Nº 8
SEPT
2017

LA REVISTA

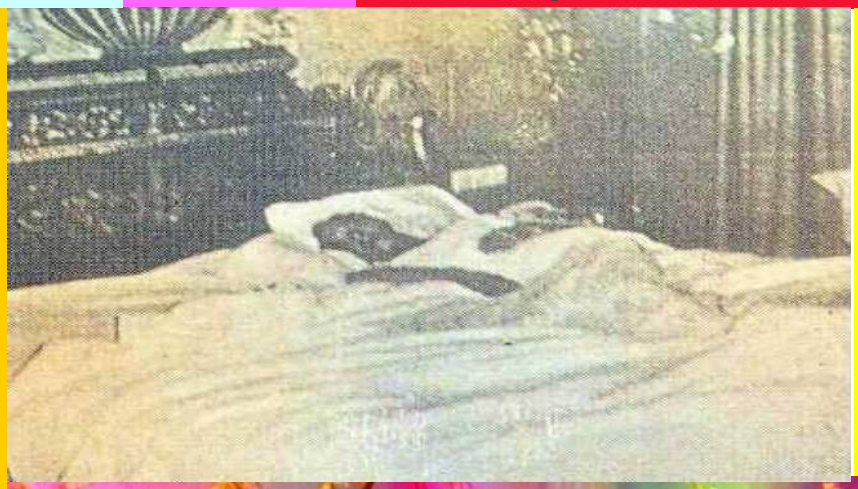
HTTP://LAVIDAESOCIO.CF

Deja de boicotearte a ti mismo

Desde la Mariola con amor

Los secretos para cocinar la pizza perfecta explicados por el mejor pizzero del mundo

Errores y gazapos de la historia



Los tintes novelescos del crimen de los marqueses de Urquijo

SANTIAGO ESPAÑA
POLÍTICAMENTE INCORRECTO

#DonPinPon

Este verano yo no he gritado ni pasado #NoTincPor, no señor, me parecía más digno para mi conciencia difundir a #DonPinPon. Porque estoy harto del buenismo de la otra mejilla, de la corrupción moral de los progres, que en un acto de apoyo a las víctimas y contra el terrorismo prefieren vociferar contra occidente y loar lo ideal del islamismo, las feminoides olvidan los burkas y los latigazos mientras asaltan capillas, la alcaldesa sonríe bobalicona cuan empastillada de psiquiátrico mientras se depositan flores, los nacionalistas siguen revolcándose en su veneno inducido en sus abducidos cerebros fanáticos.

Y luego vinieron las "explicaciones", que es mentira que la CIA nos avisase, que bueno si que nos avisaron pero no lo vimos creible porque no era una fuente oficial, que si que era una fuente oficial pero valoramos que era un aviso trivial… vamos que como siempre la culpa no la asumirá nadie, sólo les falto decir que fue un aviso alienígena que no merecía credibilidad porque sus "historiadores" les habían dicho que no hay vida en el espacio…

Pero da igual, los cargos políticos seguirán chupando del vote, no habrá dimisiones, "traperito" seguirá ahí, con su nombramiento a dedo, y los pobres mossos de a pie seguirán haciendo lo mejor que puedan o les dejen su trabajo cada día, y la masa sectaria seguirá acudiendo a sus llamamientos de lavada de cara, y no pasa nada, hasta la próxima, y la siguiente y la siguiente y la siguiente y hasta el infinito y más allá…

Han anulado la capacidad de pensamiento, han acomplejado a la sociedad del buenismo de tal manera que pensar está penado en el subconsciente más interno y primario, salirse del redil es símbolo de maldad, si no comulgas con la idea inculcada no eres digno de ser considerado persona progresista, demócrata, integradora, ecologista, happy flowerista ni olé… bueno olé no, que suena a caspa y facha y eso noooo, que sería como apoyar la tauromaquia y noooo, es mejor apoyar la fiesta del cordero, que es tradición…¿si? Claroooo, que nos lo dicen los medios de desinformación de régimen, que los millones de corderos que son degollados salvajemente lo hacen felices porque han nacido para ello e irán al paraíso de los corderos y les esperan mil ovejas abiertas de patas siiiii…

En fin, en esta sociedad enferma de buenismo la cultura occidentas que ha levantado nuestra forma de vida está enferma terminal. Y a todo esto seguimos con las cantinelas de las urnas ilegales, de las reclamaciones vacías de contenido, del despilfarro del dinero público en historias que a la ciudadanía no lobotomizada no interesa mientras otros lo permiten por sus propias miserias y ese dinero que debería invertirse en mejorar la vida de todos sólo sirve para el lucro de algunos envueltos en banderas, eso si, con sus buenos medios de desinformación bien alimentados… #DonPinPon #VullPotar .

