio"	943173698
Zuloa Kultur Elkartea	943172185
Colectivo De Pintura "Mugartea"	943174479
Suharrí (Ixistularis)	943173126
Asoc. De Comerciantes Plaza Del Mercado	943170584
Comisión De Txarangas	943173219
Sosiaux Kultur Band	943171940

Gazte Elkartek

Vitamina (Colectivo Juvenil Anarquista)	Apdo. 20
Club De Ocio Y Tiempo Libre "Sallabente"	943170571
Grupos Locales De Rock	907273731
Cruz Roja Juventud	943176248
Antimilitaristas (Kakitzat)	943170019
Jóvenes De Acción Católica (J. A.C.)	943176119
Kokotxa-Tili	943171136
Arkaitz (Juventud)	943170712
Grupo De Baile "Grupo Xoven" Del Centro Gallego	943174755
Gazte Asanblada	943172086
Antxibiketean Ermuko Euskal Begilaren Taldea	943171069
Colectivo de Juegos de Rol Draconia	669344541
Ermuko Komikizaleen Txokoa (Erkotx)	943030841

Kirol Elkartek

Peña Athletic Herri Muga	943170527
Ermutarrak Xake Taldea	943171897
Club De Calva Castilla-León	943172715
Sociedad De Caza Y Pesca "La Verdad" A.P.F.E.	943171609
Ermua Club Deportivo Udsa	943175075
Ermuko Pelotazaleak	943176255
Ermuko Txirindulari Elkartea	943173102
Peña Bolística Montañesa	943173818
Club De Piragüismo	943174955
Club De Balonmano Ermua	943172940
Club De Triatlón Taldea	943170423
Artarraí Mendi Taldea	943176477
Atletismo Bidezabal	943175327
Atletismo Castilla-León	943174359
Judokas	943172715
Pala Local	943170053
Club Trialsin Villa De Ermua	943175196
Escuela De Pelota	943170330
Urko Mendiko Txirindulariak	943173240
Eztanda	943176256
Peña Bética	943176501
	919123528

Beste Batzuk

Centro De Promoción De La Mujer	946824861
Asociación De Mujeres Viudas De Ermua	943170107
Asamblea De Mujeres	943173937
Asociación De Familias Alanon	943170152
Alcohólicos Anónimos	Apdo. 178
Donantes De Sangre	Apdo. 178
Asociación De Consumidores "Ermaza"	943171911
Cruz Roja Servicios Sociales	943176148
Euskal Birusa	943176248
Coordinadora Gesto Por La Paz	943171511
Cáritas	943174447
Katagorri	943170237
E.K.I.	943175493
Asociación Alcer	Apdo. 173
Grupo Mujer Joven	943172454
Asociación De Antiguas Alumnas	943171378
Izarraitz	943171919
Bakarrik Ez	943172178
Nushu Neska Taldea	943176039
Grupo Coeducación	943171378
Asociación Disminuidos Físicos De Ermua	943170875
Agrupación Gorabide Ermua	
Aek Kaltzango	943171940
Asociación Padres Separados	908670965
A.M.P.A. Ongarai Eskola	943170011
A.M.P.A. Santiago Apóstol	943170983
A.M.P.A. Teresa Murga	943170732
A.M.P.A. Colegio San Pelayo	943170468
A.M.P.A. Colegio San Lorenzo	943170068
A.M.P.A. Eskolabarri	943170194
A.M.P.A. Ikastola Anaitasuna	943171033
Instituto Bachillerato De Ermua	943176348

aurkibidea

3. EL LOCAL'L
5. DROGAS: USOS Y ABUSOS (I)
7. EL MUNDO DEL CÓMIC: RICHARD CORBEN, MONSTRUOS, MÚSCULOS Y TERNURA
11. LAS FALSAS PROMESAS DE LAS DIETAS MILAGRO
13. ¿SABÍAS QUÉ?
14. EL CALENDARIO
15. POESÍA
16. CÓMIC
17. NOTICIAS BREVES

Argitaratzaileak

Gazteen Informazio Bulegoa

Argazkiak

Eleazar Raya Díez

Marrazkiak

José María Montejo

Erredazio Taldea

Bat-seba Rodríguez
José María Montejo

Eleazar Raya Díez

Izaskun Toyos
Ainhoa Toyos

Maquetazioa

Izaskun Toyos
Rodríguez

Laguntzaileak

Patxi López
Yolanda Palmero

En esta página hemos recogido los grupos juveniles, deportivos, culturales y otros que existen en Ermua. Si quieres trabajar con ellos animate y llámalos. Todos los colectivos que queráis mandarnos información sobre vuestro grupo o publicar vuestra agenda de actividades poneos en contacto con la Oficina de Información Juvenil de Torreta Etxea. Asimismo, si veis que falta algún colectivo, falta algún dato o los datos del grupo no son correctos, poneos en contacto con nosotros y lo corregiremos.

Tifno de la Oficina de Información Juvenil: 943 17 64 97



Ayuntamiento de Ermua
Ermuko Udala



Diputación Foral de Vizcaya
Bizkaiko Foru Aldundia



EL LOCAL'L

Con la entrada del nuevo año, el Ayuntamiento pone en marcha el proceso de regularización de los locales para jóvenes.

El objeto de la nueva ordenanza es el establecimiento de unos requisitos y procedimientos para regular la apertura (o, en su caso, re-acondicionamiento) y desarrollo de actividades en los locales para ocio en nuestra villa.

