

LVEO

**Nº 14
MAR
2018**



**LA
REVISTA**

[HTTP://LAVIDAESOCIO.CF](http://LAVIDAESOCIO.CF)

8 alimentos antiedad que deberían estar en tu dieta

Hoy no me apetece y mañana tampoco

Cómo eliminar los gases intestinales

Alimentos ultraprocesados y aumento del cáncer

5 razones para no tener coche

**DESDE
TABARNIA
CON AMOR**



16 personas nos revelan lo más fuerte que han vivido en un taxi

Concursos, regalos e invitaciones para los oyentes



**SANTIAGO
ESPAÑA
POLÍTICAMENTE
INCORRECTO**

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

Y llegó Marta Sánchez... más leña al fuego amarillo. La rabia hacia la cantante que ha osado poner letra al himno de España la ha pretendido degradar a grajo afónico cuando hacía un par de horas antes era una de las mejores voces patrias. Inmediatamente vilipendiada por tal "afrenta", acusada de acabada, de oportunista, de mil cosas más, todas menos asumir que haya podido querer expresar sus sentimientos con su herramienta de trabajo, en fin... ya se sabe, cuando se ha sustituido la materia gris por el vómito amarillo, todo es una afrenta de seres inferiores a los Pujolianos de la séptima DUI.

Mientras tanto Tabarnia ya tiene presidente en el exilio, ministros... prohombres sin necesidad de subvención que siguen rascando la herida que la luz de gas del régimen pretende tapar. Y mientras tanto, siguen los valientes fugitivos chupando del bote, bueno algunas hasta cambiando de look para parecer personas y todo, pero ¿qué más da? Pagamos todos...

Y estoy ya pendiente de la Semana Santa, tras ver en los carnavales de algunos pueblos a los amarillentos tuneando carrozas con sus lazos tengo la curiosidad de ver si también sacan algún Cristo en procesión con lazo o algún otro abalorio de los suyos, que los curas del régimen están muy alborotados, hasta tienen a los monaguillos descuidados con tanto vómito amarillo en vez de plegarias de rodillas. Pero si, yo espero la Semana Santa, que siempre se agradece y algunos la disfrutamos por lo que es, tradición y sentimiento, religioso y visual, pero no anormal ni becerril como algunos, seguro, pretenderán.

A todo esto, que callados están los podemitas, la Colacau ya no cuele tan fácil su humo, R2D2 va a tener que tunear la silla para que llame la atención ya que sus declaraciones siempre salidas de tono ya ni irritan y sus cabecillas, coletas y compañía, ni se les ve... ¿estarán de compras por Venezuela o Irán?

DESDE TABARNIA CON AMOR

Seguimos este mes con nuestros dos programas semanales en radio Triniyove y radio Ciutat Vella, y con este nuevo número de nuestra revista. Hay proyectos a la vista, novedades en nuestra programación, tal vez, pero de momento proyectos. Seguimos regalando invitaciones para El Rey de la Magia, fines de semana en Madrid y otras promociones para nuestros oyentes.

Nuestros colaboradores en el programa van innovando con nuevas secciones y también rescatamos algunas como las bromas telefónicas y los chistes que teníamos un poco abandonados en los últimos meses porque las secciones habituales llenaban toda nuestra programación, pero ahí están de nuevo.

En este mes de marzo vamos a potenciar también de nuevo las entrevistas a grupos y cantantes en directo en el programa y ya que nos viene Semana Santa también hablaremos de viajes a sitios recomendables a donde ir.

En nuestra sección de Eurovisión durante este mes de marzo también os programaremos todos los temas candidatos este año a participar en el festival que se llevará a cabo en Portugal en el mes de mayo.

También estamos preparando nuevas secciones y promociones para los oyentes que si no empiezan este mes lo harán en abril y que esperamos que os gusten también.

Habiendo superado el mes anterior ya los 200 programas durante estos años de andadura estamos muy contentos y satisfechos de seguir con la misma ilusión o más que en el primero de ellos y de que el equipo haya ido creciendo a lo largo de estos años, para así haber podido ir incrementando nuestras secciones y temas en el programa para hacerlo más plural a todos. Y no queremos que e d a r n o s

aquí, esperamos nuevos colaboradores y nuevas secciones pronto y tal vez, sólo tal vez, aumentar nuestra programación semanal próximamente.

