Nº 4
MAYO
2017

# LA REVISTA

HTTP://LAVIDAESOCIO.CF

DESDE LA MARIOLA CON AMOR

¡ATENTO A TUS LUNARES!

8 alimentos contra la fatiga y el cansancio

El alcohol de romero, usos y fabricación

Descansa La vista

Campaña de la Renta 2016

# La histéria colectiva de la masa inculta

**SANTIAGO ESPAÑA**
**POLÍTICAMENTE INCORRECTO**

¡Qué viene Trump! ¡Franco! ¡Nos van a quitar las pensiones y la seguridad social! ¡Fútbol! Todos los alarmismos orquestados por los medios de desinformación al servicio de los poderes fácticos de turno, el ópio del pueblo, tras la muerte de la religión repudiada por obsoleta hasta que resurja de sus cenizas como otras tantas veces con la careta que toque ponerle, todo por la patria, la patria que sea, real o inventada, que más da mientras que el inerte cerebro colectivo crea en ella servirá, servirá para el propósito que tiene, que no es otro que la homogeneización de la ignorancia, la apatía clorofórmica del colectivo frente a la potenciación del individuo. ¿Para que controlar millones d eindividuo0s si se puede controlar una masa y marginar o anular a los cabos sueltos?

Los progres millonarios, los okupas de salón, los políticos que no han trabajado en su vida, los fachas casposos en sus nidos de pompa y circunstancia, los sindicaleros vagos y malenates que sólo piensan en su beneficio bien alimentado, los periolistos que son la voz de su amo, toda la fauna acomplejada que sobrevive a sus miserias individuales alimentando la máquina del genocidio intelectual de una sociedad enferma de autocomplacencia, decadente, de ignorancia rancia e ignorancia ignorada, misógenos feministas, machistas afeminados, artistas de la basura y basura de artistas de carnet político. Todos y todas, como sería políticamente correcto decir y “todes” y “todus” por no dejarme ningún nuevo sentido vital que haya podido salir de la máquina mientras escribo estas líneas, el “totum” existencial, debe pasar por el filtro hipócrita de la moda impositiva de turno. Hoy toda ser okupa, progre, de izquierdas y sobretodo de postureo reaccionario y si puede ser viviendo de una subvención pública mientras se critica el sistema ¡mejor! ¿Cuánto durará la moda de turno? Tal vez desde otros países europeos nos estén marcando tendencias, tal vez el futuro cercano nos depare un cambio o el sometimiento final al progrerío de mente inerte mientras otras culturas nos comen por los pies. La decadencia de occidente, Europa, el continente de la luz devorado por su autocomplacencia y el conformismo formal o el inconformismo irreverente, ambos mirándose el ombligo mientras son engullidos por la voracidad del que nada tiene y todo quiere. Pero eso si, una alarma a tiempo siempre va bien y cuando el efecto Trump pase, cuando lelgue el verano y se acabe el fútbol, surgirá otra alarma informativo que mantendrá las pocas neuronas activas de la masa en su conveniente estado de alarma controlada...

## TODO CINE... Y ACCION

JOSÉ AGUILERA

# PASSENGERS

HOY NOS TOCA UNA PELI DE CIENCIA FICCIÓN, PASSENGERS, PROTAGONIZADA POR CHRIS PLATT (GUARDIANES DE LA GALAXIA, JURASSIC WORLD, LOS SIETE MAGNIFICOS) Y JENNIFER LAWRENCE (X-MEN, LOS JUEGOS DEL HABRE, JOY).
EN UN FUTURO HABRÁ OTRO PLANETA CON CONDICIONES SIMILARES A LA TIERRA, UNA NAVE CON 500 PASAJEROS PONE RUMBO HACIA ALLI PERO SE TARDAN MAS DE 100 AÑOS EN LLEGAR HASTA SU DESTINO.
POR ESO HIBERNAN EN UNAS CAPSULAS QUE SE ACTIVAN 4 MESES ANTES DE LLEGAR, PARA QUE LOS HUMANOS SE ACLIMATEN Y VIVAN EN LA NAVE.