Breve recorrido por la ordenanza

Se pretende abordar varios aspectos básicos relacionados con el **cumplimiento de las normas urbanísticas y de edificación, las condiciones higiénicas**, la disposición de las **instalaciones reglamentarias** (eléctricas, protección contra incendios ...) además del **control de los horarios de cierre**.

Los locales de nueva apertura tendrán que cumplir con lo dispuesto en el cuaderno de cargas de la normativa, y los ya existentes deberán abordar las reformas necesarias para adaptarlos a los requerimientos y cumplir así con la nueva ley.

Los denominados "Centros dedicados al ocio de los jóvenes" deberán contar con **accesos adecuados desde / hacia la calle** y **contar con medidas básicas de higiene** como son un lavabo y un retrete debidamente acondicionados.



Asimismo, las **instalaciones eléctricas dentro de reglamento**, los **aislamientos acústicos** adecuados y la disposición de **medios contra incendios** serán requeridos para cumplir con la nueva norma.

El texto establece que en este tipo de centros privados estará **prohibida la entrada a todo menor de 14 años**, y aquellos que estén entre esta edad y los 18, deberán contar con autorización expresa por parte de su tutor/a legal.

El ayuntamiento ha indicado además una serie de condiciones de uso, entre las que destacan:

- **No se pueden llevar a cabo actividades que no tengan que ver con el ocio**

- **Estará prohibido el almacenamiento de cualquier tipo de material, especialmente el de bebidas alcohólicas y de productos inflamables**

- **No se podrán tener cocinas, hornos, freidoras o cualquier otro aparato que necesite depuración y extracción de humos**

A partir del pasado mes de diciembre, los locales nuevos y los existentes deberán comenzar a presentar sus proyectos debidamente aprobados por el Colegio Profesional competente al efecto para iniciar así el proceso de regularización.

Y lo que se comenta en los locales

Este tipo de normas están muy bien, pero...

¿Quién se hará cargo de realizar el proyecto, las reformas, etc.? ¿El/la dueñ@?

¿Cómo va a afectar todo esto a la continuidad de los locales?

¿Y al precio de los alquileres?

¿Cuál será el futuro de los locales?

El éxito de esta medida pasa por la buena voluntad, cooperación y entendimiento entre las tres partes implicadas: ayuntamiento, propietari@s y usuari@s.



DROGAS

USOS Y ABUSOS (1)

Desde Torreta Gaztea queremos iniciar con éste, una serie de artículos sobre el fenómeno de las drogas desde un punto de vista actual y práctico. Es decir, queremos que las personas que nos leéis tengáis más información sobre las sustancias, con ánimo de que, en la medida de lo posible evitéis su consumo o hagáis de ello un ejercicio de responsabilidad y lo adaptéis, si esa es vuestra decisión, a vuestra edad y condición. Al fin y al cabo hablamos de

sustancias tóxicas psicoactivas, que producen en algunos casos placer (por eso se consumen y algunas son muy populares), pero que tienen efectos secundarios negativos en el corto, medio y largo plazo.

Como veis, el planteamiento va a ser muy abierto. Aunque no vamos a animar a nadie a que se inicie en su consumo, desde luego. Queremos hacer de la

información de efectos y riesgos la razón de ser de esta serie, entendiéndolo que en una sociedad informada, las decisiones son más libres y conscientes. Como decía un acertado lema sobre este asunto, con las drogas, cuanta más información, menos riesgos.

Como sabréis, las drogas no son un fenómeno exclusivo de

nuestro tiempo ni de nuestra sociedad. En otras épocas y en otros lugares existen y han existido drogas. Citando una guía europea sobre

drogas, publicada por el Comité Francés de Educación para la Salud en 2000, "ante la variedad de drogas existentes, las constantes presiones ejercidas para su consumo y la compleja problemática que se deriva de su utilización, sólo una persona informada puede tomar decisiones responsables y autónomas. Una persona que conozca las implicaciones de

**...con las drogas,
cuanta más
información,
menos riesgos...**

Por José María Montejo

RICHARD CORBEN

monstruos, músculos y ternura

El artista que hoy nos ocupa fue para mí, durante varios años, "el más grande". Su increíble imaginario, aquellos mundos de fantasía y la firma inconfundible de su color, me fascinaban. Yo estaba en la transición del niño al adolescente que busca nuevos estímulos y Corben que era y es un gran ilustrador, fue para mí una revolución gráfica y un gran aporte de sensaciones.

Pero veamos su historia.

Richard Vance Corben nació en 1940 en un pueblo de Missouri (EEUU) llamado Anderson. Al poco de nacer su familia pierde en un incendio la granja donde vivían y se trasladaron a Kansas City.

Corben estudió allí en el Kansas City Art Institute y, gracias a un corto de animación, se empleó en el departamento de animación de Calvin Communications (1963-1972).

En este período se casó con Dona y tuvo a su hija Beth, tras licenciarse en Arte y pasar seis meses en el ejército.

Por aquel entonces, el joven Corben admiraba los cómics de Spiderman, Tarzán y la E.C.; asimismo a autores como Wally Wood, Will Eisner, Frank Frazetta y Alex Toth.