JOSÉ MARIA IZQUIERDO
DIRECTOR

LA REMEZCLA DEL VERANO GRATIS PARA NUESTROS LECTORES Y OYENTES DEL PROGRAMA

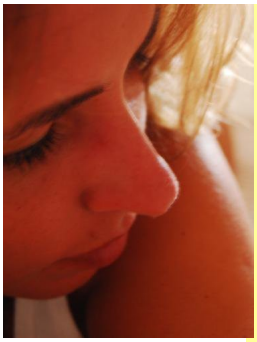
El 31 de Agosto se emitió en Radio Ciutat Vella un programa especial con remezclas de grandes temas de los 80 y 90 junto a otros de plena actualidad con bases House, Hard Style y Deep House que podéis descargar o escuchar gratuitamente en nuestra web o ver el video en youtube.

He utilizado grandes temas variados por todos conocidos y en la remezcla he pretendido dar un toque actual a todos ellos porque considero que son temas que deben seguir formando parte de nuestras fiestas, con temas de diferentes estilos musicales con Metallica, Nirvana, Monica Naranjo, Queen, Guns and Roses, Luis Fonsi, Gloria Gaynor David Bowie, Rihanna, Nes Limit, Offspring, Rcky Martin, Erasure, Village People y Lorna entre otros…

La sesión dura casi dos horas y se puede descargar integra en http://lavidaesocio.cf, en nuestro canal de ivoox y en youtube.

Tengo que agradeder la gran acogida que la remezcla ha tenido y gracias a ello no será la última en poner a disposición de todos nuestros seguidores.

También tuvo buena acogida el programa especial con remezclas de temas de Elvis Presley que también realicé con mucho cariño hacia el rey indiscutible. Y así, como Dj Centurion seguiré ofreciendo a nuestros oyentes más sesiones en un futuro, con la música del programa.



MARIA LAPIEDRA

Un mayordomo, aristócratas, sadomasoquismo y un canario. Los tintes novelescos del crimen de los marqueses de Urquijo, cometido el 1 de agosto de 1980

Los marqueses, que dormían en habitaciones separadas, fueron asesinados por un arma que entonces se calificó de femenina, quizá porque cabía en un bolso de noche. El marqués recibió un tiro en la nu-ca; la marquesa necesitó dos: uno en el cuello y otro en la boca. Él era caballero de Malta, Nobleza de Cataluña, Santo Sepulcro y San-to Cáliz de Valencia. Quizá se vio obligado a acumular dignidades dispara-tadas para ocultar su condición de consorte. Y es que el tratamien-to de marqués le venía por su esposa, María Lourdes de Urquijo, de la que lo primero que supimos es que mostraba al andar una cojera suave: más que un defecto parecía una nostalgia de pasadas dificul-tades psicomotoras. Era menuda, y tan débil que carecía de fuerzas para abrir algunas puertas de la casa. Además, tenía frecuentes ja-quecas, por lo que hablaba poco. Aparte de las jaquecas, no te-nía otro vicio que la religión, a la que vivía entregada a través del Opus Dei.

Los cadáveres fueron encontrados sobre sus respectivas camas el viernes 1 de agosto de 1980, así que en la conciencia de muchos es-pañoles quedaría asociado para siempre el comienzo de las vacacio-nes estivales con el asesinato de los marqueses de Urquijo. El matri-monio residía en Somosaguas, una urbanización de lujo situada junto al parque de la Casa de Campo. Según las primeras impresiones, los asesinos habían penetrado en la vivienda abriendo un boquete en la puerta de cristal por la que se accedía a la zona cubierta de la piscina. Desde allí alcanzaron una segunda puerta que agujerearon con un soplete para tener acceso a la llave, que solía estar puesta del otro lado. Superados estos obstáculos, sólo había que subir al segundo piso, donde dormían las víc-timas. El marqués no llegó a despertarse. La marquesa, sin embar-go, tuvo unos segundos para arrepentirse de sus pecados, pues el asesino tropezó con un mueble y se le disparó la pistola. Al incor-porarse para ver qué pasaba recibió un proyectil en la boca, e in-mediatamente fue rematada con otro que atravesó su cuello en di-rección ascendente. La munición era del 22, así que sólo mataba de cerca. La servidumbre estaba de permiso, ex-cepto una cocinera negra que pernoctaba en el piso de abajo y no es-cuchó ningún ruido. También había en la casa un caniche, Boli, que no ladró porque, según la hija de los marqueses, era un poco tonto. Aun sin despreciar la minusvalía psíquica del animal, se barajó en seguida la posibilidad de que los asesinos pertenecieran al círculo íntimo del perro o de las víctimas por el conocimiento que habían de-mostrado tener de la casa.

Dicho círculo estaba formado también por un conjunto de perso-najes no menos estereotipados que los marqueses. Todos sus personajes parecen haber salido de una no-vela de Agatha Christie mal traducida al castellano, y en cualquiera de ellos podemos encontrar alguna razón para matar a dos personas que, según algunas versiones, eran perfectamente asesinables. Por otra parte, el crimen no había sido acompañado de robo ni de nin-gún otro tipo de violencia, por lo que a primera vista el único móvil razonable era el de la herencia. Los herederos, Juan y Miriam, po-dían haberse desprendido también de una novela barata de críme-nes, pues respondían al estereotipo de gente ambigua, astuta, y per-manentemente humillada por un padre al que al principio se calificó de ahorrativo (en el enorme jardín de la mansión sólo había una fa-rola). Según el mayordomo –otro personaje de folletín– el marqués no les daba dinero ni para ropa, de manera que eran conocidos en los ambientes de su entorno como «los pobres».