PERO UN FALLO HACE QUE UN PASAJERO SE DESPIERTE 90 AÑOS ANTES DE LLEGAR, DESORIENTADO INTENTARÁ ARREGLAR EL ERROR PARA VOLVER A DORMIR HASTA SU LLEGADA, AL VER QUE ES IMPOSIBLE, DECIDE VIVIR EN LA NAVE, AL CABO DE UN AÑO SE ESTA VOLVIENDO LOCO DE ESTAR SOLO Y DECIDE QUE QUIERE COMPAÑIA, PERO... DESPERTARIAS A ALGUIEN SOLO PARA QUE TÚ NO ESTES SOLO AÚN SABIENDO QUE LE ESTAS DESTROZANDO LA VIDA PORQUE NUNCA VERÁ LLEGAR A SU DESTINO?
TAMBIEN COMPONE EL REPARTO MARTIN SHEEN (UNDERWORLD,MASTER OF SEX, THE QUEEN) COMO UN ROBOT DE LA NAVE, LA QUIMICA DE LOS DOS ACTORES MÁS QUE EVIDENTE, JENNIFER LAWRENCE RECONOCIÓ SENTIRSE MUY INCOMODA CON LAS ESCENAS DE SEXO YA QUE CHRIS PLATT ES EL MARIDO DE UNA DE SUS MEJORES AMIGAS, CONFESÓ HABERSE EMBORRACHADO PARA RODARLAS.
EN LINEAS GENERALES DE ESO TRATA, SOBRETODO LA PELÍCULA ES UNA GOZADA VISUAL, A MI PARTICULARMENTE ME A GUSTADO MUCHO, Y NO SOLO POR CHRIS PLATT (AINSSSSS).

Mis recomendaciones de cine para este mes son:
- ASSASINS CREED.
- LA GRAN MURALLA.
- LA LA LAND.
- ROGUE ONE (UNA HISTORIA DE STAR WARS).
- FAST & FURIOUS 8.

HASTA EL MES QUE VIENE!!!!

# NO SALIR DE CASA EN TODO EL FIN DE SEMANA REBAJA LA ANSIEDAD E ILUMIUNA LA MENTE

JOSÉ MARIA IZQUIERDO
DIRECTOR

## Atrincherarse entre las cuatro paredes de casa ya no es de muermos, sino la última tendencia de moda: el 'nesting'

Nuestras vidas están tan ocupadas, y el mundo a veces puede parecer tan espantoso por las preocupaciones económicas, políticas y ecológicas, que la casa se está volviendo un lugar donde realmente poder relajarnos, un antídoto. El arte de vivir el momento, de gozar de nuestro espacio y de los seres que lo habitan o son bienvenidos a él. Fue el sector de la decoración el primero en clamar sobre esta tendencia sociológica, en la que la necesidad imperiosa de un refugio seguro en el mundo occidental, empuja a reivindicar el papel acogedor y reconfortante de la casa. "La gente quiere sentirse en casa allá donde esté".

### Hacer bizcochos o trasplantar macetas te hará más feliz

Somos una máquina biológica, pero a diferencia de las electrónicas o mecánicas, no disponemos de recambios para su reparación o renovación, nuestras células y órganos necesitan del descanso para repararse. Un cierto grado de diversión es necesario. Pero si se vuelve una forma de vida es absolutamente insano, física y mentalmente. Cada persona tiene su propio punto de equilibrio. Para encontrarlo es necesario el autoconocimiento, pero la sociedad actual (con valores cada vez más alienantes y materialistas, de consumismo y prisas), no nos encamina a desarrollar la propia responsabilidad sobre nuestra salud. Somos infelices y ansiosos.