Tras finalizar su carrera universitaria toma contacto con el movimiento Underground publicando en diversos fanzines desde 1968, año en el que se publica su primer cómic titulado **Monsters Rule** en "Voice of Comictim". Después de publicar **Manuscritos de la plaga** en Weiridon Illustrated en 1969 conoce a Jan Strnad, otro dibujante de fanzines de Kansas en un Congreso de Ciencia Ficción con quien colaboran juntos en el fanzine de Strnad, "Anomaly".

Allí surgen cómics como "Encounter at War" o "Alicia en el país del vicio"; pronto Corben decide junto con su esposa autofinanciar su propio fanzine "Fantagor" (de fantasy y gore) y en sus historias había horror,



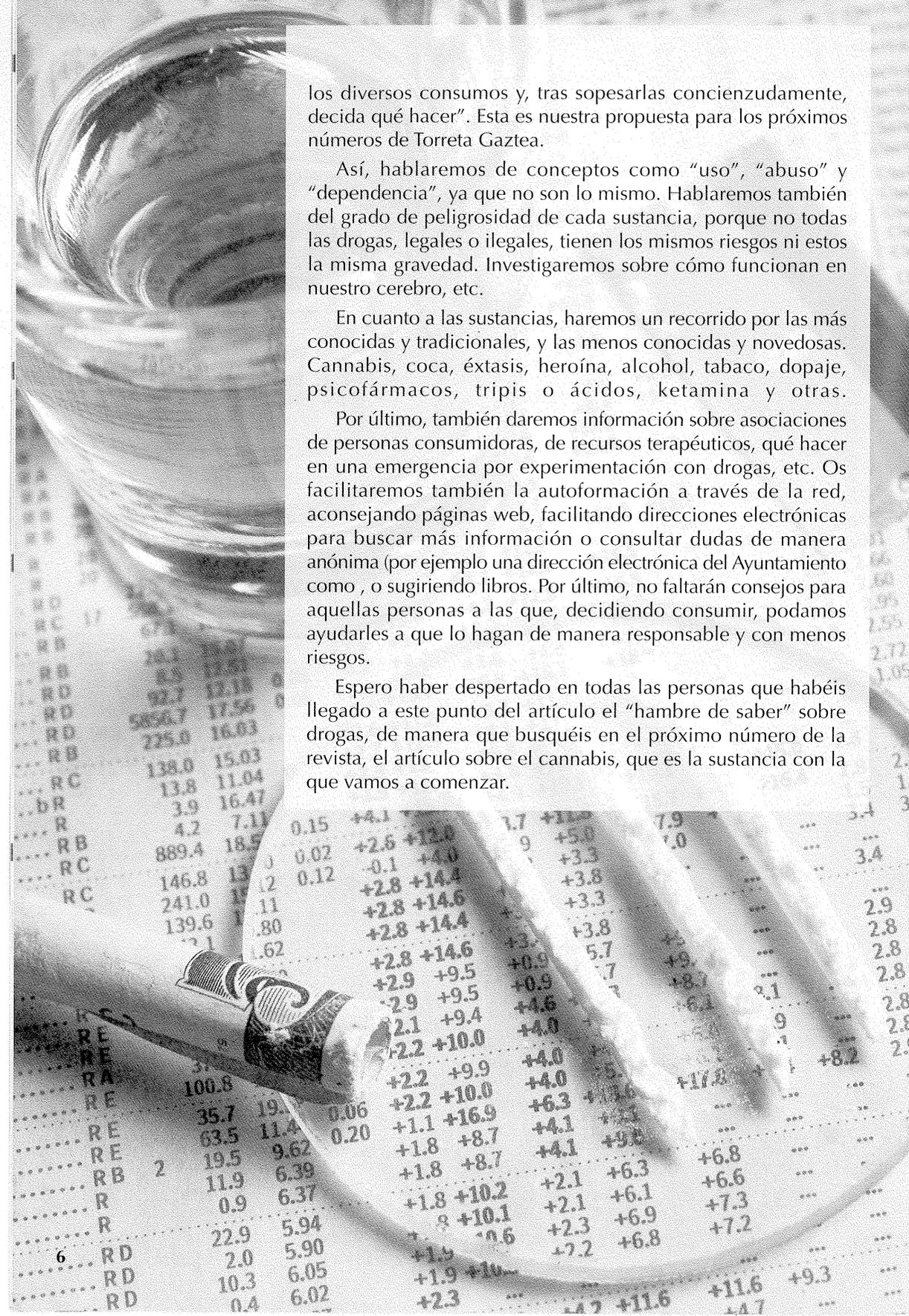
los diversos consumos y, tras sopesarlas concienzudamente, decida qué hacer". Esta es nuestra propuesta para los próximos números de Torreta Gaztea.

Así, hablaremos de conceptos como "uso", "abuso" y "dependencia", ya que no son lo mismo. Hablaremos también del grado de peligrosidad de cada sustancia, porque no todas las drogas, legales o ilegales, tienen los mismos riesgos ni estos la misma gravedad. Investigaremos sobre cómo funcionan en nuestro cerebro, etc.

En cuanto a las sustancias, haremos un recorrido por las más conocidas y tradicionales, y las menos conocidas y novedosas. Cannabis, coca, éxtasis, heroína, alcohol, tabaco, dopaje, psicofármacos, tripis o ácidos, ketamina y otras.