Más cosas: Miriam, la hija mayor, vivía separada de su marido Rafael Escobedo Alday, de 26 años, con quien se había casado dos años antes. Escobedo responde al modelo de joven desocupado, ines-table, débil, sin un duro, y algo bebedor. Hijo de un abogado reco-nocido, había abandonado los estudios de Derecho y no se le cono-cía ninguna ocupación ni ningún interés por nada que no fuera estar junto a Miriam. La boda, como es habitual en esta clase de novelas baratas en las que hay que multiplicar el número de sospechosos pa-ra mantener el interés del lector, no fue bien vista por los marque-ses, sobre todo por el marqués: la marquesa vivía fuera de la reali-dad, entregada en cuerpo y alma a sus oraciones y migrañas, de manera que no tenía una idea muy cabal de lo que sucedía a su alrededor. Pero el marqués odiaba a Escobedo en quien quizá veía re-petirse, como en un espejo, el braguetazo que él mismo había dado al casarse con María Lourdes unos años antes. No hay que olvidar que cuando Manuel de la Sierra conoce a la marquesa, él no es más que un oscuro funcionario de la embajada americana. El día de su funeral, frente a su féretro desfilaron, entre otros, los baroneses de Gotor, el embajador de Estados Unidos, el de Egipto, así como Carlos Arias Navarro, Gregorio López Bravo, Enrique de la Mata, Antonio Garri-gues Walker y Joaquín Satrústegui. El hijo menor de los Urquijo, Juan, de 22 años que habría de heredar el título de marqués, llegó esa misma mañana des-de Londres. Miriam vivía en la calle Orense de Madrid y fue avisa-da cuando se descubrieron los cadáveres.

En el crimen de los Urquijo, como en las malas novelas policía-cas, tampoco hay progresión moral. Durante los casi diez años que van desde la muerte de los marqueses al suicidio de Rafael Escobedo, los actores que formaron parte del drama no hicieron otra cosa que parecerse a sí mismos. Lo malo es que cada vez que conocíamos a uno nuevo era más pintoresco que los anteriores.

Así, por ejemplo, en seguida nos enteramos de que Miriam mantenía una relación sentimental con un tal Richard Denis Rew, al que todo el mundo acabó refiriéndose como *el americano.* Es el encargado de dar un toque de exotismo a toda esta historia inverosímil. El americano declararia durante el juicio que en EE.UU. había sido profesor de literatura, aunque más tarde se dedicó al negocio de venta de alarmas (todo un modelo de racionalidad, según puede apreciarse). Llegó a España con una compañía de productos químicos (más dosis de racionali-dad) y conoció a Miriam en el verano del 77. Trabajaron juntos co-mo vendedores de jabón en una empresa de venta piramidal a la que también perteneció Rafael Escobedo. Este tipo de empresas, en las que podía ganarse mucho dinero si uno lograba colocarse en la pun-ta de la pirámide, era con frecuencia refugio de personas de clase media y alta que no habían logrado sacar adelante sus estudios, pe-ro cuyas maneras resultaban útiles para seducir a la multitud de in-genuos que debían ocupar la base de la pirámide para que el nego-cio fuera rentable a los de arriba. No obstante, en la época del crimen, Miriam y el americano son ya socios en una empresa de bisutería llamada Shock, otra cosa irreal. ¿A quién se le ocurriría montar un negocio de joyas baratas con este nombre?

Pero todavía hay más seres de ficción: Vicente Díaz, por ejemplo, el mayordomo, un sujeto inverosímil y ambiguo al que le encantaba salir en las revistas presumiendo de que conocía los secretos de la fa-milia y la identidad de los verdaderos asesinos. Cuando sucedieron los hechos, estaba casado con la doncella de la mansión, pero ésta debía de ser una mujer real y huyó en seguida de aquella trama ima-ginaria para integrarse sin duda en el universo de las cosas reales, donde le perdimos la pista, igual que a la cocinera negra y al cani-che tonto: todos los personajes de carne y hueso desaparecían al po-co de dar los primeros pasos por el escenario. Por el mayordomo conocimos las interioridades familiares y gracias a sus continuas insinuaciones llegamos a la conclusión de que todos, incluido él, podían ser los asesinos.

Pero falta todavía un personaje importante para completar el re-tablo: el administrador, Diego Martínez Herrera, que gestionaba el patrimonio de los marqueses desde hacía treinta años. Aunque no vivía en Somosaguas, tenía allí un despacho y una pequeña habita-ción. Según el mayordomo, mantenía con el marqués, de quien ha-bía sido amigo en la juventud, unas relaciones sadomasoquistas. Se trata de un personaje singular, que se pliega sin ninguna dificultad al estereotipo de hábil manipulador de testamentos y voluntades. Siempre estuvo en el punto de mira de la policía, pe-ro no apareció ninguna prueba sólida para implicarle en el crimen. Se dijo de él que había modificado el testamento de los marqueses para incluir a Miriam, que habría sido desheredada al casarse con Rafael Escobedo, pero nada de esto se probó. Es cierto que quienes lanzaron tales acusaciones fueron el mayordomo y Escobedo, cuyas declaraciones no son muy fiables. Pero es que en esta historia min-tieron todos y todos transmitieron la impresión de permanecer ata-dos a los demás por algún secreto inconfesable.