Gracias por estar ahí.



**JOSÉ MARIA
IZQUIERDO**
DIRECTOR



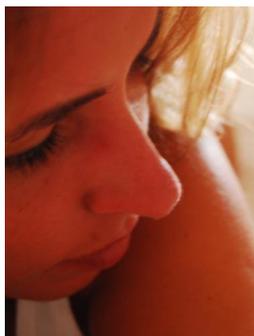
La vida es ocio

EMISORAS FM

MIÉRCOLES
TRINIJOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5





**MARIA
LAPIEDRA**

Hoy no me apetece y mañana tampoco

Hasta que nace una criatura, los futuribles progenitores ('quicir', agrupaciones indistintas de padres y madres según permitan las leyes de la combinatoria) no son más que simples novietes. Esto sucede tanto si están amancebados así 'nomás' como si los ha casado el mismísimo Bergoglio.

Las consecuencias de ser sólo dos son: se meten mano mientras carameliza la cebolla; su entrepierna está más cuqui que un parterre de Versalles; y (ellas) tienen bragas con tan poca tela como decoro. Yo antes también era así, ojito conmigo. **Pero llegó mi primogénito.** No se le había caído ni el ombligo cuando el marido, exquisito siempre como un lord inglés pero carbonizado por mis ínfulas de mamífera sabelotodo, espetó: "Hijo, dile a tu madre que se vaya a la mierda". Fin del noviazgo, o sea caput, o sea 'game over'.

En ese instante justo, o alrededores, comienza el sacramento de matrimonio, con o sin intervención del Vaticano. Esto se sabe porque con los dodotis sobreviene un periodo vacacional para Cupido de duración flexible, no inferior a un trimestre. En ese desierto concupiscente llegas a pensar que aquel varón (otrora conocido como el fecundador) se ha podido convertir en el padre Mundina y tú no te habrías dado ni cuenta, **porque en esa etapa da igual lo que esconda bajo la sotana.**

Pasó un mes. Pasó una estación. Al niño le salieron dos dientes y florecieron los almendros, pero de la parejita rumbosa no quedaba rastro. El libro de familia nos había dejado lacios, peor que una ensalada de tres días. Vino a ser como pasar de Christian Dior al Venca. El oráculo (o sea, mis amigas cocidas a gin-tonics reunidas en gabinete de crisis) habló alto y claro: aquí lo que falta es 'rock and roll', o **dicho en castellano de barrio: alguna que otra cópula.**

Tenían razón. Dispuse un plan urgente, como esos que se pergeñan en el Despacho Oval y tumban gobiernos. Coloqué al bebé en casa ajena con una bolsa como de irse a Colombia y rematé con una tríada infalible: masaje, vino y velas. **Aquello sólo podía derivar en bacanal,** carajo, pero la última vez que acumulé dos horas de sueño seguidas no tenía una episiotomía circunvalándome los bajos. Cerré los ojos un segundito sólo, quizá dos. Caí como nunca. Creo que me hubiera dormido en mitad de la Gran Vía. Pero no en la acera, sino con todas las ruedas del 74 pasándome por encima en pleno carril bus. El páter se quedó Frigodedo.

Es obvio que llegaron tiempos mejores porque hubo un segundo embarazo, aunque todavía me pregunto cómo: no puede ser el lunes porque no me apetece y mañana tampoco; no puede ser en el sofá por si el niño se baja de la cama y pasa a saludar; de la ducha olvídate, los patitos de goma me dan bajón; tampoco puedes echarle paripé y jadear un poco (que siempre adorna), porque se despierta; no puede ser el viernes, porque el Chiquipark te ha dejado poco Eros y mucho Tánatos. ¿El sábado?

Uffff. Y así.

Hemos sobrevivido a muchos coitus interruptus porque tocaba el Dalsy; por sed; por pis... Que nadie me cuente milongas: al regreso, seré un iceberg pero mi calentón ya está palmolive.