Por último, también daremos información sobre asociaciones de personas consumidoras, de recursos terapéuticos, qué hacer en una emergencia por experimentación con drogas, etc. Os facilitaremos también la autoformación a través de la red, aconsejando páginas web, facilitando direcciones electrónicas para buscar más información o consultar dudas de manera anónima (por ejemplo una dirección electrónica del Ayuntamiento como , o sugiriendo libros. Por último, no faltarán consejos para aquellas personas a las que, decidiendo consumir, podamos ayudarles a que lo hagan de manera responsable y con menos riesgos.

Espero haber despertado en todas las personas que habéis llegado a este punto del artículo el "hambre de saber" sobre drogas, de manera que busquéis en el próximo número de la revista, el artículo sobre el cannabis, que es la sustancia con la que vamos a comenzar.





violencia y sexo explícito; fue un fracaso económico.

Por suerte dio con Gary Arlington un distribuidor de San Francisco quien pensó lanzarlo comercialmente de manera más convencional, pese a ello el éxito llegaría tras reeditarse Fantagor en 1970 por la editorial Last Gasp, llegándose a publicar tres números más en 1972 y un quinto número editado por la editorial Fantagor en 1983, siendo llamado ya Fantagor Press.

Tras todo ello Corben se lanza al campo de la animación rodando varios cortos en 8 mm y no dejando de publicar en fanzines como "Skull", "Slow Death" o "Voice of Comicdom"; y, en 1970, entra por fin en el circuito comercial por medio del editor Jim Warren en la revista Creepy, en su número 36; su primer

trabajo fue "**Frozen Beauty**".

Sus técnicas y experimentos gráficos le empiezan a dar fama y publica en otras revistas de Warren como Eire, Vampirella, Comix Internacional o 1984. Se convierte en uno de sus dibujantes estrella gracias a los guiones de Bruce Jones o a adaptaciones de clásicos como Edgar Allan Poe. Experimenta con el color iniciando una técnica novedosa, personal e

inconfundible que nadie más ha vuelto a emplear.

En 1973 empieza a crear a **Den**, su personaje más popular; primero en una animación de 8 mm (galardonado internacionalmente varias veces) "**Neverwhere**". Luego **Den** pasará a ser un cómic en la revista Grim Wit; posteriormente, en 1975, en la francesa Metal Hurlant (donde era colaborador fijo) y en la que publica la serie **Bloodstar**, en 1976).

En 1977 reedita **Den** en la revista Heavy Metal (versión americana de Metal Hurlant) donde Corben colaborará desde ese momento.

Aquí, en España, las obras de

Corben o al menos la mayor parte se publicaron en Toutain Editor. **La saga de Den**, dividida en cinco partes (1973-1992), gira en torno a un hombre que viaja a través del espacio-tiempo a la tierra de Neverwhere, donde se verá desnudo y musculado inmerso en unas aventuras llenas de monstruos, brujas, bárbaros y exuberantes mujeres neumáticas. Atrapado en esta extraña dimensión donde todo es fantástico y los seres son muy fuertes, incluso yo diría exageradamente al menos en proporciones, las historias son envolventemente fantásticas gracias al "savoir faire" excepcional de Corben para plasmar lo irreal, incluso yo diría lo onírico.

A destacar obras como **Rowlf** (1971) que luego coloreó para Heavy Metal y que fue su primera historia larga; **Mundo Mutante** (1978-79), **Rip in Time** (1986-87) o **Vic & Blood** (1987-88).

En 1979 Corben dice a Toutain estar decepcionado con los editores americanos y amenaza con dejar el cómic; en ese momento su última obra acabada era "**Las mil y una noches**" junto al guionista Jan Strnad, donde hará un despliegue de sus más geniales técnicas. A saber: imprime sus revistas en Off-Set (planchas de aluminio sobre papel), utiliza fotocromos. Para imprimir el color de una página hacen falta cuatro films en los colores básicos de las tintas (magenta, cyan, yellow y black), Corben añadía directamente sobre estos films detalles; manipulaba los tonos pintando y remarcando muchas de las viñetas. Él sabía que al engrosar el trazo en la película del magenta obtendría un marcado y chillón tono rosado al imprimir; por poner un ejemplo, esta técnica no se ha vuelto a utilizar aunque personalidades del mundo del cómic como el de la pasada revista de Torreta, Liberatore, se han influenciado mucho del estilo de Corben.

En 1981 Corben colabora en la película de animación **Heavy Metal** al lado de grandes de la talla de Bernie Wrightson o Juan Giménez; allí aparece **Den** nuevamente.

Entre la interminable lista de publicaciones de Corben en la década de los 70 a los 80 destacan igualmente "**La bestia de Wolfton**" (1972), "**Jeremy Brood**" (1982), "**La caída de la casa Usher**" (1984), "**Pilgor (The bodySsey)**" (1986); siempre al lado de los guionistas de moda Jan Strnad, Richard Margopolous, Simon Revelstroke o Bruce Jones...

