LVEO

Nº 16 MAY 2018



LA REVISTA

HTTP://LAVIDAESOCIO.CF



4 Abril 2018 / 27 Junio 2018



DESDE TABARNIA CON AMOR Ni proteínas ni vitaminas: el sexo es la mejor manera de cuidar la próstata

> Betacarotenos, qué son y en qué nos afectan

Ejercicio mental, especial cinéfilos

Crucigrama de Disney

MILLENIALS
Y LA
TIERRA PLANA

Página 2 LA REVISTA



SANTIAGO ESPAÑA POLÍTICAMENTE INCORRECTO

El león no tiene porqué preocuparse por lo que opinan las ovejas

DESDE TABARNIA CON AMOR

Primavera alterada, tumultos callejeros, demagogia a flor de piel, manadas condenadas por manadas, políticos que huyen de la justicia, políticos que dimiten ajusticiados, analfabetos convertidos en líderes de opinión bajo la batuta de los medios de desinformación, primavera... convenientemente alterada.

Nadie habla de Gurtel, ni del 3%, ni de los Pujol, ni de los ERE ¿para qué? Ya han alimentado a la masa con otros temas "de rabiosa actualidad", y la masa, obediente y sumisa sin saberlo ya ha alzado sus gritos de inteligencia doméstica para autosatisfacción de su existencia de realidad inversamente proporcional a su creencia de sabiduría.

Unas copas futboleras, unas proclamas "demócratas" y "libertarias", unas víctimas sacrificadas para saciar el ansia de sangre virtual y ¡todos en fila! A jugarrrrrr...

Los monotemas en los noticiarios, los líderes de opinión desde sus púlpitos en "Sálvames varios", las tendencias primavera—verano en los anuncios y escaparates, los grandes datos macroeconómicos, las manifestaciones amasadores del sentimiento de pertenencia a un grupo, el malvadísimo Trump y sus comicidades editadas, la malvada bruja infiltrada en el corazón de palacio, la nueva camada de trunfitos alimentada con dinero público para mañayor gloria de "Los Trincos" envueltos en su caballo de Troya de Gestmusic esparcidos por toooodas las cadenas de TV, tic tac tic tac... esto se acaba...; este país se va a la mierda! Y en la mierda perderemos TO-DOS, los que lo desean y los que nos dejamos llevar sin remisión ni redención. Unos esperando los escombros y otros esperando el renacer cuan ave Fénix, pero al final de todo, ruina moral, ruina económica, ruina mental, la ruina que unos han sembrado y otros han consentido, y como siempre, ambos se irán de rositas, pero eso si, no sin utilizar a sus medios de desinformación para que la masa no les mire ni a los unos ni a los otros, porque la culpa será de... hagan sus apuestasssss. Y Feliz Día de la Madre.



La vida es ocio





JOSÉ MARIA
IZQUIERDO
DIRECTOR

EMISORAS FM

MIÉRCOLES TRINIJOVE 91.6

JUEVES CIUTAT VELLA 100.5 A partir de este número de nuestra revista, como ya anunciamos en el programa, vamos a ir incorporando ejercicios mentales para colaborar no sólo en la salud general sino también en la agilidad mental de nuestros oyentes y seguidores. Iremos alternando diversos ejercicios en cada número que esperamos sean de vuestro agrado, a la vez que os recordamos que esperamos vuestros comentarios y sugerencias a través de nuestra página web mediante el formulario de contacto que también se utiliza para participar en los concursos.

Seguimos incorporando también nuevas secciones al programa y buscando nuevos colaboradores que aporten nuevas ideas o contenidos para añadir a los que ya ofrecemos. El objetivo es que el programa y la revista cubran el mayor número de inquietudes e intereses de nuestros oyentes y lectores sin perder la línea que llevamos desde el principio de ser un programa de ocio y diversión.