Para este San Valentín no me la jugué. Me puse de cafeína hasta las cejas y nos largamos a un hotel a ver si cuajaba un buen revolcón... y hasta aquí puedo leer.

¿Cómo eliminar los gases intestinales?

El meteorismo es un problema por el que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, debido por lo general a un **exceso de gases en el intestino** generando los eructos y la **flatulencia** son habituales en una parte de la población pero no son nocivos para la salud, si bien resultan molestos. En la mayoría de los casos, se deben a una sensibilidad excesiva a cantidades de gas en el abdomen que en realidad son normales o a la aerofagia (tragar aire al ingerir los alimentos). Por esta razón, el paciente con gases debe intentar disminuir la cantidad de aire que traga al comer, evitando hablar acaloradamente durante las comidas, masticando los alimentos lentamente y bebiendo una cantidad reducida de líquidos mientras come. Una dieta adecuada puede reducir considerablemente los gases, mejorando la calidad de vida del paciente. Pero, ¿cuáles son los alimentos prohibidos y cuáles los permitidos para combatir los gases?

Alimentos que producen gases

- Habas, alubias, garbanzos, lentejas y guisantes. Estas legumbres deben eliminarse de la dieta o bien reducir su consumo, salvo si se toman en puré.
- Verduras como la col, la coliflor, las coles de Bruselas, la lechuga, el repollo, las alcachofas, los nabos, las acelgas, el pimiento, el pepino, los espárragos y las espinacas.

Cereales, en especial integrales, arroz y pan de harina integral. A pesar de que son beneficiosos para combatir el **estreñimiento**, no están indicados en caso de meteorismo o gases.

- Hortalizas como las patatas, los rábanos o la cebolla cruda.
- Frutas como la piña, la ciruela, el plátano o las uvas pasas.
- Chocolate.
- Bebidas gaseosas, en especial los refrescos de cola y la cerveza.

Vino tinto.

Alimentos que conviene reducir:

Leche: no se recomienda tomar más de un vaso al día.

- Yogurt y quesos frescos: su consumo debe moderarse ya que aumentan la flatulencia.
- Azúcar: es aconsejable sustituirlo por sacarina.
- Pasta: puede tomarse una vez por semana, preferiblemente sin tomate.
- Melocotón, manzana, pera, melón, sandía y kiwi: pueden tomarse de vez en cuando preferentemente maduras y peladas.

Tomate, zanahoria y apio: es recomendable reducir su consumo en las ensaladas.

Alimentos permitidos:

- Carnes: cualquier tipo está permitido, especialmente la de vacuno, pollo, cordero lechal y pavo.

Pescado blanco y **pescado azul**, especialmente rico en ácidos grasos **omega 3**.

- Huevos pasados por agua, escalfados, duros o en tortilla francesa.
- Pan blanco con moderación: la ración aconsejable es de 150 gramos al día.
- Zumos de frutas naturales y sin gas.

Menestra o panaché de verduras, aunque no más de una vez por semana.

Recomendaciones generales:

- Cocine los alimentos de forma sencilla. Opte mejor por los cocidos y asados que por los fritos y rebozados.
- Mastique bien los alimentos, ensalivándolos bien antes de tragarlos.
- Ingiera poca cantidad de líquido durante las comidas y elija bebidas sin gas.
- Evite beber en porrón, botijo, bota o utilizar pajitas para sorber.
- No hable acaloradamente mientras come y evite hacer ruidos deglutorios al beber.
- Evite mascar chicle y chupar caramelos.

No fume ya que, además de dañar sus pulmones, se traga aire al hacerlo.

Un estudio relaciona el consumo de alimentos ultraprocesados con el aumento del cáncer

La comida ultraprocesada podría tener una relación directa con el cáncer, según un amplio estudio realizado en la universidad de La Sorbona, en París, y que ha sido publicado en la [British Medical Journal](#) y recogido por varios medios británicos.