Corben trabaja desde su estudio de Kansas; se dice que es un autor infatigable que dibuja durante horas hasta que se le acaba el papel

En sus historias hiper-realistas hay sexo, muerte, violencia, terror, grandes héroes y personajes exagerados

o los lápices. En sus historias hiper-realistas hay sexo, muerte, violencia, terror, grandes héroes y personajes exagerados (dotados de una musculatura y una personalidad inusual), los monstruos son de pesadilla, las chicas muy femeninas, activas y guerreras. Todo en medio de un mundo caótico donde sobrevive el

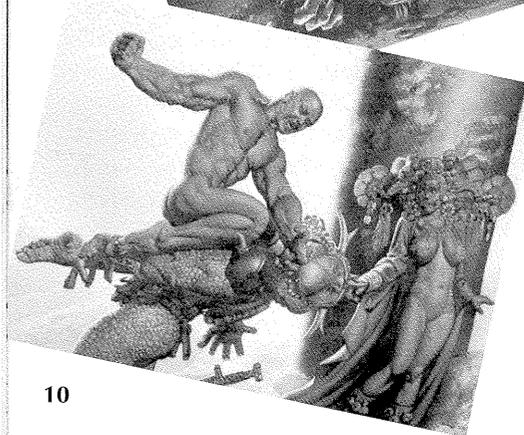
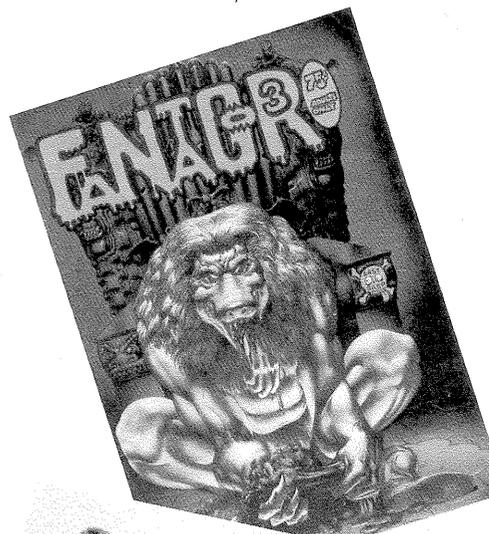
más fuerte.

Tras la época dorada Corben parece desaparecer, sin embargo el "nuevo público" o los "nuevos tiempos" acaban con muchas de las revistas donde él dibujaba. La Warren desapareció tiempo atrás (Creepy en 1986) y, en España, Toutain desaparece en 1993, pero Corben no se amilana y publica en su propia editorial Fantagor secuelas de **Den** y una llamada "**Hijos del mundo mutante**" (1990). Como la gloria no dura siempre y dado el poco éxito de ventas le lleva primero a abandonar el color y luego a cerrar Fantagor dejando series inconclusas (1994).

Así y todo realiza portadas y páginas dispersas; se localizan un serial para Penthouse Comix, una parodia de su personaje más conocido **Denz** (1996), la miniserie **Aliens, Alchemy** (Dark Horse, 1997) y, a finales de los 90, historias cortas para DC Comics, Batman Black & White, Gangland y Flinch, pero su mente inquieta sobrepasa el límite del cómic y la ilustración y en el año 2000 con 60 años cumplidos, realiza una historia on line hecha con flash llamada **Bludd**. Anteriormente, a mediados de 1998, crea la textura y el modelo 3D para las criaturas que salen en el corto

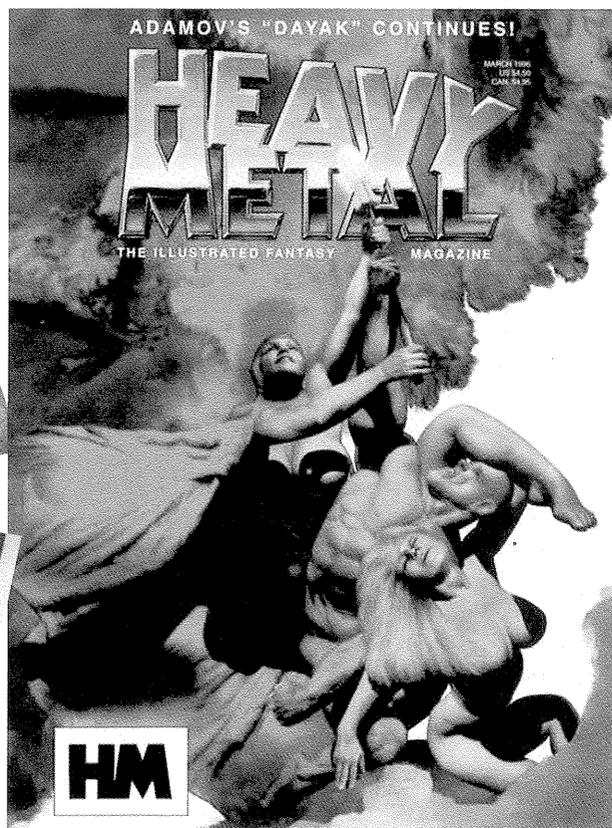
"Return to Innsmouth" basado en una historia de H. P. Lovecraft ("La sombra sobre Innsmouth"). También vuelve al cómic de la mano del guionista Brian Azzarello realizando "Hard Time", "Hellblazer" (historia de cinco números para DC Cómics) y, tras éstas, **Banner** (2001) y **Cage** (2002) para Marvel, donde se limita a dibujar y el color es de otras personas. Ya en 2003 para DC Cómics dibuja el Nº 2 de **Solo**, 48 páginas del más puro Corben donde concurren varias historias autoconclusivas.