A los nueve meses del crimen es detenido como presunto autor del doble asesinato Rafael Escobedo Alday, quien en una primera confe-sión se autoinculpa. La detención se llevó a cabo en la finca que su familia tenía en Cuenca, adonde se había retirado con el propósito de montar un criadero de cerdos. Según las informaciones policiales, el asunto se re-solvió muy pronto, aunque la detención se retrasó por falta de prue-bas. Éstas fueron finalmente halladas en la mencionada finca de la familia de Escobedo, donde los investigadores, en un trabajo casi ar-queológico, encontraron casquillos de bala muy parecidos a los de aquellas que habían matado a los marqueses. Se averiguó asimismo que el padre de Rafael tenía en su colección de armas una del calibre 22 como la que había sido utilizada para el crimen, aunque no fue encontrada porque según su propietario se la había vendido a un mi-litar en 1947. En versiones posteriores el acusado aseguró haber ven-dido esa pistola a Juan de la Sierra, su cuñado, por 200.000 pesetas. Rafael afirmó que había matado a sus suegros por considerarles cul-pables de su fracaso matrimonial. Confesó también que el día antes del crimen había comprado un rollo de esparadrapo para pegar a la puerta de la piscina y que los cristales no hicieran ruido al caer, así como un martillo, un soplete, una linterna y unos guantes. Se negó sin embargo a decir dónde había adquirido estos utensilios y qué ha-bía hecho con la pistola tras el crimen. Tampoco quiso delatar a sus cómplices.

Tanto Juan de la Sierra como su hermana habían descartado en los interrogatorio la posibilidad de que el asesino fuera Rafael, cu-yo matrimonio se había realizado en régimen de separación de bie-nes, por lo que no podía aspirar a recibir ningún beneficio de la he-rencia. Por otra parte, el inculpado había dormido más de una vez en el chalé de Sornosaguas después del crimen, pues continuaba viéndose con el hijo de las víctimas, con quien mantenía una intensa amistad desde los tiempos de la facultad de Derecho, donde se ha-bían conocido. Según la policía, Rafael Escobedo Alday era «un jo-ven con una personalidad obsesiva, de reacciones raras, que ha esta-do sometido varias veces a tratamiento psiquiátrico y que ha sufrido unas relaciones no normales en su matrimonio». Por aquellos años nos daba tanto trabajo el paso de la dictadu-ra a la democracia, que por la noche sólo nos apetecía leer cosas in-transcendentes. El crimen de los marqueses de Urquijo duró más o menos lo que la Transición, que fue su lado novelesco. Y no se ter-minó porque se hubiera resuelto, ya que todavía continúa lleno de interrogantes, sino porque una vez rematado el tránsito político el público empezó a pedir otra clase de novelas, y en ello estamos. De Rafael Escobedo supimos también durante los primeros tiempos de su cautiverio que un día, cuando su profesor de francés del colegio Alamán había alabado la limpieza de sus libros, había contestado sin inmutarse que estaban así porque se los forraba su señorita.

Se hizo cargo de la defensa el prestigioso criminalista José María Stampa Braun, pero tendrán que pasar casi siete meses para que veamos las primeras declaraciones públicas de Escobedo en las que, desde la cárcel, se desdice de su anterior confesión y se declara inocente.

Y es aproximadamente en este tramo de la historia donde Rafael Escobedo Alday se convierte para los medios de comunicación y pa-ra España entera en Rafi.

Las fotografías de la cárcel lo muestran como un hombre que a pesar de sus veintisiete años tiene cara de ni-ño bueno. En la Navidad del 81 es interna-do en el hospital para ser operado de un tumor alojado entre la ar-teria aorta y el pulmón izquierdo. La operación parece grave y se es-pecula con la posibilidad de que frente al riesgo de muerte Rafi se decida a desvelar datos relacionados con el crimen, pero lo único que hace es lanzar insinuaciones en una y otra dirección y advertir a la opinión pública, que ya lo ha adoptado, que teme ser víctima de una conspiración pero al final sale del hospital y regresa a la cárcel sin que hayamos ave-riguado nada sobre el crimen.

Y así llegamos al capítulo del juicio, en el verano del 83, que se abre con la sorpresa de que la prueba principal, los casquillos de ba-la encontrados en el dormitorio de los marqueses, así como los halla-dos por la policía en la finca de los padres de Rafi, han desaparecido del juzgado que tenía encargada su custodia. El proceso, sin embargo, sigue adelante, lo que provoca graves enfrentamientos entre el presidente de la sala, Bienvenido Guevara, y el abogado defensor. La petición fiscal es de dos penas de treinta años, una por asesinato, con los agravantes de nocturnidad, premeditación y alevosía. Cuando José María Stampa Braun, que hizo una defensa ejemplar, se encuentra dictando a la se-cretaria de la sala un informe en el que matiza y pone en cuestión la prueba pericial llevada a cabo por la policía sobre los casquillos de-saparecidos, Bienvenido Guevara le interrumpe señalando la impro-cedencia de su actuación. A lo que responde el abogado:

–Si el minucioso informe de un abogado hecho en defensa de al-guien que se está jugando sesenta años de cárcel se considera inopor-tuno, entonces yo, desde este momento, renuncio a la defensa y dejo de ser abogado, porque no me interesa colaborar con la justicia.