Este tipo de alimentos -que contienen ingredientes y aditivos ajenos a las cocinas domésticas y altos niveles de grasa saturada, azúcar y sal y menor cantidad de fibra- incluye productos como precocinados, tartas industriales, nuggets de pollo, refrescos, barritas de chocolate o pan de molde.

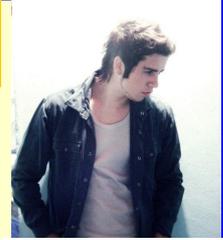
Los investigadores han detectado que **un aumento de un 10%** en la cantidad de alimentos ultraprocesados ingeridos está relacionado con **un 12% más de cánceres** de varios tipos. El más detectado sería el de **mama** y los menos significativos, el colorrectal y el de próstata.

En algunos países desarrollados, este tipo de alimentos supone el 50 % del consumo de la dieta de una persona, añade la investigación, en la que también han colaborado expertos de la universidad de Sao Paulo.

El estudio, realizado con **105.000 personas** (21,7% hombres y 78,3% mujeres, con una media de edad de 43 años) a las que se siguió durante cinco años, apunta que cuanto más se consumen estos productos, más riesgos hay de sufrir cáncer.

Los alimentos fueron agrupados de acuerdo con el nivel en que estaban procesados y se pidió a los adultos que indicasen si en algún momento habían sido diagnosticados de cáncer. También se tuvo en cuenta factores de riesgo como la edad, el género o si eran fumadores y había antecedentes familiares de cáncer, agrega el BMJ.

El estudio -sólo de observación y sin conclusiones definitivas- señala que los resultados sugieren que el incremento del consumo de estos alimentos "puede conducir a un aumento del cáncer en las próximas décadas", aunque "debe ser confirmado por otros estudios a gran escala", que establezcan qué puede estar detrás de esta relación.



LUIS LEON

Los 8 alimentos antiedad que deberían estar en tu dieta

Pescado azul, fuente de Omega 3

Proporciona proteínas, vitaminas D y del grupo B y, sobre todo, ácidos grasos Omega 3, que ayudan a reducir el colesterol y tienen acción antiinflamatoria. Come pescado 4 veces a la semana, dos de ellas azul. Y cocínalo de forma sencilla para potenciar el efecto antienvjecimiento.

Brócoli, un aliado anticancerígeno

Su alto contenido de compuestos sulfurados le confiere un efecto quimiopreventivo. Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y es laxante, diurético y depurativo. Prepáralo al vapor, durante aproximadamente 4 minutos, para que no pierda nutrientes.

Frutos rojos, un alimento protector

Son ricos en vitamina C pero sobre todo en antocianidinas. Por eso tienen una gran acción antioxidante, antiinflamatoria, anticancerígena y reducen el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Un puñadito cada día puede ayudarte a ralentizar el envejecimiento.

Nueces, ricas en grasas buenas

Destacan porque contienen ácido alfa-linolénico, una grasa Omega 3 con propiedades antiinflamatorias que protege el corazón. Añádelas a tus ensaladas, yogures... pero no tomes más de 25 gramos si tienes problemas de peso, porque son bastante calóricas.

Tomate, el aliado para una piel sana

Es rico en licopeno, un antioxidante quimiopreventivo, y aleja el envejecimiento prematuro, sobre todo de la piel. Las personas mayores con tasas altas en la sangre tienen más agilidad. Se asimila mejor cocinado y con grasa (aceite de oliva virgen). Hazlo en salsa.

Naranja, fuente de colágeno

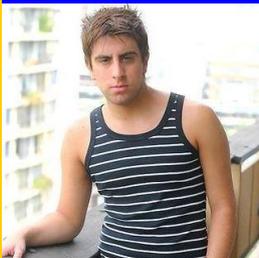
Su vitamina C es esencial para la producción del colágeno (básico para piel y huesos). Estimula las defensas, ayuda a asimilar el hierro, reduce el riesgo de cataratas y de cáncer... En zumo, bébelo recién exprimido para conservar todas sus vitaminas.