A lo largo de la década de los 90 realiza obras como colaborador en las más grandes editoriales americanas: **Aliens vs Predator War** (1995), **Weird War Tales** (1997), **C-23** (1998), **Verotik Illustrated** (1998), **Frank Frazetta Fantasy Illustrated** (1998), **Forbidden Zone** (1999), **Heart Throbs** (1999), **Robert E. Howard's Myth Maker** (1999), **Congo Bill** (1999), **Strange Adventures** (2000), **Just Imagine Stan Lee with Walter Simson Creating Sandman** (2002) y en un número de Graphic



Classics dedicado a H. P. Lovecraft, entre otras. Corben se adapta a los tiempos, se mimetiza con los gustos más variopintos y se renueva negándose a morir, creativamente hablando. Todo esto anterior es la suma de una gran carrera como genio al que un día yo admiré y al que siempre me gusta visitar para sentir aquel hechizo de adolescencia y aquellos guiños a la fantasía que un día me superó y pobló mi imaginación de mundos dentro de este mundo.

Tengo más información, ya sabéis preguntad por ErkoTx (Grupo de Cómic de Ermua). Nos vemos en el próximo número.



Las falsas promesas de las dietas milagrosas

Por Izaskun Toyos

Cada semana aparecen nuevos regímenes de moda y panaceas dietéticas en las páginas de las revistas femeninas. En realidad, ya sabemos que ni los 'gajos de pomelo' ni la 'leche de yak cultivada' son la solución a nuestros problemas de sobrepeso. ¿Por qué no desechamos entonces estas dietas?

La respuesta radica en que perder peso y, especialmente, mantenerlo cuando ya nos acercamos a nuestro peso ideal, es uno de los objetivos más difíciles de conseguir en materia de salud. Para el médico de cabecera es fácil decir: "Pierda 30 kilos y vuelva a verme entonces" dando una hoja informativa sobre la dieta como única ayuda. Lo realmente difícil es llegar a lograrlo. Si no fuera así, ya se habría ganado la batalla a la primera epidemia mundial de exceso de peso que se da actualmente, así como a las enfermedades asociadas a este problema. No sólo no hemos conseguido frenar la obesidad, sino que la proporción de la población con sobrepeso continúa aumentando. Y lo que es más grave, la edad a la que comienza este problema es cada vez más temprana. Es muy posible que éste sea el primer siglo en el que la expectativa de vida de los niños sea inferior a la de sus padres.

No hay que burlarse de las personas obesas, ni comentar despectivamente que lo son a causa de su glotonería o pereza. Debemos tratar de comprenderles y ayudarles. Por encima de todo, hay que reconocer que perder peso resulta tan difícil que quienes quieren conseguirlo se aferran a cualquier píldora o poción mágica que prometa facilitarles la tarea. Los falsos doctores y charlatanes que venden sus productos adelgazantes deben saber que





no sólo es cruel aprovecharse de quienes realmente buscan ayuda para obtener "dinero fácil"; sino que además, es un fraude, comparable a la falsificación de una firma en documentos bancarios.

En toda Europa hay legisladores y controladores que analizan la publicidad con el fin proteger a los consumidores vulnerables y evitar que sean víctimas de los fraudes relacionados con productos adelgazantes. Su trabajo resulta muy complicado por la dificultad de controlar las campañas de promoción internacionales, especialmente las que parten de fuera de la UE y se difunden por correo o Internet o se entregan en mano. Los consumidores vulnerables, en su necesidad de creer en una solución mágica, acceden a participar en estos fraudes. Los resultados inevitables son la decepción y la pérdida de dinero, que no de peso.

¿Por qué resulta tan difícil perder peso? El principio es fácil: si ingerimos alimentos que nos proporcionan la misma cantidad de energía que la que gastamos, mantendremos un peso constante; si consumimos menos energía de la que quemamos, perderemos peso; y, si consumimos más energía de la que necesitamos, inevitablemente aumentaremos

de peso. Sabemos esto, pero muy pocas personas parecen ser capaces de lograr el equilibrio perfecto. ¿Por qué?

El problema reside en que nos enfrentamos a una herencia de 100 millones de años. Durante el 99,9% de este periodo, el reino animal sufría a causa del hambre y la escasez de alimentos. Conseguir comida en cantidad suficiente no era fácil, y quienes acumulaban reservas energéticas en forma de grasa tenían mayor probabilidad de

sobrevivir; con el tiempo, su constitución genética se hizo predominante. Hemos desarrollado diversos mecanismos innatos que nos incitan a comer y, sin embargo, no sabemos de ningún mecanismo innato que evite comer en exceso.

Entonces, ¿no hay nada que pueda ayudarnos? Por supuesto que sí, y trataremos este tema próximamente. El mensaje del presente artículo es que no hay métodos fáciles, ni remedios, dietas o medicamentos mágicos para controlar el peso. Es cuestión de constancia y esfuerzo, en todos los sentidos.

Para el médico de cabecera es fácil decir: "Pierda 30 kilos y vuelva a verme entonces"

¿Sabías que?

El 23% de los fallos en las fotocopiadoras en el mundo están causados por personas que se sientan encima y se fotocopian el culo.

Miguel de Cervantes Saavedra y William Shakespeare son considerados los más grandes exponentes de la literatura hispana e inglesa respectivamente. Ambos murieron el 23 de abril de 1616... A esta coincidencia se debe el que se celebre el Día del Libro justo en esa fecha.