El *nesting* busca combatir esta dolorosa realidad, potenciando eso que los anglosajones llaman *Me time*: reservar momentos para uno y dedicarlos a la cotidianidad del hogar. La cocina ya es una herramienta terapéutica popular en países como EE UU o Reino Unido. De hecho, de todas las terapias ocupacionales para combatir la depresión, la repostería ha demostrado ser una de las más eficaces, según estudios publicados, igual que entregarse al placer de una buena novela reduce el riesgo de demencia. Pero si lo que roba la paz es el estrés del día día, un estudio de *Journal of Health Psychology* se inclina por recomendar la jardinería en la terraza, que baja los niveles de cortisol. Cualquier cosa vale, incluso aburrirse, un sentimiento que lejos de adormecer la mente, vuelve al individuo más altruista y empático, según una investigación llevada a cabo por científicos de la Universidad de Limerick (Irlanda). Pararnos en medio de este mundo de locos, conectar con nosotros mismos, con nuestros sentimientos y pensamientos para poder ver hacia dónde vamos, y orientar nuestra vida correctamente, es una absoluta necesidad humana para tener buenas relaciones, disfrutar de las cosas sencillas y gratis que ofrece la vida (la mayoría), así como para cuidar de nosotros, de los nuestros y afrontar los problemas eficientemente con una buena actitud.

### Una buena decoración ayuda

Esta querencia hogareña tiene en la actualidad otras vertientes más allá del autocuidadio, porque posee, paralelamente, una dimensión decorativa potenciada por blogs y redes sociales, donde gurús del orden como Marie Kondo, o webs como Apartment Thera-

py o Gardenista, ayudan a redescubrir el placer de crear *nidos* prácticos y amables a través del embellecimiento y la organización con ideas para lograr un oasis de serenidad: maximizar la luz, deshacernos de todo lo que no necesitamos, agregar autenticidad a través de objetos hermosos que evoquen buenos recuerdos y mantener un orden y limpieza regulares.

Descansar adecuadamente es vital para levantarse con energía, esto requiere un entorno adecuado con materiales libres de sustancias nocivas que permitan el proceso natural de regeneración. Una buena inversión en artículos del hogar de larga duración mejora la calidad de vida, incluidos los calcetines de estar por casa, que traen consigo beneficios sobre las relaciones sexuales, que aumentan durante el *nesting* (más ventajas). Cuando la temperatura de nuestros pies es lo suficientemente cálida y confortable, mantenemos la autorregulación de nuestro cuerpo y, de este modo, la sangre irriga de manera directa los genitales. Que no todo va a ser ver de un tirón la segunda temporada de *Stranger things* o la séptima de *Juego de Tronos* (que también).

# Usos del alcohol de romero y cómo hacerlo.

El alcohol de romero (rosmarinus officinalis) para uso externo, es una forma magnífica y tradicional de beneficiarse de las propiedades de esta maravillosa planta. Además es muy fácil de hacer por uno mismo, y no es difícil encontrar romero.
El alcohol de romero que se hace en casa, en general no tiene nada que ver con el que se compra farmacias porque se habrá macerado directamente la planta, y su potencia y propiedades se manifiestan en su máxima expresión.

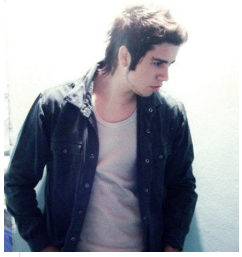
Tradicionalmente se ha utilizado en uso externo, entre otros, en los siguientes casos, ya sea a modo de fricción, compresa, etc.: trastornos circulatorios, varices, pesadez de piernas, celulitis… golpes y contusiones (que no sangren), dolores musculares, articulares, reumáticos, lumbalgia, torceduras, gota…, contra la caída del cabello y dermatitis seborreica, neuralgias, masaje tonificante, friegas en pecho y espalda contra gripes y resfriados, prevenir las úlceras de decúbito en las personas encamadas y en veterinaria como antiparasitario o para evitar la caída del pelo.

**Cómo se hace:**

Es muy fácil, preferentemente utilizaremos la planta fresca, aunque también se puede usar la planta seca, pero el resultado será menos activo.