El público de la sala, que estaba claramente a favor de Rafi, pro-rrumpió en aplausos y el presidente ordenó desalojarla. Pocas veces en la historia de los tribunales un juicio despertó tanto interés. Se formaban colas desde primeras horas de la mañana para asistir a él y la sala estaba siempre a rebosar. El tono novelesco, o quizá en es-te caso de serie de televisión, se reprodujo a lo largo de la vista al comportarse el presidente de la sala como un personaje de telefilm que tuviera aversión al acusado.

–Deje el acusado de contar comedias –dice con tono agrio a Rafi en un momento en que está declarando.

–Si el presidente cree que esto es una comedia –responde Stampa Braun–, yo abandono inmediatamente la defensa. En todo caso, se-ría un drama.

–Pertenece al mismo género literario –insiste Bienvenido Gue-vara.

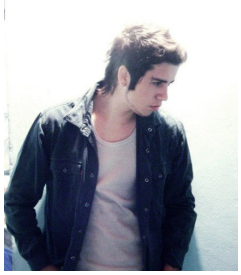
Estamos a finales de junio y la tensión crece, con el calor, en el interior de una sala abarrotada de público y enfervorizada con el acusado, a quien se considera vagamente el chivo expiatorio de los manejos criminales de la alta sociedad madrileña. Así, por ejemplo, a estas alturas nos enteramos, por una declaración de los médicos forenses, de que los cuerpos de los Ur-quijo habían sido lavados con agua caliente, haciendo desaparecer de ellos los restos de pólvora en los orificios de las balas, antes de que la policía y el juez llegaran al escenario del crimen. La prueba pericial de balística solicitada por el abogado defensor y aceptada por la sala se encargaría de poner en entredicho también la aportada por la policía.

Por lo demás, el juicio fue un desfile de personajes irreales, pues a los ya conocidos, que acentúan frente al tribunal sus rasgos ca-ricaturescos, aparecen en escena dos amigos íntimos de Escobedo: Javier Anastasio, que reconoce haber arrojado a un pantano el arma del crimen, que le había entregado previamente Escobedo, y un tal Mauricio López Robert, marqués de Torrehermosa: lo que faltaba, otro marqués, éste pasado por alcohol, que sería condenado a diez años por encubridor. Para responder adecuadamente a la caricatura de marqués de tebeo, a López Robert, además de alcohólico, se le considera insolvente, o sea, un marqués borracho y arruinado para que a la historia no le faltara ningún tópico. Javier Anastasio huyó de España y no se ha vuelto saber nada de él… En cualquier caso, ninguno de estos sujetos novelescos alcanzó el grado de popularidad del mayordomo, que no abandonó la casa hasta diez meses después del crimen, ignoramos si porque se fue él o porque le echó el nuevo marqués. Su intervención en el juicio pro-vocó carcajadas entre los asistentes y durante algún tiempo su ima-gen fue agonizando por revistas y programas marginales de televi-sión hasta que su estrella declinó sin haber logrado convertirse en un Chiquito de la Calzada menor, si cabe, lo que sin duda habría sido su deseo en el caso de que este modelo de éxito intelectual se hubie-ra puesto ya en circulación en aquellos días.

Finalmente, el lunes 4 de julio quedó visto para sentencia un jui-cio aparentemente lleno de irregularidades con el que España dis-trajo los calores de aquel año de gracia de 1983, en el que aconteció la expropiación de Rumasa, así como la sentencia definitiva del 23-F, en la que el Supremo agravó las penas de los principales rebeldes.

Escobedo fue condenado a 53 años por el asesinato de los mar-queses de Urquijo. La sentencia pareció excesiva al público en gene-ral y el propio Rafi confesó que nunca pensó que iba a ser condena-do. Un mes más tarde, entrevistado en la cárcel afirmó que el caso de los Urquijo escondía negocios turbios, «llegando incluso al tráfico de drogas». Para darle verosimilitud a esta nueva versión insinuó que un presidiario que había pertenecido a la ETA, un tal Korkala, le dio algunos datos que no podía probar, vi-siblemente flaco por culpa de una huelga de hambre. A la pregunta de qué le hicieron para que tuviera que autoinculparse del asesinato respondió: «¿Tú sabes lo que es que te tengan dos días de pie, con luz eléctrica, sin sentarte y sin beber agua? Eso sí, me dejaron fumar, pero el que me dieran un trato casi exquisito, como se ha llegado a decir en el juicio, es ver-gonzoso. Estuve sin beber y llegó un momento en que la boca la te-nía como un corcho ... ».

