LVEO

Nº 9
OCT
2017

LA REVISTA

HTTP://LAVIDAESOCIO.CF

6 alimentos contra la retención de líquidos

Desde la Mariola con amor

La cocina del otoño

Errores y gazapos de la historia

8 Trucos para tener tripa plana

13 IDEAS SENCILLAS PARA REDECORAR TU CASA

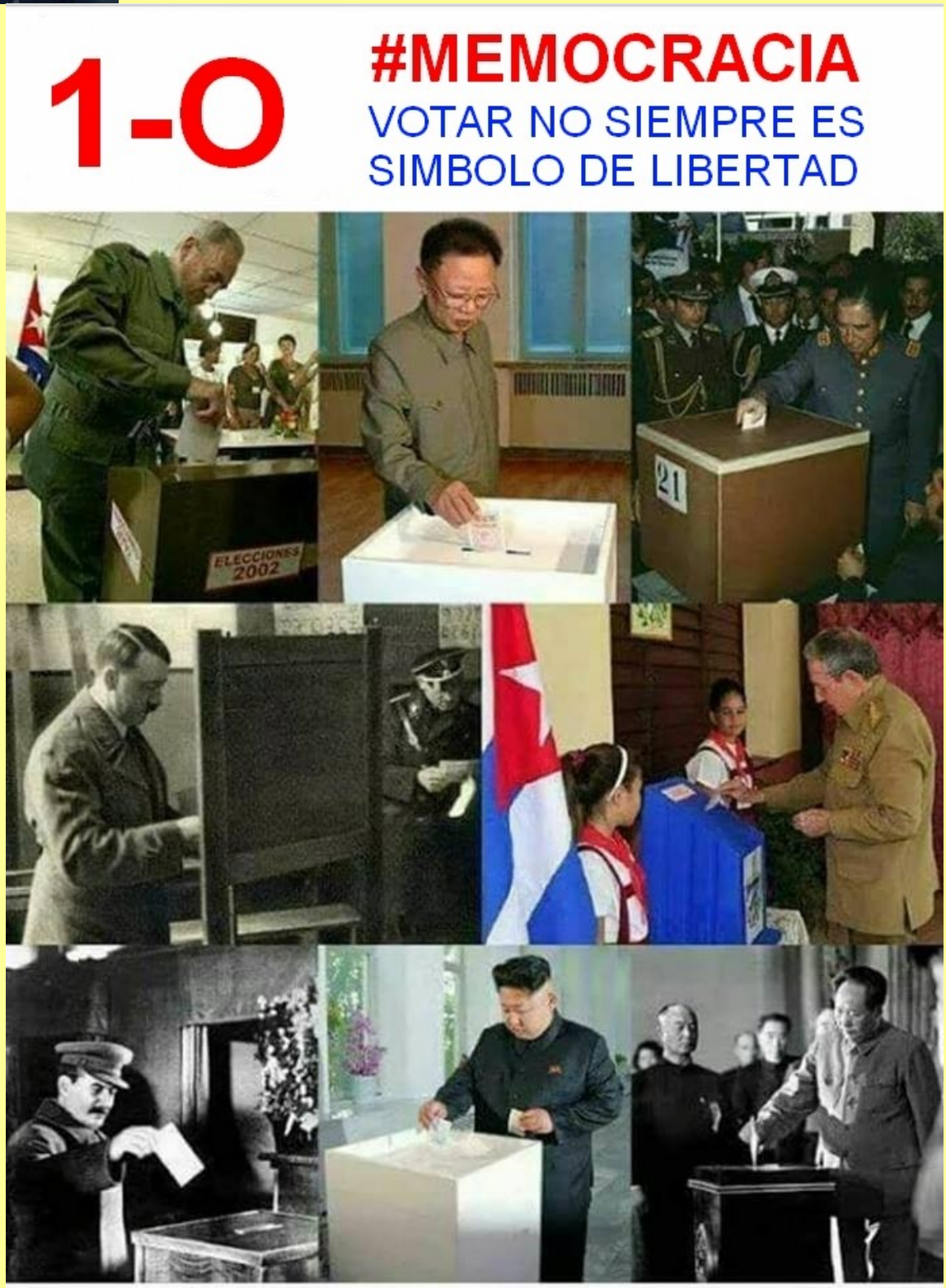
1-O #MEMOCRACIA
VOTAR NO SIEMPRE ES SIMBOLO DE LIBERTAD

¿Quién la canta originalmente?