Aceite de oliva virgen, para una vida larga

El aceite de oliva virgen (no refinado), aporta ácido oleico, cardioprotector, y compuestos fenólicos antioxidantes y antiinflamatorios. Tomarlo a diario favorece la longevidad, previene problemas cognitivos, diabetes y tumores.

Chocolate negro, un placer muy saludable

Contiene polifenoles contra los radicales libres y el envejecimiento prematuro, sobre todo del cerebro. Es bueno también para el corazón y la circulación. Lo mejor es tomar una onza de chocolate al día (con alto porcentaje de cacao y sin leche).



**GILLERMO
NARN**

16 personas nos revelan lo más fuerte que han vivido en un taxi

Abres la puerta, entras, dices una dirección... y allí estáis, un taxista, tú y una ciudad atestada de aventuras. Como estas...

Dieciséis personas confiesan los momentos más surrealistas, raros, divertidos, emotivos o salvajes que han vivido, tanto en España como en el resto del mundo, montados en uno de estos vehículos.

El taxista que creía en las sirenas

En un taxi en Madrid por Carlos, 34 años: "Aquel trayecto en taxi comenzó con las habituales conversaciones sobre tópicos, lo mal que estaba el mundo y lo mucho que nos engañaban los gobiernos. 'Es como lo de las sirenas', dijo el taxista de repente, dando un giro definitivo a la conversación. '¿Las sirenas? ¿qué pasa con ellas?', pregunté, temeroso de escuchar lo que efectivamente contestó: 'Que existen'. Decidí dejarme caer al vacío diciéndole que por supuesto que existían, y él se lanzó a una disertación entusiasta sobre esqueletos de sirenas encontrados en playas, vídeos submarinos que había visto en YouTube y conspiraciones gubernamentales para impedirnos conocer las civilizaciones que viven en las profundidades abisales desde siempre. Nos despedimos amigablemente".

El taxista llama a mi puerta y yo con esta resaca

En un taxi en Barcelona por Javier, de 37 años: "Eran las cinco de la mañana. Estaba un poco borracho y decido irme a casa. Cojo un taxi y, cuando estoy en pleno trayecto, me entran ganas de vomitar. Lo hago, pero discretamente. El taxista no se da cuenta y queda poco para llegar a mi casa así que me escabullo antes de que el olor me delate. Doce de la mañana del día siguiente y suena el timbre de mi casa. Y yo con esta resaca. Abro y es el taxista de anoche. 'Hola, te traigo la factura por la limpieza del tapizado del coche a causa de tu vómito. Son 80 euros. Me puedes pagar con tarjeta si quieres'. Me pareció tan sensato todo que incluso lo aboné con una media sonrisa".

Una recia amistad surgida del heavy

En un taxi en Sevilla por José, de 40 años: "Entro en el taxi y está sonando AC/DC a un buen volumen. 'Perdona, si quieres lo bajo', me dice el taxista. 'No te preocupes, si me encanta el heavy'. A partir de ahí empezamos a hablar de Judas Priest, Iron Maiden, Deep Purple, Scorpions, la revista *Heavy Rock*... El taxista, Sergio, me cae de lujo y nos intercambiamos los móviles. Eso fue hace dos años. Desde entonces quedamos para ir a conciertos heavies.

Le hice una apuesta al taxista y gané

En un taxi en Madrid por Irene, de 27 años: "Una vez me subí a un taxi con una copa hasta arriba en la mano. El taxista me dijo que con eso no podía subir, que tenía que tirarla. Yo, que ya iba contentilla, le dije: 'Mira, si se me cae una sola gota te pago el doble de la carrera. Pero si no se me cae nada me sale gratis'. Se ve que le hizo gracia y me dejó subir con la copa de ron. Eso sí, se pasó todo el trayecto haciendo giros bruscos y dando algún frenazo para ver si se me caía algo. Al final conseguí llegar a mi destino sin derramar ni una gota. Antes de bajar le pregunté que cuánto le debía, a pesar de que había ganado la apuesta pensaba pagarle la carrera. Y me dijo que nada, que le había caído muy bien. Me fui tan campante aún con mi copa intacta a seguir con la fiesta en casa de unos amigos".