Hay que **llenar un envase de cristal con el romero** recién recogido. Mejorechar la planta entera y sin manipularla excesivamente, incluido el tronco. Es mejor utilizar romero en flor, pues está en su mejor momento. Una vez hemos llenado el envase con la planta, lo **cubrimos con alcohol de 96º**, del que venden en las farmacias y cerramos bien el envase. Esta preparación se deja **macerar 15 días en un lugar oscuro. Lo agitaremos cada día**. Se puede macerar más tiempo, hasta 40 días, pero en general con 15 días sale ya un preparado excelente.
Una vez pasado el tiempo de maceración, sólo tenemos que **filtrar el alcohol, guardarlo en un envase oscuro** y bien cerrado, resguardado de la luz y del calor excesivo, y ¡a utilizarlo! **SÓLO PARA USO EXTERNO.**

# Campaña de la Renta 2016



LUIS LEON

**Comienza la cuenta atrás para realizar la Declaración de la Renta 2016. Desde el 5 de abril se puede solicitar el borrador. La campaña finaliza el 30 de junio.**

En apenas unos días empieza la campaña para presentar la declaración de la Renta del ejercicio 2016. Quienes estén obligados a presentar su declaración de ingresos y gastos tendrán de plazo desde el próximo 5 de abril hasta el 30 de junio, dependiendo de la figura jurídica y la forma de declaración, según recoge el Calendario General del contribuyente publicado por la Agencia Tributaria.

El 11 de mayo comienza el plazo para presentar la declaración de manera presencial en oficinas de la AEAT y entidades colaboradoras y hasta el 26 de junio se podrá presentar el borrador con resultado a ingresar y domiciliación en cuenta. La campaña terminará el próximo 30 de junio para el resto de casos.

El año pasado se introdujeron importantes novedades tras la reforma fiscal de la anterior legislatura de Rajoy que continúan vigentes en este ejercicio: cambios en las tablas, los mínimos familiares y personales, el cheque familiar, diferente tributación del ahorro...

Este año, además, es el primero en el que ha desaparecido el Programa PADRE, sustituido por el Sistema Renta WEB. Se utilizarán también los modelos 121 para deducciones por familia numerosa o por personas con discapacidad a cargo y el modelo 122.

Están obligadas a hacer la Declaración quienes ingresan más de 22.000 euros de un solo pagador.

Tras la reforma fiscal, el límite mínimo para realizar la declaración de la renta se fija en 12.000 euros para las personas que entren dentro de cuatro supuestos:

1. Cuando los rendimientos de trabajo lleguen de más de un pagador y al sumar las cantidades percibidas no superen los 1.500 euros anuales.
2. En caso de que la persona reciba algún tipo de pensión del cónyuge o cualquier tipo de anualidad por año.
3. Cuando el pagador de rendimientos no esté obligado a retener.

Cuando se tienen rendimientos íntegros de trabajos fijos a retención.

Por su parte, los contribuyentes que no están obligados que quieran recibir devolución de las retenciones o ingresos a cuenta aplicados también deben realizar la Declaración.

# ATENTO A TUS LUNARES

## La detección precoz ayuda a prevenir el cáncer de piel.

Un año más, ha arrancado una nueva edición de la campaña **Euromelanoma**, "la más importante a nivel europeo para prevenir el **cáncer de piel**. Bajo el lema *Sólo tienes una piel. Protégela del daño solar,* esta **iniciativa pretende prevenir el cáncer de piel en un momento en el que el mayor envejecimiento de la población junto a una elevada exposición a la radiación ultravioleta, supone un aumento del riesgo de desarrollar melanoma**.

Desde el 20 de abril y hasta el 2 de junio todas las personas que lo deseen pueden pedir cita para revisar sus lunares y su piel gratuitamente con su dermatólogo más cercano con el fin de detectar lesiones que puedan ser cancerosas. Para hacerlo simplemente hay que pedir cita a través del teléfono 91 543 45 35.