Concursa, diviértete y gana premios con nuestro programa

SANTIAGO ESPAÑA
POLÍTICAMENTE INCORRECTO

No necesito palabras para expresar lo que me parece de la hipocresía de los que no respetan la ley



Participa en nuestro CONCURSO

¿Quién la canta originalmente?

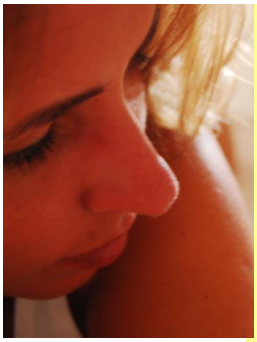
JOSÉ MARIA IZQUIERDO
DIRECTOR

Desde el mes de septiembre en nuestro programa podéis participar en este concurso en el que cada mes regalaremos pernoctaciones en Madrid, comidas y cenas. Para participar debéis hacerlo a través del formulario de la sección “CONTACTAR” de nuestra web diciendo los intérpretes originales de los temas versionados que emitiremos en los programas. Una forma muy fácil de participar, divertirse y ganar premios con LA VIDA ES OCIO.

En el mes de septiembre el ganador tuvo que adivinar que los intérpretes eran Staus Quo, The Cramberries y The Offspring para ganar una estancia de fin de semana gratis en Madrid y fue Fernando Rodríguez. Participad en octubre para ganar el premio mensual, suerte y al toro…

Este mes de octubre también habrá que adivinar tres intérpretes y el premio volverá a ser un fin de semana en los Apartamentos Madrid.

Sin concurso recordad que también regalamos entradas gratis para los espectáculos de EL REY DE LA MAGIA en cada programa y que podéis solicitarlas por teléfono llamando durante la emisión de los mismos.



MARIA LAPIEDRA

13 IDEAS SENCILLAS PARA REDECORAR TU CASA

Tira lo que no sirva

Poner orden quitando lo que sobra es la forma más rápida, fácil y económica de renovar el hogar. Deshazte sin piedad de todo lo que ya no uses o haya dejado de gustarte: dona la ropa, calzado, libros, adornos y vajilla a asociaciones benéficas o vende lo que puedas por Internet. Busca programas que paguen a cambio de CDs, DVDs y artículos de electrónica, y lleva tus gafas viejas a la farmacia. Para asegurarte de que tienes donde guardar todo lo que te quedes, invierte en cestas y cajas bonitas, y añade más estanterías o ganchos si hace falta.

Un toque de color

Cambia el aspecto de una habitación en un día pintando una sola pared (o incluso una puerta o los rodapiés) de un color vivo. Después, solo tienes que añadir accesorios como cojines, tejidos, lámparas o jarrones que en ese tono.

Ten en cuenta el aire

Las velas perfumadas y los difusores de varillas permiten crear un ambiente fresco, acogedor y limpio en unos minutos. Prueba las velas y difusores Febreze, que dejan una agradable fragancia y, además, eliminan los olores en lugar de esconderlos.

Presta atención a los detalles

El cristal es un imán para el polvo, así que aunque te parezca que las ventanas no están muy sucias, el aspecto de cualquier habitación sin duda mejorará drásticamente si las limpias. Pon en un cubo pequeño agua caliente con dos cucharadas de vinagre y limpia los cristales por fuera y por dentro. A continuación, sécalos con papel de periódico para evitar que queden marcas. Verás cómo relucen. Haz lo mismo con los espejos que tengas en casa.