Mi pareja ha roto aguas

En un taxi en Madrid por Azahara, de 35 años: "Soy malagueña, pero vivía en Madrid por trabajo. Llegaba tarde al trabajo y un cogí un taxi. El taxista era joven y muy majo. Entonces le llaman al móvil y empieza a gritar. Su mujer ha roto aguas. Le digo que me deje en cualquier sitio y que vaya al hospital. ¡Pero no quiere! "Yo soy un profesional", me dice. Así que me lleva a toda velocidad mientras me va contando, excitadísimo, que es su primer hijo y que está contentísimo. Me dejó en el trabajo, no me cobró y se fue rápidamente y gritando de contento. Me encantó".

Me estafó y, un año más tarde, cogí el mismo taxi

En un taxi en Madrid por Martín, 40 años: "Una vez me estafó un taxista: me cobró de más al hacer el cálculo de la vuelta porque habíamos salido de la zona A. Yo llegaba tarde y me fui rápido, pero le dije que le iba a denunciar. Obviamente, no lo hice. Al cabo de un año cojo un taxi... ¡y era el mismo! Lo reconocí porque llevaba una especie de mecha en el retrovisor. Tampoco estaba seguro del todo, pero mientras estaba intentando recordarlo él mismo me preguntó si yo, hacía un tiempo, había ido a tal polígono. Le dije que sí y que me había estafado. Él paró el coche, sacó una libreta, me enseñó dos páginas de cuentas y entre sollozos me dijo que se había quedado hecho polvo, que había pasado días pensando en qué podía haber sucedido y que al hacer los cálculos se dio cuenta de que yo tenía razón, que él contó mal no sé qué. Y que estuvo muy angustiado esperando la denuncia. Le dije que no se preocupase, que no le había denunciado. Me devolvió el dinero que me había cobrado de más en la carrera anterior y me invitó a la segunda".

La mentira del arquitecto burgalés

En un taxi en Barcelona por Clemente, de 39 años: "Una vez me tocó un taxista tan pesado y parlanchín que le mentí diciendo que era arquitecto y que estaba en la ciudad de visita, pero vivía en Burgos. Para que me dejara tranquilo. Y resultó que él había nacido en Burgos también y era arquitecto, pero de verdad. Me empezó a preguntar cosas técnicas sobre la profesión y sobre lugares en Burgos. Yo, [con cara de Chicho Terremoto](#), me bajé del taxi después de que él me descubriera debido a mis respuestas completamente incoherentes, excusándome con: 'Perdóneme, es que estoy un poco loco'. Me dio el cambio sin mirarme a la cara y mascullando algo con cara de pocos amigos. Y aceleró como si estuviera en el Paris-Dakar".

Una historia de amor con bombones incluidos

En un taxi en Madrid por Lidia, de 40 años: "Fue en diciembre de 2015. Venía yo de Bruselas y me subí en un taxi. El conductor, majísimo y joven, me dijo si quería elegir la música y fuimos hablando de grupos que nos gustaban, etc. Yo traía muchas cajas de bombones. Cuando llegué a mi casa me di cuenta de que me las había olvidado en su coche. 'Bueno, no pasa nada', pensé. Al cabo de una hora llamaron al telefonillo. Y era él, que llevaba un rato preguntando por la calle si alguien me conocía para devolverme los bombones. Casualmente se había encontrado con mi vecina, le había preguntado por una chica pelirroja y le abrió. Subió a la puerta de mi casa y me los devolvió con una tarjeta con su nombre, su teléfono y una carita sonriente dibujada. Yo le abrí ya en pijama y le regalé una caja de bombones. Publiqué en Facebook un texto contando su buena acción y decidí buscarle para agregarle. Cuando lo encontré descubrí que había estado relatando todo su viaje conmigo, diciendo que una pelirroja se había dejado unos bombones en su taxi y preguntándose si sería el destino. Leí como sus amigos le animaban a buscarme por si era yo el amor de su vida. Y él respondía que esperaba recibir, al menos, un beso a cambio de devolverme los bombones. Finalmente, publicó que no hubo beso, pero sí que le regalé chocolates. Yo nunca le dije nada, pero su historia estaba ahí y yo la leí enterita. ¡Viva Facebook!".