Según la AEDV, el cáncer de piel es el más frecuente en mayores de 50 años. No obstante cada vez se diagnostican más casos en personas jóvenes debido a los hábitos poco saludables de exposición solar intensa en periodos cortos, haciendo hincapié en que es necesario insistir desde la infancia en adquirir unos hábitos saludables de exposición al sol, especialmente si existen factores como la predisposición genética, el fototipo cutáneo bajo o la sensibilidad solar, tomando el sol con sentido común y abandonando costumbres como querer estar bronceado a toda costa. Para eso hay que respetar un horario adecuado, administrando el protector solar que cada uno necesite, aplicarlo cada dos horas y después del baño, y evitar (especialmente en la infancia y en la adolescencia) las quemaduras solares y el uso de cabinas de bronceado, porque **la piel tiene memoria y las quemaduras en edades tempranas pueden acabar con un cáncer de piel en la edad adulta.**

## ¿Cómo y dónde hay que fijarse?

Otro objetivo importante de esta campaña es recordar que el diagnóstico precoz puede ser crucial para evitar que la enfermedad se diagnostique en una etapa avanzada de la enfermedad. La parte positiva de este cáncer es que tiene unos signos de alarma fácilmente identificables y la autoexploración es muy útil para la prevención.

### La Regla del ABCDE

E**s muy importante fijarse en el siguiente ABCDE** y acudir al dermatólogo si observamos que las lesiones son nuevas, con crecimiento rápido, sangrado e inflamación o presencia de erosiones que no curan en un plazo de tres semanas.

Además, cumplen las siguientes características:

**A)** Lesiones con **A**simetría.
**B)** **B**ordes irregulares.
**C)** Distintos **C**olores en la misma lesión.
**D)** **D**iámetro superior a 6mm.
**E)** **E**volución rápida.

# Desde la Mariola con amor

**CAPÍTULO 3.**LA MARQUESA FUERZA A DOUGLAS FAIRBANKS A SUCUMBIR A SUS ENCANTOS…

Pau Navarro, amante de los libros antiguos, repasa con fruición la nutrida biblioteca de la marquesa. Distraído, entre clásicos y modernos, no se da.cuenta que a Douglas Fairbanks la marquesa le está acorralando y vejando.
-Por el amor de Dios noooooooooooooooo…dice el subordinado mientras es succionado mediante un gadget por dos desatascadores de baño a la silla de ruedas de la marquesa.
-Putito mío, yo quiero un hombre de verdad como tú, que sienta indiferencia y desprecio hacia mi…
-Déjeme en paz vieja de mierda!!!!…
La Marquesa de Sidamon ya con Fairbanks aprisionado en el regazo, escucha extasiada los gritos del subordinado. Está ya perdida y locamente enamorada de él, fuera de si y cayéndosele la baba de gusto, aprieta un botón de su silla de ruedas y se activa automáticamente otro gadget, una mano con dedos como chistorras cubierta con un guante blanco comienza a desnudar a Fairbanks sin ningún tipo de miramiento…cuando tras varios forcejeos la mano llega a los calzoncillos, los arranca con gran violencia…
-Perra, que me va a hacer…suélteme!!!!
-Putito mío, hazme tuya…
_-La mano enguantada se cierra poco a poco chirriando, quedando enhiesto el dedo corazón, reptando tortuosamente y de manera mecánica, consigue llegar a su objetivo.
-Señora por el culo nooooooooooooooooooooooo…
El dedo, sin lubricante de ningún tipo entra sin problemas hasta la empuñadura y comienza, suavemente y mecánicamente a balancearse en el ano del investigador. El rostro de Fairbanks es un poema, se desencaja a la vez que se relaja, los ojos se salen de sus órbitas mientras lagrimean, la fuerza por soltarse se hace cada vez más nimia, una sonrisa de feliz relajo se dibuja en su cara mientras las gafas se le van empañando…De repente, el ruido oxidado del vaivén de la mano sirve como bizarro e improvisado fondo musical. El investigador, movido por una alegría indescriptible, que sale de sus entrañas, comienza a entonar una sentida copla, que resuena con eco en las severas estancias del palacete…
La marquesa, amante de la copla, no puede contener la emoción entre el deseo sexual y el cante profundo de su enamorado que sigue interpretando como una loca a la par que es penetrado.
Pau Navarro, con las gafas de cerca puestas y las de lejos colgando, ajeno a la escandalera que sucede a escasos metros suyo, examina cada volumen con sumo interés y de vez en cuando hace algún comentario al aire.
-Pero señora, a quien se le ocurre poner El Libro Gordo de Petete con las obras completas de Plá.
-Haz el favor de no dar por culo!!…dice la marquesa mientras sigue metiendo mano y mordiendo al subordinado…
La marquesa cada vez va dando más velocidad a la mano que penetra a Fairbanks sin que éste presente ya más resistencia,cegada por el vicio, decide darle la máxima potencia…
-Buuuuuu….guuuuuu.guuuuu…shshshshshshshshhs…
Entre el placaje que le realiza la aristócrata , el frotamiento y el vaivén de la silla de ruedas, comienza a salir una cortina de humo negro del culo del subordinado.
Fairbanks, movido por una rabia interior que raya la locura, comienza a liberarse de los brazos de la marquesa, de los desatascadotes y de la mano que lo está penetrando…medio en cueros comienza a subir por el cardado de la marquesa en dirección a la lámpara de cristal de Bohemia del techo.
-Bruja!!!!
-Putito, putito mío!!!!
A mordiscos, Douglas Fairbanks se acaba de liberar del todo y subiendo la cucaña con los pantalones bajados se balancea en la lámpara por el comedor.
-Putito....Putito mío. Ven a mis pechos. Le implora la marquesa.
-Cállese chocha!!!!
Pau Navarro hojea distraído el libro de Belén Esteban y de repente se quita las gafas de cerca.
-Ya no se escribe como antes...sentencia para sus adentros...