Piensa en qué muebles necesitas

¿Tienes un sillón que nunca usas? ¿Te vendría bien una cómoda más grande? ¿O una mesa de café más pequeña sería ideal para el estilo de tu salón? Plantéate optar por muebles multifunción para ahorrar espacio: por ejemplo, un sofá-cama en la habitación de invitados en lugar de una cama de matrimonio, o una banqueta con espacio de almacenamiento para esconder cosas. Por último, reconsidera la colocación de los muebles. A veces, basta cambiarlos de sitio para dar al espacio un aspecto totalmente nuevo.

Date al *upcycling* (o supra-reciclaje)

Es una forma fantástica de revitalizar accesorios o muebles viejos. Pinta sillas o mesas de madera de un color vivo; cambia los tiradores de los cajones o puertas; renueva cojines o cortinas añadiendo una cinta o incluso borlas; pinta con *spray* jarrones y marcos de fotos; reviste cajas o archivadores con papel de motivos alegres… El cambio merecerá la pena.

Elige bien cómo cubrir el suelo

¿El suelo que tienes ahora no te gusta nada? Tápalo con una alfombra grande para transformar la habitación en cuestión de segundos. Los motivos, colores y texturas posibles son infinitos, así que seguro que te enamoras de alguna.

Crea «capas» de luz

Pide consejo a un diseñador de interiores y asegúrate de que las habitaciones cuenten con

varias «capas» de luz. Además de una lámpara de techo central, piensa en añadir otras de pie, de mesa o de pared. De este modo puedes aumentar la intensidad de la luz si estás haciendo algo por la tarde, o bien crear un ambiente agradable y acogedor con unos pocos puntos de luz por la noche.

Coloca bien los espejos

Otra idea que les encanta a los diseñadores de interiores es aumentar la luminosidad de los espacios con espejos o muebles que tengan espejo para multiplicar la luz. Cuelga un espejo grande encima de la chimenea, el sofá o la cama, y añade accesorios brillantes o reflectantes como jarrones, marcos de fotos o lámparas.

Usa el papel pintado con astucia

El papel pintado se lleva mucho y es una forma fantástica de dar personalidad a un espacio. Sin embargo, no tienes por qué empapelar las cuatro paredes de una habitación: basta cubrir solo la campana de la chimenea, una hornacina o una única pared con un motivo llamativo para transformar un espacio sin recargarlo. ¿Quieres algo que se salga de lo común? Hay nuevos papeles con «efectos ópticos» que imitan la madera, ladrillos, mármol o incluso estanterías con libros.

Arregla ese sofá

El sofá es el punto central del salón, así que si está sucio o parece viejo, contagiará ese aspecto a todo el ambiente. Para darle una inyección de vida, pasa el aspirador a conciencia hasta eliminar todo resto de polvo y pelos, y lava la tapicería (si no se puede meter en la lavadora, límpiala con vapor). Después, aplica un ambientador de tejidos Febreze para que tenga un olor limpio y fresco. Por último, añade cojines nuevos y una manta para que sea más acogedor.

Pon un toque de verde

Cualquier habitación de la casa agradecerá una planta que le dé un toque de alegría. Para meter la naturaleza dentro de casa, coloca macetas bonitas en el alféizar, cultiva hierbas en la cocina y cuelga helechos del techo del baño.

Trata con cariño la puerta de entrada

Para que la casa parezca nueva desde el momento en que cruzas la puerta de entrada, píntala. Basta un bote de pintura y unas horas de trabajo para cambiarla de color… Te encantará el resultado.

6 alimentos contra la retención de líquidos

La retención de líquidos es esa sensación de hinchazón general o de aumento de volumen de nuestro cuerpo. Te decimos seis alimentos diuréticos y sabrosos.