No obstante, Rafi confía aún en que el Supremo alivie su conde-na, pero la vida es dura y en mayo del 84, casi un año después, la Sala Segunda del Tribunal Supremo confirma la sentencia de la Au-diencia Provincial de Madrid. Ya no hay esperanza. Durante algún tiempo la prensa gotea intermitentemente algunas notas sobre el ca-so, relacionadas sobre todo con personajes menores tipo Anastasio o López Robert, pero la historia ha perdido interés. Rafi, quizá consciente de que la única línea gruesa del argumento que todavía permanecía en la memoria de la gente era él, se quitó de en medio en julio del 88, a los 33 años, sin dejar ninguna carta que aclarara los extremos nunca despejados del crimen. Por entonces se encontraba en el penal del Dueso (Cantabria); desde su celda se veía el campo y se presentía el mar. Era un buen lugar para cumplir con-dena a condición de que uno hubiera alcanzado alguna clase de acuerdo consigo mismo. Pero Rafi era a esas alturas un heroinómano en avanzado estado de autodestrucción. Unos días antes de que apa-reciera colgado de los barrotes de su celda, pudimos verle en el pro-grama de televisión *El perro verde,* donde describió a Jesús Quintero lo que era despertarse cada mañana con la resaca de las drogas y del tabaco del día anterior, y sin ninguna esperanza en el futuro. Por entonces, Miriam y Dick se habían casa-do y vivían en un chalé de una urbanización de lujo, La Moraleja, que habían comprado pocos meses después de la muerte de los marque-ses por veinte millones. Juan de la Sierra se convirtió en el sexto marqués de Urquijo y se hizo car-go de los negocios de su padre, que dirigía desde el chalé del crimen, en Somosaguas; ignoramos si con el marquesado heredó también los títulos de Santo Sepulcro, Nobleza de Cataluña, Caballero de Malta y Santo Cáliz de Valencia. El administrador se retiró a la localidad gaditana de Barbate, desde donde hizo unas declaraciones muy agre-sivas contra Rafi después de que éste se suicidara. Al mayordomo, tras una breve fama televisiva adquirida en los programas más za-rrapastrosos de la época, se lo tragó la tierra. En cuanto a Boli, el ca-niche que no ladró porque era oligofrénico, su rastro se había perdi-do mucho antes, a los pocos días del crimen. Rafi era dueño en el momento de morir de un conjunto de cartas, que guardaba en cajas de cartón, y de un canario. En una especie de testamento sin valor legal dejó todas sus pertenencias a un preso del que se había hecho amigo y a un periodista. No consta quién de los dos se quedó con el canario…



LUIS LEON

¡DEJA DE BOICOTEARTE A TI MISMO!

Cuando se dice un categórico "yo soy así", lo que quiere decir es "no quiero cambiar", "no sé cómo cambiar" o "no puedo cambiar". El ser humano está en permanente proceso de evolución y realiza cambios a diario. Algunos son graduales y vienen poco a poco; otros son radicales donde un único episodio nos transforma la vida. Finalmente, los hay de efecto dominó, donde una sola transformación crucial produce una metamorfosis en cadena. Los autosabotajes suelen tener dos caras: las distracciones y los obstáculos. Las primeras se muestran en forma de despistes, olvidos, llegar tarde, posponer, perder el tiempo, adicciones y la comodidad. Entre los obstáculos están las justificaciones ("no servirá de nada"), identificarse con una sola identidad ("yo soy así"), las creencias limitantes, echarle la culpa a los demás, la negación de lo que sucede y los miedos. Uno de los componentes para alcanzar el bienestar psicológico es sentir que superamos retos. La motivación intrínseca (los motivos personales para realizar un cambio) está asociada a tres elementos básicos:

LA PERSONA: Si la actividad que queremos realizar se ajusta a los valores personales y sentimos que podemos aportar nuestro granito de arena, tendremos un importante elemento de motivación.

EL EQUIPO: Un grupo cercano del que nos sentimos parte y al que contribuimos con nuestra experiencia nos da soporte cuando comienza la montaña rusa del ciclo del cambio.

LA TAREA: Debe haber una correlación entre la dificultad de la tarea y las propias capacidades.

Desde la Mariola con amor

CAPÍTULO 9. JOHN TRUNYOL CARMANYOLA.

El teléfono suena a trompicones en el salón donde se halla su anfitrión, un olor a puro habano y a esperma seco entremezclados se percibe en el pantanoso ambiente y hace dar alguna que otra arcada al personal que entra a dejar o llevarse documentos. Una tele antigua en blanco y negro está a.toda.mecha. La estancia es inmensa y tóscamente decorada, con pesados cortinones, muebles cubiertos de polvo y lámparas a media luz. En los rincones más insospechados hay sacos llenos de dinero, sacos de dinero a medio llenar y dinero en general. El despacho de Truñol Carmanyola es decadente y demodé. El que era tiempo atrás era el ordeno y mando de la politica del país ahora es una triste sombra de si mismo. Con Truñol Carmañola acaba una manera de ver la política y de ver un pais.