# Yoga para principiantes

JOSÉ MARIA IZQUIERDO
DIRECTOR

## Beneficios y ventajas del deporte de moda

**Es una de las tendencias deportivas al alza, no necesitas forma física previa y puedes realizarlo desde en casa hasta en un centro especializado.**

**El yoga es una de las disciplinas deportivas al alza**. No necesitas preparación física previa. Los beneficios para cuerpo y mente son muchísimos, desde controlar la mente, y a través de ella el cuerpo, pasando por concentrarte mejor, **conseguir elasticidad, eliminar estrés, despejar la mente**...

Las ventajas más característica es **la conexión del cuerpo con la mente**, una manera de ser consciente de nosotros mismos, de nuestra vida, de lo que nos rodea. Siendo además una manera de estar cada día más fuertes, flexibles y ágiles. Paso a paso, sin prisas, y siendo cada día más conscientes de los movimientos, del momento de concentración y del tiempo que cada día le dedicas a la disciplina.

### Beneficios del yoga

**El yoga se practica descalzo**, por lo que no necesitas calzado deportivo ni calcetines. Es una manera de conseguir también fuerza en los pies y las piernas.

Los ejercicios (llamados **asanas**) se realizan de manera lenta, suave, sin prisas, siendo conscientes del movimiento que se realiza y mejorando en cada sesión.

En las primeras clases ya notarás una **actitud positiva y más relajación, el yoga realmente cumple el objetivo de trabajar el cuerpo y la mente**. Es uno de los beneficios directos que se notan rápidamente.

**El yoga es una actividad tranquila**, no hay música fuerte, no hay ritmos rápidos, no hay necesidad de correr. Simplemente sigues los movimientos marcados y mejora poco a poco. El secreto está en la respiración, algo que se mejora en cada clase.

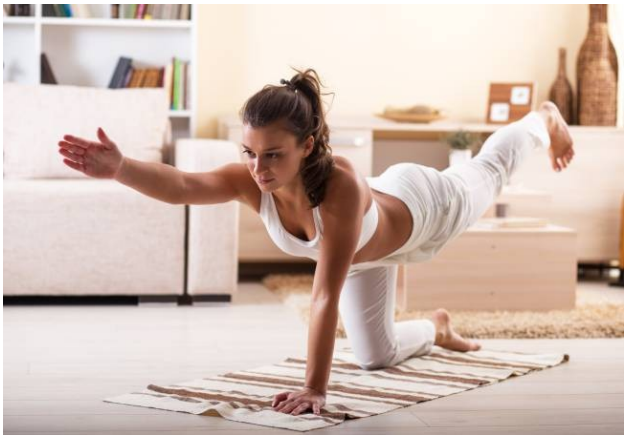
A medida que practicas yoga, según la disciplina más tradicional o técnicas más modernas, verás que ganas tono muscular, elasticidad, flexibilidad, mejorarás tu postura y descansarás mejor, una ventaja que aparece en todas las actividades físicas.