Aunque hay distintos tipos de retención, ya que puede ser incluso una patología, la reconocemos por un aumento de peso inexplicable y que no se puede atribuir a la grasa, hinchazón en piernas y tobillos**, aumento del perímetro abdominal y disminución de la micción.**

Te decimos qué alimentos son diuréticos y cómo pueden ayudarte:

Arándano rojo
Es una de las frutas más ricas en vitamina C, y poseen un gran poder diurético gracias al ácido ascórbico y cafeico que contienen**. Su beneficio en el tracto urinario** está más que comprobado gracias a las proantocianidinas que posee, y sus poderosos antioxidantes son muy beneficiosos para controlar el colesterol malo y la salud cardiovascular.

Pomelo
Es una fruta excelente contra la retención de líquidos por la cantidad de agua que contiene. Además, posee una gran cantidad de vitamina C, **útil para depurar el organismo ya que cuida el hígado,** y es un alimento muy recomendado en las dietas para la pérdida de peso. Si te parece demasiado amargo, prueba a endulzarlo con un poquito de azúcar, miel o cualquier tipo de edulcorante.

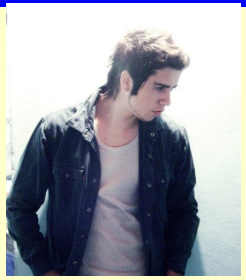
Papaya
Una fruta tropical que contribuye a luchar contra los edemas y la retención de líquidos. Además, nos libera de toxinas ya que contiene gran cantidad de antioxidantes y es sumamente rico en fibra. **Tiene incluso más vitamina C que la naranja** y es muy digestiva, por lo que resulta ideal para combinarla en un postre o con yogur.

Piña
Es la fruta más famosa para la retención de líquidos. Solo tiene 55 calorías por cada 100 gramos, por lo que la podemos comer si no queremos engordar. Contiene también una buena dosis de potasio, siendo ideal para deportistas. **Su alto contenido en bromelina proporciona digestiones perfectas** para evitar la pesadez y la hinchazón del abdomen.

Pepino
Esta hortaliza **es una de las más diuréticas gracias a su alto contenido en potasio y agua.** Apenas tiene sodio. Además, asegúrate de comerlo siempre con piel para no desechar su fibra. Puedes añadir el pepino a tu dieta cuenta con una buena fuente de vitaminas A, C y K, que ayuda a la sangre a coagularse y mantiene los huesos fuertes.

Apio
El apio **tiene un aceite esencial que produce un efecto vasodilatador del riñón**, que ayuda a evitar la retención de líquidos. Puedes incluirlo en tus ensaladas, como tentempié o incluso en sopas, caldos o purés. Además de sus propiedades depurativas, nos ayuda a mejorar la circulación, evita problemas cardiacos y es muy saludable para nuestras articulaciones.

María Lapiedra



LUIS LEON

8 trucos infalibles para tener una tripa plana

O por qué no consigues un vientre más liso aunque estés a dieta

Hay dos formas de conseguir un vientre como una tabla. Puedes machacar tus abdominales en el gimnasio para acabar con tus michelines, o puedes centrar tu atención en las causas por las cuales sigues teniendo esa sensación de hinchazón abdominal o michelines. Es algo que a veces nos cuesta admitir pero muchas veces, que suframos esa inflamación de la tripa en mayor medida que incluso los hombres, es siempre motivo de discordia. He aquí algunos mantras o mandamientos para que luzcas una tripa plana a diario.

COME DESPACIO Y MASTICA MÁS VECES

REVISA EL TAMAÑO DE TUS PORCIONES DE COMIDA

APÚNTATE A LA DIETA CON ALIMENTOS FERMENTADOS: los yogures, la cebolla, la alcachofa y frutas y verduras variadas.