Me dejó tirada sin abrigo ni bolso

En un taxi en Madrid por Lorena, de 29 años: "De vuelta a casa en un taxi después de una noche de fiesta empecé a encontrarme mal y pedí al taxista que parara porque necesitaba vomitar. Me dijo que sin problema y paró. Bajé del coche corriendo y mientras vomitaba lo más discretamente que pude en una acera el conductor aceleró y salió disparado. Me dejó tirada en mitad de la calle sin mi abrigo [era diciembre] y sin mi bolso, que estaban dentro del taxi. Como método para bajar la borrachera es perfecto: se me bajó la cogorza en cuestión de segundos".

Mira este vídeo de YouTube, que es muy divertido

En un taxi en Barcelona por Lorena, de 31 años: "Me dirigía al aeropuerto cuando el taxista se empeñó, casi desde el primer momento, en enseñarme vídeos supuestamente divertidos de YouTube. Lo peor no era que a mí, que lo único que quería era echar una cabezada sin tener que interactuar con nadie, los vídeos no me hicieran ni pizca de gracia. Lo angustiante de la situación fue que el hombre pasaba más tiempo buscando los vídeos en su teléfono móvil y girándose para enseñármelos que mirando a la carretera. Después de un cuarto de hora viendo cada vez más cerca mi final, tuve que inventarme que mirar a la pantalla me mareaba para que me dejara en paz y se centrara en conducir.

El taxista soñoliento

En un taxi en Bilbao por Germán, de 49 años: "Esta historia me ocurrió en Bilbao hace un año más o menos. Era la última noche que pasábamos en Bilbao mi mujer y yo. A las 4 de la mañana vino un taxi a recogernos al hotel para llevarnos al aeropuerto. El taxista era muy callado y tenía los ojos muy rasgados... Mi mujer se empezó a poner nerviosa diciendo que se le veía cansado y que le había visto varias veces cerrar los ojos a través del espejo retrovisor. Al final hasta yo acabé preocupándome y nos pasamos todo el trayecto mirándole fijamente. Si realmente no se echó una cabezadita, tuvo que sentirse muy incómodo el hombre".

En zapatillas de estar por casa

En un taxi en Madrid por Inma, de 23 años: "Era muy temprano y tuve que coger un taxi. Cuando me eché hacia adelante para pagar vi como el conductor llevaba puesta unas zapatillas de estar por casa. Se dio cuenta de que me había percatado y nos entró la risa. Me reconoció haberse dado cuenta hacía poco del despiste y que en cuanto me dejase iría a casa a por el calzado adecuado".

Pelea en Marruecos

En un taxi en Marruecos por Álvaro, de 30 años: "Estábamos de viaje en Marruecos. Queríamos un taxi que nos llevara al aeropuerto para coger el vuelo de vuelta y nos acercamos a preguntar a una parada. De repente los taxistas empezaron a discutir entre ellos por quién nos había visto antes, como si fuesen a matarse. La cosa no iba de broma: gritaban y gesticulaban de forma agresiva. Mientras, el único miembro de nuestro grupo que chapurreaba francés les intentaba calmar, pero ni caso: empezaron a volar los puños. Al final se pusieron de acuerdo no sé cómo y nos metieron a los seis en un Mercedes sin cinturones de seguridad. Nuestro conductor tenía la cara con unos rasguños después de la pelea, pero sonreía".

Un revólver en el asiento

En un taxi en Madrid por Lorenzo, de 37 años: "Un taxista me contó que hacía tiempo uno de los clientes que había llevado en su taxi se dejó un revólver. Cuando se dio cuenta decidió entregarlo en comisaría. El hombre me contó indignado que después de eso tuvo que ir a fichar todos los días. Se lamentaba y decía que ser buen ciudadano solo trae marrones y que si lo llega a saber se hubiera quedado con el arma".