Fundamental, el yoga es **paz mental y de espíritu**. La unión entre cuerpo, mente y espíritu, preparándonos para la futura meditación (si queremos llegar a eso). **El yoga es, en definitiva, un estilo de vida que implica vivir en armonía con todo lo que nos rodea.** Ahora que llega la **Semana Santa** puedes ser un buen momento para elegir empezar con esta disiciplina en la naturaleza, en hoteles, retiros especializados, viajes especiales para relajarte, o preparar el congreso nacional que habrá en junio en Madrid con grandes especialistas y maestros. **El yoga está de moda**.

## Tipos de yoga

**El yoga procede de la India**,actualmente se llegan a contar hasta **29 modalidades diferentes de yoga** (bikram -el más de moda-, ayurvédico, nut, hot, nidra, integral, sivananda, kripalu, anusara... )

En el caso de que practiquemos un yoga dinámico, el **entrenamiento cardiovascular** será otro de los beneficios que obtendremos.



Ejercicios de yoga, asanas. Yuri Arcurs

Si trabajamos un yoga tradicional, más pausado, el ritmo de nuestra respiración sigue siendo básico para realizar los movimientos de forma correcta. De este modo, el corazón se verá reforzado y nuestro cuerpo mejor oxigenado.

## Qué necesitas para practicar yoga

**Una esterilla para practicar los ejercicios**

Ropa cómoda

Un espacio más o menos amplio para situar la zona del ejercicio

Un poco de tiempo, el que cada uno pueda o quiera

Puedes elegir acudir a clases en un centro, practicar en casa bien a través de libros o de canales especializados en internet.

# 8 alimentos que te ayudarán contra la fatiga y el cansancio

**¿Tienes fatiga o cansancio? La sociedad de nuestros días, tan habituada a tener que correr de un sitio hacia otro, a veces nos pide un descanso.**

Si notas que a veces no te llegan las fuerzas para realizar todas tus tareas cotidianas, te recomendamos ocho alimentos que te podrán ayudar a recuperar el aliento y así poder enfrentarte a una sociedad cada vez más exigente para nuestra salud.

**Avena**

Este cereal es una de las mayores fuentes de energía que existen gracias a las vitaminas del grupo B que contiene, y que fortalecen el sistema nervioso central. Aporta una gran cantidad de **hidratos de carbono de absorción lenta** que nos permite mantener una grata sensación de saciedad hasta pasadas unas horas desde su consumo.

**Pomelo**

Fruta cítrica riquísima en vitamina C, incluso más que la naranja, que favorece el desarrollo de colágeno y mejora la absorción del hierro de los alimentos. También **es muy buen diurético y actúa como drenante hepático**.

**Semillas de chía**

Además de ser una poderosa fuente de energía, **las semillas de chía son ricas en grasas omega-3 y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo**.

**Chucrut**

El chucrut es un alimento muy saciante y favorece el sueño debido a que es fuente de hidratos de carbono y rico en fibra, induciendo la liberación de insulina y de triptófanos. Este producto típicamente germano también **contiene ácido láctico, de gran importancia para las digestiones y la absorción de nutrientes**. Asimismo, prolifera el proceso depurativo del organismo y mejora dolencias como la gota o la artritis.

**Quinoa**

Aporta todos los aminoácidos esenciales (tiene cerca de 16 gramos de proteína por cada 100 gramos), grasas insaturadas, vitaminas del complejo B, vitamina E y una gran cantidad de micronutrientes como potasio, magnesio, calcio, fósforo y zinc.

**Lentejas**

**Es ideal consumir una buena cantidad de legumbres cada semana**, resultan muy saciantes, estabilizan el nivel de azúcar en sangre y evitan el estreñimiento gracias a la considerable cantidad de fibra que aportan.