BEBE INFUSIONES DE MENTA

TOMA YOGUR TODOS LOS DÍAS Y EN TODAS SUS VERSIONES

ACABA CON EL ESTRÉS SI QUIERES UNA TRIPA PLANA

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU NEVERA: verduras diuréticas como las acelgas y los pimientos, el aceite de oliva y el aguacate con efecto saciante. Son calóricos pero sus grasas monoinsaturadas contribuyen a que pierdas perder grasa abdominal. Que tampoco falten en tu desayuno cereales integrales, las frutas rojas y las cítricas como (pomelo, fresas, frambuesas, limón...) y los pescados azules pequeños que controlan las ganas de picoteo y la cantidad de grasa almacenada tras las comidas.

MANTÉN LA SAL Y EL AZÚCAR LEJOS Y COME CADA CUATRO HORAS

Desde la Mariola con amor

CAPÍTULO 10. LOS CLONES.

Las embarcaciones en su persecución dan seis vueltas enteras a las Baleares en apenas media hora y a toda mecha entran de nuevo en el Puerto de Barcelona. En la Golondrina secuestrada por Sobacos reina el más absoluto de los caos. Las caras desencajadas, dan paso a cabreos y petición del libro de reclamaciones. Se monta una refriega entre los que quieren que se les devuelva el importe de la entrada y los que quieren que les den otra vuelta como la de antes.

Sobacos aprovecha la confusión y se da la carrera Ramblas arriba mientras que Pau, Douglas Fairbanks y la marquesa le siguen unos metros por detras. Al final se tienen que subir los tres en la silla de la abuela y poner el control manual porque no hay Dios que pille al mayordomo

Sobacos no tiene más opción que dirigirse a la sede del partido de la oposición del país para ocultarse. Es su última oportunidad y donde más pueden valorar su hurto. A todo trapo cruza media Barcelona y llega a la delegación del MEJODE donde nada más enseñar la foto en la entrada las caras ocultas del partido le esconden en la zona VIP del edificio.

Pau Navarro, Faibanks y la marquesa llegan a la.entrada de la sede del partido. Al intentar franquear la entrada todo son pegas por parte del personal de seguridad.

-Policía . Venimos en misión especial.

-Su acreditación por favor.

-Aqui la tiene.

-Tiene el carnet jove?

-Pau Navarro hurga.en su cartera

-Tenga.

Certificado de nacimiento?

- Un momento...aqui tiene.

-Nació usted en el Arnau de Vilanova?.

Si.

Puede usted pasar pero me ha de rellenar un formulario y compulsarlo en la delegación del gobierno.

Douglas. Vaya Ud, le.firmo los poderes y me lo trae.

-Jefe lleve cuidado.

-Lo tendré.

Pau Navarro entra en la sede del MEJODE escoltado por el.personal de seguridad. Se palpa tensión en el ambiente.

Señor Navarro. Ha de esperar usted en esta habitacion. Enseguida le atenderan.

-Por supuesto.

Pau entra en un gran estancia acolchada y enseguida se.da.cuenta de que ha caído en una trampa. Navarro se ve rodeado de unos extraños seres, mitad políticos y mitad dromedarios, que lo miran con curiosidad.

Aquello parece una guardería, hay gritos, peleas, lloros y mordiscos Esos seres tenían los labios y los ojos de camello, cabeza enorme y visten con harapos, andan a salto. Su seña de identidad eran una enorme joroba que les sobresalía de la cabeza y un pene descomunal (ellos y ellas) que les roza con el suelo a cada momento… Todos son dobles de políticos del país pero pasados de las manos

-Donde…donde estoy…

Una voz metálica le responde por megafonía…

Estas en el laboratorio de políticos del MEJODE

Navarro se recupera de la sorpresa poco a poco.

Una doble de la tafanera mayor de la política local le pide un sugus a Navarro.

- No llevo.

La tafanera pilla un cabreo de tres pares de.cojones y en su cabreo le muerde la oreja a un rival político mientras se da a la fuga.

-Que horror...masculla Navarro...