Cuando los conquistadores ingleses llegaron a Australia, se asombraron al ver unos extraños animales que daban saltos increíbles. Inmediatamente llamaron a un nativo (los indígenas australianos eran extremadamente pacíficos) y les intentaron preguntar mediante señas. Al notar que el indio siempre decía "Kan Ghu Ru" adoptaron el vocablo inglés "kangaroo" (canguro). Los lingüistas determinaron tiempo después que el significado de lo que los indígenas querían decir era "No le entiendo".

No existe ningún dibujo (y supongo que ninguna maqueta) del sistema solar a escala. Esto se debe a que las distancias son tan grandes que si Plutón tuviera 1 milímetro de diámetro (casi un punto), estaría a 2 y medio kilómetros del Sol, el cual sería una esfera de sólo 59 cm. (la tierra tendría un diámetro de 5 milímetros).

**Cada rey de las cartas representa a un gran rey de la historia:
Picas: El rey David.
Tréboles: Alejandro Magno.
Corazones: Carlomagno.
Diamantes: Julio César.**

La cucaracha puede vivir nueve días sin su cabeza, antes de morir de... hambre.

Durante el tiempo medio de vida de una persona, mientras duerme, se habrá comido un surtido de 70 insectos y unas 10 arañas.

Si una estatua en el parque de una persona a caballo tiene dos patas en el aire, la persona murió en combate, si el caballo tiene una de las patas frontales en el aire, la persona murió de heridas recibidas en combate, si el caballo tiene las cuatro patas en el suelo, la persona murió de causas naturales.

Entre los años 1937 y 1945 Heinz produjo una versión de la sopa de letras especiales para el mercado alemán, que consistía en pequeñas svásticas de pasta.

DON GUORRIBIJADY!

#NO TE PREOCUPES SE FELIZ



Un ministro rapero para explicar su política sobre droga

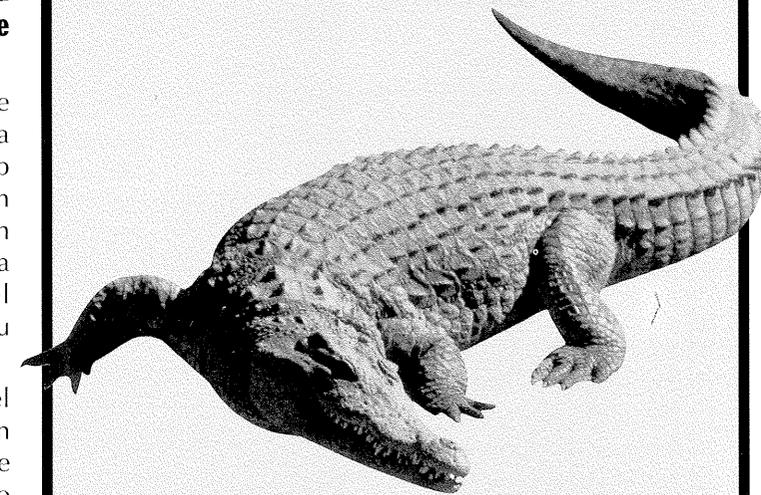
El ministro holandés de Justicia, Piet Hein Donner, se ha pasado momentáneamente al rap para explicar su política en materia de droga, sobre todo en cuanto a su oposición a reglamentar la cultura del cannabis, informó el lunes su propio sitio de internet.

'De Don' (literalmente 'el patrón', 'el jefe'), encabeza un texto que ha coescrito y que arranca con un ritmo electrónico y algunos "¡yeah!, ¡yeah!", junto a los que el ministro repite su eslogan con un aire estadounidense: "Aquí, es Donner de la Justicia el que habla. tira la droga de los Países Bajos enganchados, no la quiero".

A inicios de febrero, el alcalde de Maastricht (sudeste), Gerd Leers, ya había realizado en colaboración con un grupo de Limburg un disco de rap titulado 'Da's toch dope man!' ('Porque eso es droga, tío') para protestar contra la política holandesa en materia de drogas blandas.

Los Países Bajos autorizan la compra y el consumo de hierba y cannabis en los 'coffe shops' en cantidad limitada, pero la venta mayor está prohibida y el almacenamiento sigue siendo ilegal.

Según la prensa holandesa, los empleados del Ministerio de Justicia están sorprendidos por el rap de su jefe en la radio, aunque reconocen que tiene algo de talento.



Condecoran a una abuela que luchó con sus manos contra un cocodrilo

Australia ha concedido a una ciudadana sexagenaria la medalla del valor, este lunes, por haber combatido a mano limpia contra un cocodrilo de más de 4 metros que atacó a uno de sus amigos, salvándole de sus fauces.

Alicia Sorohan, de 61 años, acampaba en la península de Cap York, en el norte Australia, cuando la mañana del 11 de octubre de 2004 fue despertada por los gritos de Andrew Kerr, un amigo instalado en una tienda de campaña vecina.

Al ver a su compañero en las mandíbulas de ese cocodrilo de agua de mar de 4,2 metros de largo y de unos 300 kilos de peso, la señora hizo "lo que todo el mundo hubiera hecho" y saltó sobre el lomo del reptil.

El animal se revolvió contra ella, le rompió la nariz y casi le había arrancado un brazo cuando su hijo Jason mató al cocodrilo con un fusil.

"Sí, daba miedo, pero es ese tipo de situación en que usted ve a alguien con problemas y tiene que ayudarlo. El animal era enorme, pero si tuviera que hacerlo de nuevo, lo haría", declaró la heroína.