MARIA LAPIEDRA

Ni proteínas ni vitaminas: el sexo es la mejor manera de cuidar la próstata

El bastión más preciado de la fortaleza sexual masculina se concentra en unos tres centímetros cuadrados, entre la vejiga y la uretra, y se hace llamar **glándula prostática**. Es el *alma mater* de un castillo que no siempre se mantiene erguido. Sus peores amenazas: los años y las células cancerosas. ¿Algún escudo en el horizonte? El

mercado propone boro, serenoa, té verde, trébol rojo, raíz de ortiga, licopeno, cinc, vitamina C, B6, D, E, granada, polvo de ajo... Una amplia diversidad de complementos vitamínicos dispuestos, si no a blindar, a retrasar algunos de los trastornos más frecuentes de la próstata, pero... ¿hasta qué punto son efectivos?

Según los expertos no hay nada demostrado científicamente capaz de evitar la prostatitis o el crecimiento benigno de la glándula prostática y las personas tendrían que tomar este tipo de suplementos durante 30 o 40 años para que teóricamente tuviera alguna influencia contra las patologías prostáticas más habituales: "Las hormonas masculinas y el envejecimiento".

Pero no está todo perdido. Existe un aliado y, además, especialmente placentero. "Una vida sexual sana y satisfactoria contribuye a una buena salud genitourinaria del varón". Las relaciones inadecuadas (sin medios de protección) o incompletas (coitus interruptus) influyen en las enfermedades de la próstata". Así que, en este sentido, sólo hay que disfrutar para cuidarla.

Salvado este factor de riesgo, cuando se trata de retrasar el cáncer de próstata, sí se

proponen algunas sugerencias como dieta mediterránea, ejercicio, no fumar, no abusar del alcohol y no consumir exceso de proteínas, por ejemplo. En lo que respecta a la glándula prostática, que se encarga de producir líquido seminal durante la eyaculación, tres son las alteraciones más frecuentes y no hay medicina natural que lo remedie, subrayan los expertos. La prostatitis, por ejemplo, afecta al menos a la mitad de los hombres a lo largo de su vida. Suele ser causada por infecciones urinarias, también por contacto sexual (clamidia y



gonorrea) y provoca síntomas como escozor al orinar, eyaculación dolorosa, presión en el recto e incluso fiebre. El tratamiento pasa por el uso de antibiótico.

Lo que sí se sabe es que este tipo de alteraciones empeoran con determinados componentes de la dieta como **el picante**, **el excesivo consumo de alcohol**, **bebidas con cafeína o jugos cítricos**. En la medida de lo posible, conviene evitarlos, al igual que

inciden los especialistas, si se utiliza mucho la bicicleta, aumenta la probabilidad de sufrir problemas prostáticos.

Otro de los motivos de desvelo para la salud sexual y genitourinaria del hombre es el temido agrandamiento de la próstata, en la jerga médica: **hiperplasia prostática benigna**. Ocurre especialmente a partir de los 50 y se presenta con un patrón de síntomas comunes: necesidad de orinar dos o más veces por la noche, vaciado incompleto de la vejiga, sensación de urgencia para miccionar, dificultad para la expulsión o un flujo es lento y débil.

Lo cierto es que el tamaño de esta glándula tiende a crecer con la edad. Puede pasar del tamaño de una nuez a los 20 años, al de un limón a los 60. Con un crecimiento así, la uretra se oprime y dificulta el tránsito de la orina. Si no funcionan los fármacos indicados y las molestias son importantes, conviene intervenir quirúrgicamente para eliminar el tejido benigno que obstruye el conducto. Cada vez más, la fórmula de cirugía abierta es más excepcional y se opta por el abordaje endoscópico. Se introduce un instrumento por la uretra del varón para llegar a la zona obstruida y eliminar el tejido sobrante. Otros procedimientos menos invasivos, como el láser verde (vaporiza el tejido), son muy apropiados para pacientes que están tomando anticoagulantes, con diabetes, cirrosis o enfermedades pulmonares y cardíacas. En principio, supone un menor ingreso hospitalario, minimiza la pérdida de sangre y reduce el postoperatorio. Sin embargo, se ha visto que en estos casos, hay más probabilidad de necesitar de nuevo cirugía cinco o 10 años después.