LA COCINA DEL OTOÑO

GILLERMO NARN

GUISO A LA ESPAÑOLA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cebollas moradas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomates en lata, picados
- 400 gr de arvejas en lata, coladas
- 500 cc de agua
- 2 cucharaditas de pimentón (páprika)
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- 2 patatas, peladas y cortadas en cubos
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 4 muslos de pollo

125 gr de chorizo español en rodajas gruesas

•

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar las cebollas y el ajo. Freír durante 5 minutos hasta que la cebolla esté tierna.
Agregar los tomates, las arvejas y el agua. Incorporar el pimentón, el ají molido y condimentar con sal y pimienta.
Agregar las zanahorias y las patatas. Finalmente, colocar los muslos de pollo sobre las verduras con la piel hacia arriba.
Deja que hierva a fuego fuerte y reducir la temperatura. Tapar y cocinar a fuego
bajo hasta que el pollo esté bien tierno, aproximadamente 25 minutos.
Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
Retirar el pollo de la cacerola y reservar. Incorpora el chorizo y volcar todo en la
fuente. Colocar las presas de pollo encima y llevar al horno.
Hornear 15 minutos, hasta que el caldo se espese y la piel del pollo se haya dorado.

TERRINA EXPRÉS DE PATATAS CON ATÚN

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas grandes
- 3 huevos cocidos picados
- 1 lata de atún de 250 gr
- 5 cucharadas de mayonesa

• Sal y pimienta al gusto

•

Preparación paso a paso:

En una olla con abundante agua poner a hervir con cascara las patatas. Una vez listas, pelar y hacer un puré agregando todos los demás ingredientes y mezclando muy bien.
Forrar con papel aluminio un molde alargado viendo que sobre papel a los lados
para cubrir. Distribuir la masa aplastándola un poquito para que se compacte en el molde y cubrir luego con el papel. Llevar a refrigerar por 1 hora mínimo.
Desmoldar y servir acompañado de ensalada fresca, o pepinillos, o salsa de tomate.

Errores y gazapos de la historia

SANTIAGO ESPAÑA
POLÍTICAMENTE INCORRECTO

En 1832, una violenta epidemia de cólera provocó más de cinco mil víctimas en la ciudad de Nueva York. En poco tiempo se señaló al «paciente cero», es decir, al responsable. Se trataba de un tal Fitzgerald, un forastero recién llegado a la ciudad, que fue señalado porque había contraído el cólera, porque había recibido un baúl de ropa usada de Irlanda (donde había una epidemia de cólera previa) y porque tenía una agitada vida social, que le posibilitó extender la enfermedad por toda la ciudad. Pero no todos los médicos aceptaron esa hipótesis, pues para muchos el cólera tenía otras causas. El doctor Reese, por ejemplo, mantenía que la enfermedad era producida por la putrefacción de la comida en el estómago, causada a su vez por los excesos en la ingestión de bebidas alcohólicas. Para Reese, «cualquier médico que crea que el cólera es una enfermedad contagiosa es un tonto de remate a quien no debería permitirse el ejercicio de la medicina. El cólera no es más contagioso que el tifus, la disentería o la fiebre amarilla; dolencias que no son transmitidas en modo alguno por materia contaminada, como pretenden algunos idiotas, sino que son síntomas constitucionales provocados por el coñac y otros licores, la cerveza y el vino». En consecuencia, el tratamiento propuesto por Reese consistía en la prohibición del alcohol y en el recurso a las sangrías «para dar salida a la circulación oprimida» y, además, para comprobar también el diagnóstico, ya que en los aquejados de cólera «al abrir la vena, se verá que la sangre tiene prácticamente el color y la consistencia de la brea». Sin embargo, otros muchos facultativos no estaban de acuerdo con el tratamiento propuesto por Reese.

Ellos lo que hacían (con gran éxito popular y comercial, por cierto) era, una vez sangrado el paciente, medir la cantidad de sangre extraída y hacer que el paciente ingiriese una cantidad equivalente de coñac.