Al final del salón, tumbado como un jeque árabe, está Truñol. La estampa es grotesca turba sobremanera, De cerca es más feo de lo que se piensa, la.cabeza es enorme, tan grande es que ha de apoyarsela en un posacabezas de plomo con un cojín de ganchillo, su tez es negruzca, marca una barriga hinchada en una camiseta imperio sudorosa y amarillenta. Truñol está con los ojos semicerrados y lleva unas gafas ahumadas llenas de mierda. En sus manos sostiene un teléfono móvil del año del charlestón y está intentando hablar con el.comisario Sirarols.

Señorita?. Si...es la quinta vez que llamo y estoy hasta los.cojones de que me diga que su jefe está ocupado. Se que se la están chupando, así que haga el favor de pasarme con el.

Un segundo.

Una melodía ratonera y acelerada de una sardana se espacia por medio minuto.

-Digaaaaaaaaa

-Sirarols, soy Truñol. Iré al grano. ¿Que sabe de la.foto?.

-Toooodo estáaaaaa baaaaajo controooool Truñoooool-comenta un relajado y tornafelado Sirarols-Pau Navaaaaaaarro se estaaaaaa ocupaaaaando deee todoooooooooh.

Truñol se exaspera ante tanta parsimonia.

-Escúcheme Ud bien...como en tres días no tenga la.foto en mi despacho le relevo.

-Nooooo nenita-dice Sirarols hablando por otro teléfono y oyendose perfectamente la conversación en el de Truñol, con voz entrecortada por la intensidad de la felación-, hoy no puedo quedaaaar, ¿te parece bien mañána un cuartico de hoooora?, estoy taaaaaaan ocupaaaaaado….

Oiga usted crápula- me da lo mismo con quien quede para que se la chupen pero que sepa que quiero mi foto en dos días!!!. Ha escuchado bien?. Dos diaaaaaaaaaaas!!!!.

-Sirarols lanza dos o tres gemidos.secos. Se oyen golpes de muebles y papeles volando.

Se ha corrido...

Los secretos para cocinar la pizza perfecta explicados por el mejor pizzero del mundo

GILLERMO NARN

Jesús Marquina, cinco veces campeón del mundo en elaboración de pizzas explica cómo conseguir la perfección a la hora de elaborarla.
La pizza es un plato relegado en muchas ocasiones a la categoría de la comida rápida y al consumo a domicilio o fuera del hogar. Pero no hay que tener miedo a enfrentarse a su cocinado en casa.

1. Utilizar ingredientes básicos de calidad

Siempre que pueda, opte por ingredientes naturales. Es importante prestar atención al tomate, que debe ser fresco para restar acidez y aportar sabor. Mejor tamizado que triturado (el segundo tiene más agua) y nunca frito, ya que pierde muchísimas propiedades. Si se desea añadir sabor, puede aromatizarse al gusto con albahaca u orégano frescos, que habrá que añadir a la salsa la noche anterior.

La mozarella, otro de los pilares de cualquier pizza, mejor pura, aunque no es fácil de encontrar en cualquier supermercado. De optar por mezcla, es preferible que sea de grasas vegetales con leche de vaca y no una mezcla de quesos.

El resto de ingredientes funcionan al gusto de cada consumidor, pero lo importante es buscar el equilibrio. "No por tener muchos ingredientes la pizza estará más buena". ¿La medida perfecta? Según el pizzero, **entre 300 y 350 gramos de ingredientes, contando la mozarella y el tomate**.

2. Qué harina y agua usar para la masa

Son los ingredientes base de la masa, y de ellos dependerá la calidad del conjunto. **Para Marquina, lo perfecto es utilizar una harina de fuerza y dejar reposar al menos 24 horas**.
La levadura, mejor de cerveza.

3. Estirado de la masa

Si se opta por amasar a mano tenga en cuenta que **el tiempo perfecto oscila entre los 15 y los 18 minutos**. Con una máquina hay que evitar que la velocidad sea alta, ya que la masa puede tender a deshidratarse.
Tras dar a cada porción forma de bola llegará el momento de dejarla fermentar.

A la hora de estirar, el primer consejo del pizzero es trabajar sobre una superficie harinada. La masa ha de ser presionada y empujada en la forma que se desee y hasta que alcance el diámetro adecuado. **Si se rompe, es mejor hacer un pliegue o un parche** antes que volver a estirarla.

4. Temperatura del horno

Olvídese de las cocciones a temperaturas medias o bajas: **el horno, siempre al máximo**. Es una de las claves para que la masa quede crujiente y se cocine en su punto óptimo. Un horno tradicional, que alcanza una cocción de unos 290 grados, es suficiente, según Marquina. "La pizza debe estar siete minutos en una posición media y un minuto más en la base del horno, para que quede crujiente", cuenta. Si hay ingredientes (como ahumados, lomo o marisco) que tienden a una cocción rápida, se añadirán al final.

5. Hidratar la masa

A la hora de introducir la pizza en el horno, **un tarro de cerámica con agua a su lado evitará que la masa pierda elasticidad** al cocer. Otro truco, en especial si se trabaja en horno abierto, es pulverizar agua en mitad del horneado para hidratar el producto.