Para retrasar estos problemas los médicos sugieren algunas medidas de cuidado personal: evitar el alcohol, la cafeína y los medicamentos de venta libre para el resfriado o la sinusitis que contengan descongestionantes o antihistamínicos, reducir el estrés y el nerviosismo, hacer ejercicio regularmente y, un consejo más conocido entre ellas que ellos, practicar ejercicios *kegel* para fortalecer la pelvis.

A falta de más estudios prospectivos a largo plazo, está aceptado que hay determinados alimentos que reducen la incidencia del cáncer de próstata: **una dieta rica en tomate, brócoli y frutos secos**. También sabemos que la ingesta excesiva de proteínas no es buena, ni para la hiperplasia ni para el cáncer prostático. Tampoco los son el tabaco y el alcohol. Ambas sustancias son responsables de hasta el 33% de los tumores en el primer caso, y del 12% en el segundo.



María Lapiedra

Página 6 LA REVISTA



<u>Un preocupante número de 'millenials' está convencido de que la</u> Tierra es plana

En el siglo II antes de Cristo, el sabio **Eratóstenes demostró de un <u>modo</u>** ingenioso que la Tierra era redonda. Han pasado más de 2.200 años desde entonces y se han necesitado muchas pruebas -y no menos hogueras - para convencer al resto de los mortales de que, efectivamente, la nave

Tierra es un objeto relativamente esférico que gira en torno a una estrella no especialmente importante en un remoto rincón de la Galaxia.

Y en esto llegó internet, la que creíamos que iba a ser la más fiable fuente de información al servicio de la Humanidad. Y, de pronto, millones de personas empezaron a sospechar de que igual la Tierra era un disco flotante en el espacio y que la Luna, el Sol y las estrellas eran juegos de luces preparados por "ellos" para hacernos creer en la "verdad oficial", que la Tierra era redonda, como al pobre Truman, el del show homó-

nimo.

Una <u>reciente encuesta</u> realizada entre 8.125 adultos de Estados Unidos ha descubierto que el 84% "cree" (aquí "creer" equivale a un dogma de fe) que la Tierra es redonda, mientras un 2% está convencido de que es plana y el resto se mueve entre diversas escalas de grises de incerti-



dumbre. Lo más preocupante, sin embargo, es que cuando desglosamos la encuesta por edades, los más jóvenes son los más escépticos de la esfericidad del planeta: únicamente dos tercios de los encuestados de entre 18 y 24 años creen en la Tierra redonda, un porcentaje que va subiendo hasta el 94% de los mayores de 55.

¿En qué nos hemos equivocado con estas criaturas?, nos preguntamos mientras nos golpeamos el pecho, como una madre ofuscada. Puede tener que ver que el chavalerío ya no se informa por los medios oficiales (lo cual, hay que reconocerlo, es muy sensato), sino por otras vías, a cual más disparatada, verbigracia, el mermado youtuber español Oliver Ibáñez, que cuenta con 150.000 suscriptores y afirma tan pancho cosas como que la Luna está dentro de la atmósfera terrestre, justo detrás de las nubes. En 2018, sí.

Volviendo a Estados Unidos, donde <u>un buen puñado de celebrities</u> que ni usted ni yo conocemos defienten la teoría de la Tierra plana, el estudio de <u>YouGov</u> nos desvela otros detalles significativos sobre la cosmovisión (planivisión) de los 'terraplanistas': se consideran mayoritariamente "muy religiosos", son más proclives a votar al Partido Demócrata y suelen provenir de familias de bajos ingresos.

Aunque no disponemos de estadísticas sobre la implantación del terraplanismo en España, es probable que no andemos a la zaga (porque ya sabemos que todo se contagia, incluida la ignorancia, vía internet): el 30% de los españoles no sabe que la Tierra gira alrededor del Sol. O más bien, le importa un bledo.

	%	TOTAL	18.24	25.34	35-44	45°54	65
Siempre he creido que la Tierra es rec	donda	84	66	76	82	85	94
Siempre he creido que la Tierra es redonda pero últimamente tengo mis dudas		5	9	7	6	3	1
Siempre he creído que la Tierra es plana pero últimamente tengo mis dudas		2	5	4	3	2	1
Siempre he creído que la Tierra es plana		2	4	3	1	2	2
Otras / No estoy seguro		7	16	10	8	8	2
	*		W.	2		20	9



JOSÉ MARIA IZQUIERDO DIRECTOR

Todas las deducciones de la declaración de la Renta 2017-2018

Y a ha comenzado la campaña de la Declaración de la Renta 2017, que durará hasta el <u>2 de julio</u>. Las numerosas deducciones fiscales son uno de los aspectos más importantes que los contribuyentes deben tener en cuenta a la hora

de realizar la declaración, ¿pero cuáles son?