Cuando se empezaron a construir los rasca-

La vida es ocio

cielos de Manhattan se empotraban remaches al rojo vivo en agujeros taladrados en vigas de acero que pendían a cientos de metros de altura. Se necesitaron cientos de obreros que no le temieran a las alturas y se consiguieron; al fin y al cabo, muchos trabajadores le temían mucho más al hambre. Destacaron especialmente los indios iroqueses y mohawk, que biológicamente no padecían ningún tipo de vértigo.

Annie Edson Taylor (1838-1921) ha pasado a la historia por ser la primera persona que se metió dentro de un barril, se dejó llevar por la corriente, se dejó caer por las cataratas del Niágara y
vivió para contarlo. Nacida en el seno de una familia acomodada venida a menos tras la muerte de su padre, fue maestra de escuela y, más tarde, instructora de baile, aunque su poca pericia como administradora la obligó a cerrar su negocio. Ansiosa de fama y, sobre todo, de dinero que le permitiera vivir con las comodidades que tuvo en su niñez, aprovechó la próxima celebración de la Exposición Panamericana de 1901 en la ciudad de Buffalo, a la que acudirían miles de personas para empezar a preparar su aventura, para lo cual se desplazó hasta allí, mandó construir un barril de roble (al que se añadiría un yunque en la base para que sirviera de contrapeso) y acolchó su interior para que la protegiera de los golpes que necesariamente iba a sufrir. Por último, para asegurarse del éxito popular de la hazaña, entabló relación con Frank M. Russell, un conocido promotor local de todo tipo de espectáculos. Russell sabía lo que se hacía y comenzó a crear expectación: el mes de septiembre, comunicó el acontecimiento a los periódicos de la zona sin mencionar el
nombre de la protagonista. El 8 de octubre, se mostró públicamente el barril en el escaparate de un
establecimiento situado en el centro de la ciudad y, dos días más tarde, Russell se fue con él a las cataratas del Niágara para promover el acto antes de la llegada de Annie. Esta por fin llegó el
24 octubre, día que cumplía sesenta y tres años de edad. Annie y el barril fueron llevados hasta la corriente central del río, aproximadamente a un kilómetro de distancia del salto. Annie se metió dentro, se cerró la tapa del barril y, con una bomba de bicicleta, se introdujo dentro el aire necesario para que no muriera asfixiada. Arrastrado por las aguas, el barril llegó al borde de la catarata Horseshoe a las cuatro y media de la tarde, cayó por sus cincuenta y tres metros de altura y fue
visto, un minuto más tarde, flotando en la base. Quince minutos después, el barril llegó a la orilla, se abrió la tapa y Annie salió de él sana y salva; sólo se le apreciaron las lógicas magulladuras y
una pequeña brecha en la cabeza. Annie vio cumplido su objetivo en parte, ya que alcanzó la fama, pero no la fortuna. Poco después de su hazaña, Rusell desapareció junto con el barril, y el poco dinero que había ganado participando en conferencias en las que narraba su aventura lo gastó en su
mayor parte en encontrarlo, por lo que tuvo que subsistir posando con los turistas en la tienda de recuerdos que abrió, o ejerciendo unas supuestas habilidades como clarividente, entre otras extravagantes actividades. Annie murió a los ochenta y tres años de edad y sus restos reposan desde entonces en el cementerio de Oakwood, cercano a las cataratas que la hicieron semifamosa.

EMISORAS FM

MARTES
LA MINA 102.5

MIÉRCOLES
TRINIJOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

http://
lavidaesocio.cf

Colaboradores del programa

FPS Formación Profesional de Seguridad

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

C/Alcudia, 50-52 BCN
Terapias Bea

La vida es ocio

PRODUCTOS GALLEGOS
Y DEL BIERZO

93 305 39 10
Mayte
LO MEJOR DE GALICIA EN BARCELONA