Más de un año tras la aventura, la mujer aún no ha recuperado el uso pleno de su brazo, que tras el ataque "colgaba de un hilo".

"Tengo dos placas y doce tornillos en mi brazo, pero puedo hacer lo que hacía antes", declaró Alicia, que hace poco volvió a acampar en el mismo lugar.

Descubren un cementerio del siglo XIX bajo una plaza

Restos del llamado 'Cementerio de los Disidentes', donde enterraban a sus muertos las comunidades judía y protestante a mediados del siglo XIX, fue hallado debajo de una plaza de Buenos Aires donde se realizaban trabajos de remodelación.

Se trata de un cementerio creado en 1833 por inmigrantes judíos y protestantes de Alemania, Reino Unido y Estados Unidos, y que funcionó hasta 1892.

Por entonces, los llamados 'disidentes' encontraban obstáculos para enterrar a sus muertos puesto que los cementerios funcionaban en los jardines traseros de las Iglesias Católicas, donde sólo tenían cabida quienes profesaban esa religión.

Operarios que realizaban una obra de drenaje para el parque de juegos infantiles del barrio dieron con la lápida de una niña alemana, que murió a los 10 meses de edad en 1886, además de restos de ataúdes y ornamentos antiguos.

El hallazgo paralizó las obras de remodelación en el paseo del barrio porteño de Once, donde los trabajadores fueron reemplazados por un equipo de arqueólogos que intentará reconstruir la historia del lugar con el proyecto de crear un Centro de Interpretación.



Típico alemán

Los alemanes son los más inteligentes de Europa

Los alemanes son el pueblo más inteligente de Europa, muy por delante de los británicos (octavos) y aún más lejos de los españoles (décimoquintos) o los franceses (décimonovenos), según un estudio de la Universidad del Ulster, en Irlanda del Norte, que el diario Times cita este lunes.

Con un cociente intelectual (QI) medio de 107, los alemanes adelantan a los holandeses (también en 107) y los polacos (106), suecos (104) e italianos (102), que le siguen en la clasificación.

Los británicos, con un QI de 100 son ampliamente adelantados, aunque mantienen las distancias con los españoles (98) y los franceses (94), mientras que Serbia es la última en la clasificación.

El profesor Richard Lynn, autor de la investigación, ya dio mucho que hablar en 2005 cuando anunció que los hombres tenían de media un QI superior en 5 puntos al de las mujeres.

Según el profesor Lynn, la diferencia de QI entre franceses y británicos sería una de las razones de las numerosas victorias militares de Gran Bretaña sobre Francia durante siglos: "Es una ley no reconocida de la historia que el campamento con el mayor QI gana en general, salvo si presenta una verdadera inferioridad numérica, como pasó a los alemanes tras 1942".

Según el profesor Richard Lynn, las diferencias de QI se deben al hecho de que las poblaciones sometidas a climas más fríos en el norte de Europa habrían desarrollado cerebros más voluminosos. Según cálculos de la Universidad del Ulster, el tamaño medio del cerebro humano en Europa del Norte y central es de 1.320 centímetros cúbicos, frente a los 1.312 cm cúbicos de Europa del Sudeste.

La Antártida podría desaparecer en menos de un siglo

Científicos advirtieron que el calentamiento global incrementará en 6 metros el nivel del mar. Las capas de hielo se están derritiendo.

Un grupo de científicos estadounidenses advirtió que el calentamiento global -aumento de la temperatura media de la atmósfera terrestre- incrementará en 6 metros el nivel del mar en los próximos 94 años.

Los investigadores calcularon que para el año 2100 la temperatura de la tierra aumentará

unos 2,22 grados celsius, según los estudios de la Universidad de Arizona y del Centro Nacional de Investigación Atmosférica de Colorado, publicados la semana última por la revista Science.

"Las capas de hielo en Groenlandia y la Antártida se están derritiendo más rápido de lo que se pensaba -se advierte en las investigaciones-. Esto provocará, probablemente, un crecimiento del nivel del mar de al menos seis metros", difundió la agencia Dpa.

Cada vez más trampas en los exámenes por culpa de los móviles

Cada vez más personas hacen trampas en Inglaterra cuando se examinan, utilizando sus teléfonos móviles para mejorar sus resultados, informó un estudio publicado el lunes.

Más de 4.500 estudiantes en exámenes fueron sancionados en 2005 por copiar en los exámenes finales, una subida del 27% respecto a 2004, informó la Autoridad de Diplomas y Programas (QCA, por sus siglas en inglés).

De ellos, unos 1.100 fueron descubiertos cuando intentaban introducir en la sala del examen un teléfono móvil, algo que está prohibido.

"El tipo de fraude más frecuente, que representa a las dos quintas partes el total, es la introducción de material no autorizado en la sala del examen, y en los dos tercios de los casos se trata de teléfonos móviles o aparatos electrónicos", según el informe.

Los tramposos utilizan los móviles para almacenar información o enviar mensajes a gente que pueda ayudarles.

"En los últimos años, ha habido una subida sensible de los problemas relacionados con los teléfonos móviles en las salas de examen de todo el país", comentó Ken Boston, director de la QCA, que precisó que había escrito a las escuelas y universidades para que recordaran a los candidatos la prohibición de llevarlos a los exámenes.