Una de las deducciones más importantes es la de **alquiler de vivienda habitual**. A nivel estatal ha desparecido, aunque se mantiene vigente para aquellos alquileres anteriores a 2015. Siempre y cuando la renta sea inferior a 24.107 euros, es posible deducir el 10% de lo pagado el ejercicio pasado.

No obstante, la deducción por alquiler se mantiene en muchas comunidades autónomas, por lo que resulta conveniente revisar las condiciones de cada región a la hora de rellenar la declaración.

También en caso de **adquisición de vivienda habitual** hay derecho a una deducción. Si la compra se realizó antes de 2013, la deducción estatal puede alcanzar el 15% con un tope máximo de 9.000 euros si ya se ha deducido por este motivo en años anteriores.

Tener hijos también tiene su impacto en la declaración. Aquellas que tienen título de familia numerosa, las monoparentales con dos hijos a cargo y las familias que tengan ascendientes o descendientes con discapacidad tienen un trato fiscal algo más generoso.

Página 8 LA REVISTA

Y es que la renta exenta de tributación aumenta hasta 2.400 euros anuales por el primer niño, 2.700 euros por el segundo, 4.000 euros por el tercero. y 4.500 euros anuales por el cuarto y siguientes. Para poder beneficiarse de estas deducciones, el hijo debe ser menor de 25 años o tener una discapacidad superior al 33%, además de convivir con el contribuyente y no tener rentas de más de 8.000 euros.

CAMPAÑA DE LA RENTA 4 Abril 2018 / 27 Junio 2018



Además, todas aquellas aportaciones a asociaciones y fundaciones permiten una deducción de hasta el 75% en los primeros 150 euros y del 30% para cuantías superiores. Esta deducción asciende al 35% siempre que se haya donado a la misma entidad durante por lo menos tres años.

La legislación fiscal también establece deducciones del 30% para los donativos entregados las actividades y programas de mecenazgo que hayan sido publicados en los

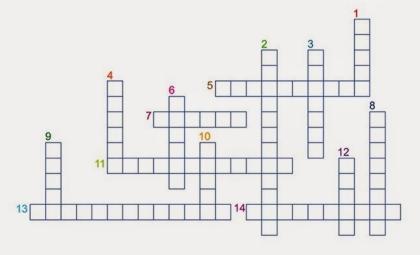
Presupuestos Generales del Estado. También la aportación a partidos políticos es deducible, concretamente un 20% de la cuota de afiliación, con una base máxima de 600 euros anuales.

Además, el 5% de los rendimientos netos del ejercicio podrá ser deducido por los empresarios siempre y cuando se inviertan en elementos del inmovilizado material y de las inversiones inmobiliarias

En cuanto a la **creación de empresas**, todo aquel que contribuya con dinero a cambio de acciones al nacimiento de una *startup* tendrá derecho a deducirse el 20% de la cantidad total que haya invertido hasta un máximo de 50.000 euros.

Los Técnicos del Ministerio de Hacienda (Gestha) han advertido de **los riesgos de hacer la declaración de la renta a través de la nueva aplicación** móvil de la Agencia Tributaria, ya que consideran que propicia "una confirmación apresurada" que podría desaprovechar algunas deducciones importantes, al permitir confirmar y presentar el borrador de la declaración pero no modificarlo.

CRUCIGRAMA DE DISNEY



HORIZONTALES

- 5 · Princesa India
- 7 · Es el pato mas rico de Disney
- 11 · La tierra de Disney
- 13 · Osito muy simpático
- 14 · Perdió un zapato en un baile

VERTICALES

- 1.... Brothers?
- 2 · Con quien viven los siete enanitos?
- 3 · Hannah, además de actriz es...?
- 4. Es pato y es amigo de Mickey
- 6 · Nombre del raton mas famoso de Disney
- 8 · Es princesa y vive bajo el mar
- 9 · Un cervatillo muy querido
- 10 · Nombre del perro de Mickey Mouse
- 12 · Es verde, grande y feo, pero muy bueno

Betacarotenos

¿Qué son?