**Dátiles**

Tienen vitaminas, oligoelementos y vitaminas del grupo B que facilitan el aprovechamiento celular. Son energizantes, calman el hambre y se pueden consumir frescos o secos. Asimismo, tienen un alto contenido en hierro y pueden ser muy provechosos en el tratamiento de enfermedades como la anemia.

**Chocolate negro**

Su aporte calórico ayuda a combatir la fatiga gracias a su alto contenido en grasas saludables e hidratos de carbono. **También posee propiedades estimulantes que ayudan contra la depresión**, pero cuidadoso con la cantidad que consumimos ya que es un alimento muy energético.

# HISTORIAS DE LA HISTORIA

**SANTIAGO ESPAÑA**
**POLÍTICAMENTE INCORRECTO**

En 1965, a petición del delegado de la aún República Popular de Mongolia, la Organización Mundial de la Salud dejó de emplear el término «mongolismo» para referirse a las personas con síndrome de Down.

Según parece, la ciudad estadounidense de Nome, un enclave turístico del estado de Alaska, debe su nombre a un error. En un viejo mapa británico, se podía leer la inscripción «Name?» (en español, ¿Nombre?') sobre la localización de este asentamiento, indicando que aún no había sido bautizado.
Algún funcionario poco cuidadoso lo copió como «Nome» y así ha quedado hasta hoy.

En 1898, once días después de lanzar al mercado la conocida Aspirina, los laboratorios Bayer empiezan a comercializar un nuevo y revolucionario producto: Heroína de Bayer. El nombre, inspirado en las sensaciones de los primeros pacientes que lo han probado, no puede ser más prometedor. En pocos meses, ambas marcas, Aspirina® y Heroína®, se anunciaban juntas como insuperables analgésicos y como remedio para varias enfermedades pulmonares. El éxito fue tan rápido que, muy pronto, la casa Bayer anunció la heroína también como efectivo remedio contra la tos infantil.
La publicidad aparecía en todos los grandes periódicos. En España, Bayer aprovecharía el invierno de 1912 para lanzar una intensa campaña de publicidad de su «jarabe de heroína». En los diarios aparecieron anuncios con escenas cotidianas (una madre que da la medicina a su hijo o unos niños que toman su merienda) y se repetía machaconamente el mismo mensaje: «en la estación lluviosa, Jarabe Bayer de Heroína», «en la tos fuerte, Jarabe Bayer de Heroína», «la tos desaparece con Jarabe Bayer de Heroína». Durante años, Bayer siguió vendiendo la heroína como eficaz e inocuo sustitutivo de la morfina. Los anuncios a escala mundial aseguraban que, «al contrario que la morfina», la nueva sustancia producía un aumento de la actividad y hacía desaparecer todo tipo de tos. A principios de 1900, algunas sociedades filantrópicas estadounidenses llegaron a distribuir muestras gratuitas de heroína por correo para los adictos a la morfina que desearan rehabilitarse. No sería hasta años después cuando se descubriera que la heroína no sólo no es inocua sino que resulta aún más adictiva que la morfina. En 1913 Bayer detuvo la producción de heroína y borró todo este embarazoso asunto de sus archivos.

***DESCANSA LA VISTA***

Para aliviar el estrés ocular, los tres especialistas coinciden en que se debe seguir una regla del 20-20-20, es decir, que **cada 20 minutos de trabajo, miremos algo a 20 pies de distancia** (unos 5 o 6 metros) **durante 20 segundos.**

EMISORAS FM

MARTES
LA MINA 102.5

MIÉRCOLES
TRINIJOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

http://
lavidaesocio.cf

## *Colaboradores del programa*


RL Reformas Loren

93 313 02 49
616 702 742

FPS Formación Profesional de Seguridad

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

Carrer d'Andrade, 176-A 08018 Barcelona

CASALS & FAMILY

Teléfono: 930 00 71 58

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

mobile
JAMAL 631 047 369

AVON
628738218
Cecilia

Armonía
Pso. Torras i Bages, 90
Tlf: 631 70 98 49