Errores y gazapos de la historia

SANTIAGO ESPAÑA
POLÍTICAMENTE INCORRECTO

Isaac La Peyrére (1596-1676), el autor de *Preadamitae* (1655), mantenía que Adán era sólo el progenitor de los judíos, mientras que tros pueblos antiguos, como los caldeos, los egipcios, los chinos y los aztecas, descendían de antepasados preadamitas. Henry Home, lord Kames (1696-1782), trató de llegar a un compromiso con el Génesis fechando la creación de las razas separadas en los acontecimientos posteriores a la Torre de Babel. En *De generis humani varitate nativa,*Johann Blumenbach sostuvo que la causa principal de la degeneración [de las razas que no son blancas] a partir del tronco caucasoide primitivo era un conjunto de factores tales como el clima, la dieta, el modo de vida, la hibridación y la enfermedad». Pero, mientras el conde de Buffon (1707-1788) y Johann Blumenbach (1752-1840) vieron en el negro un producto de la degeneración a partir de la perfección adámica, James Cowles Prichard (1786-1848) introdujo una hipótesis nueva, la de que Adán había sido negro. Bajo la influencia de la civilización, el hombre había ido gradualmente convirtiéndose en blanco. El reverendo Samuel S. Smith (1795-1812) en 1810 «pudo señalar el caso de Henry Moss, famoso antiguo esclavo que se exhibía por todo el norte [de Estados Unidos] mostrando las manchas blancas que le habían salido por todo el cuerpo, que le dejaron al cabo de tres años casi completamente blanco». El doctor Benjamin Rush (1746-1813) presentó ese mismo caso en una reunión especial de la Sociedad Filosófica Americana, en la que mantuvo que el color negroide de la piel era una enfermedad, como una forma de lepra benigna, de la que Moss estaba experimentando una curación espontánea.

En 1884, un británico llamado Harry Fell obtuvo una patente del Gobierno del Reino Unido para obtener oro a partir de trigo. Según él, si se empapaba el cereal en agua durante diez horas y luego

se dejaba secar, el trigo se convertía en oro.

A finales del siglo XIX surgieron muchas teorías médicas y muchos tratamientos basados en ellas que podrían clasificarse dentro del capítulo de los absurdos o, simplemente, de las tonterías. Un ejemplo lo tenemos en la llamada «bioscopia» propuesta por el médico francés Collongues. Aunque literalmente la bioscopia sería el examen del cuerpo para demostrar la existencia de vida, este médico lo entendía como una técnica para curar las enfermedades del estómago y el hígado. En sus propias e incomprensibles palabras: «La bioscopia tiene por objeto el estudio de la fuerza motriz que anima la vida de nutrición bilateral, tomando como medida de esta fuerza el trabajo higrométrico de las manos, comparado matemáticamente cuatro veces seguidas entre la mano derecha y la izquierda en tiempos iguales y a temperatura caliente».

El Movimiento por la Extinción Humana Voluntaria (en inglés, Voluntary Human Extinction Movement) es una corriente fundada en el año 1991 en la ciudad estadounidense de Portland, y adscrita a los principios de la ecología profunda, que respalda la extinción voluntaria de la raza humana en favor del bienestar de miles de especies que sufren peligro de extinción o deterioro infligidos por el *Homo sapiens,* que según la organización ha proliferado exageradamente, despojando a otros seres de su libertad y espacio. Uno de sus lemas, «vive, disfruta mucho y luego muere», resume brevemente su meta. La organización no aboga por el asesinato, suicidio, aborto ni ningún otro método violento; en cambio, propone que todos los humanos se abstengan de reproducirse, por lo que se pueden integrar dentro de los grupos que defienden la no procreación («sin hijos por elección»).

EMISORAS FM

MARTES
LA MINA 102.5

MIÉRCOLES
TRINIJOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

http://
lavidaesocio.cf

Colaboradores del

Reformas Loren

93 313 02 49
616 702 742

Teatre Museu
EL REI DE LA MÀGIA
Magic Show

FPS Formación Profesional de Seguridad

CENTRO DE FORMACIÓN
C/ VILLAR, 71 BCN
HTTP://FORPROSEG.CF

CASALS & FAMILY

dreamfit®
tu gimnasio soñado
EN ALCAMPO
SANT ADRIA DE BESOS
PRUÉBANOS
1 DÍA GRATIS
/// si te acabas apuntando en el mismo día
¡MATRÍCULA GRATIS! ///
Descubrirás las mejores instalaciones de fitness con más de 3.000 m2, más de 150 actividades dirigidas a la semana y nuestro Spa

Rostisseria ★EL MUSOL★
¡¡ OFERTA !!
POLLO +
PATATAS+
1 BOTELLA DE VINO
o 2 REFRESCOS
10 €
TEL. 616 355 969
C/ PLA DELS FORNELLS ,Nº 8-10, LOCAL 2

La vida es ocio

PRODUCTOS GALLEGOS
Y DEL BIERZO

93 305 39 10
Mayte
LO MEJOR DE GALICIA EN BARCELONA