Los betacarotenos son unos pigmentos que pertenecen al grupo de los carotenoides, que son los responsables de los colores amarillos, anaranjados o rojos presentes en muchos alimentos. Además, es una fuente fundamental de <u>vitamina A</u>: el betacaroteno se transforma en esta vitamina únicamente cuando el cuerpo lo necesita.

Son componentes <u>antioxidantes</u>, que ayudan al sistema inmunológico a protegerse de diversas enfermedades y estimulan la producción de glóbulos blancos en la sangre

de diversas enfermedades y estimulan la producción de glóbulos blancos en la sangre. No solo los podemos ingerir a través de los alimentos, se pueden tomar también mediante suplementos, en forma de tabletas o cápsulas.



GILLERMO NARN

Beneficios de los betacarotenos

Los betacarotenos podrían disminuir los <u>ataques de asma</u> causados por el ejercicio físico. **Reduce el riesgo de adquirir enfermedades del corazón** porque sus efectos eliminan el <u>colesterol</u> malo que almacenamos.

- Una dieta rica en betcarotenos ayuda a proteger la piel de los radicales libres y reduce el riesgo de sufrir **quemaduras solares.** En definitiva, son excelentes para el cuidado de la piel.
- Protegen la **piel del envejecimiento** y evitan la aparición de **arrugas**. **Protegen los ojos de infecciones y <u>cataratas</u>.**
- Aumentan las defensas.
- La vitamina A mantiene en buen estado la visión, la piel, las mucosas y los huesos.

La ingesta de betacarotenos ayuda a prevenir el empeoramiento de <u>artrosis</u>.

Precaución:

• No se recomienda ingerir dosis altas de betacarotenos durante el **embarazo y lactancia.** El consumo de alcohol puede disminuir la eficacia de los betacarotenos.

Alimentos ricos en betacarotenos

Los alimentos que contienen mayor cantidad de betacarotenos son:

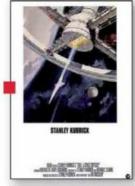
• Zanahorias, es el principal alimento donde podemos encontrarlo, se puede comer tanto cocida como cruda

- Pimientos.
- Boniato o batata dulce.
- Calabaza
- Verduras y hortalizas, especialmente las de color verde oscuro como, las espinacas, dientes de león, acelgas o brócoli.
- Frutas: los plátanos, las manzanas, las ciruelas, las naranjas, los mangos, los melocotones, las nectarinas, la papaya, los melones o los albaricoques.

Fruta seca como, las pasas.



Página 10 Título del boletín

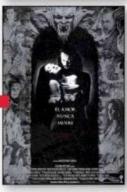






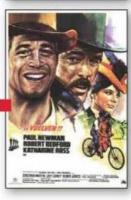






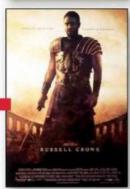


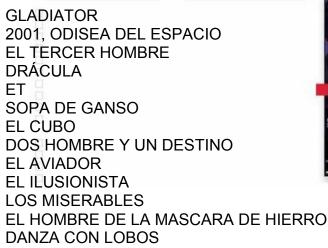
















EJERCICIO MENTAL, ESPECIAL CINÉFILOS

Pon a cada cartél su título

Colaboradores del

EMISORAS FM

100 PM

MIÉRCOLES TRINIJOVE 91.6

JUEVES CIUTAT VELLA 100.5



· GOURMET·

http:// lavidaesoci<u>o.**cf**</u>



CENTRO DE FORMACIÓN

C/VILLAR, 71 BCN HTTP://FORPROSEG.CF





/// si te acabas apuntando en el mismo día iMATRÍCULA GRATIS! ///

Descubrirás las mejores instalaciones de fitness con más de 3.000 m², más de 150 actividades dirigidas a la semana y nuestro Spa