Un taxista nos salvó la vida (literal)

En un taxi en Madrid por Sergio, de 31 años: "Un taxi me salvó, a mí y a varios amigos míos, la vida. Literalmente. Cuando teníamos 16 años huimos calle abajo de una banda que se disponía a robarnos y apalizarnos y un taxi libre que se percató de la escena frenó en seco para ayudarnos. Abrió la puerta de atrás y nos metió a todo correr dentro. Una vez a salvo en el interior del vehículo, con la adrenalina disparada, le agradecimos el gesto y quisimos invitarle a unas cañas. Invitación que en un alarde de responsabilidad no dudo en declinar".

"¿Y tú, qué tal te llevas con Jesucristo?"

En un taxi en Madrid por Guillermo, de 43 años: Estábamos charlando tranquilamente cuando el taxista me preguntó que qué tal me llevaba yo con Jesucristo. 'A mí me cambió la vida, me sacó del agujero', dijo. Y me contó cómo descubrir la religión le había hecho abandonar las drogas, rehacer su vida y ser mejor persona. Hablaba de forma entusiasta, atropellada. Finalmente, sacó de la guantera una hoja en la que había fotocopiado una suerte de fanzine cristiano escrito y dibujado a mano por él mismo, con oraciones y proclamas. Le di las gracias (el gesto me conmovió) y a día de hoy sigo guardando ese papel".



5 razones por las que la gente inteligente no tiene coche



Los psicólogos sugieren que desprenderse de cosas materiales contribuye a la felicidad. Esta vez queremos mostrarte cómo deshacerte de tu viejo coche puede ayudarte a mejorar tu calidad vital.

1. Reduce gastos: invierte el dinero en cosas más interesantes

Esta es la principal razón por la que la gente prefiere decirle adiós a su coche, debido a gastos como la compra, el seguro, los impuestos, tasas, costes de mantenimiento y reparaciones, combustible, plaza de aparcamiento o garaje, entre otros. Algunas veces los costes de reparación son tan altos que la única salida es [vender el vehículo](#). El coste que supone usar otras alternativas al coche es mucho más bajo, y puedes usar el dinero que te ahorras para otros propósitos.

2. Ahorra tiempo: disfruta de tu tiempo libre

- **Ser más productivo:** se pierde mucho tiempo por el tráfico, especialmente en las horas punta del día, y mientras conduces no puedes hacer

nada mientras tanto, por no mencionar el tiempo que se pierde en encontrar un sitio para aparcar. Hacer uso de otras opciones, como compartir coche o usar el transporte público, te permite invertir ese tiempo en cosas más productivas.

Llegar más rápido: ir a un sitio en coche no es siempre la opción más rápida ni la más conveniente. Depende del tiempo, la ciudad, la lluvia... A veces, usando el transporte público o yendo en bicicleta llegas antes a tu destino.

3. Rebaja el nivel de estrés: siente los efectos de una vida menos estresante

- **La conducción:** además del tiempo perdido esperando, está comprobado que conducir en las horas punta o en zonas de alta concentración de tráfico genera estrés. Atascos, ruido, las luces, la actitud de los otros conductores y el tiempo tampoco contribuyen a reducirlo.
- **El mantenimiento:** el mantenimiento de un coche también puede ser algo estresante: las revisiones obligatorias, las reparaciones y el estrés que produce el tener que dejar el coche en el taller unos días.

Reducir el estrés: otras alternativas pueden ayudar a reducir tu nivel de estrés, como leer en el transporte público o ir en bicicleta.

4. Benefíciate de alternativas más inteligentes

- **Alternativas a los coches:** compartir coche o el car leasing son algunas de las opciones que existen. No tendrás que gastar mucho dinero ni someterte al estrés de la conducción, y también contribuirás con el medio ambiente;
- **Transporte público:** en las ciudades bien comunicadas, esta es la mejor opción: sin grandes gastos, ahorrarás tiempo y aumentarás la productividad;

En todos sitios: bicicletas, scooters, monopatines, caminando... Las ciudades se abren cada vez más a estas alternativas y la gente se está animando a usarlas. Son buenas opciones que te permiten hacer deporte, estar más sano y ahorrar dinero.

Lo mejor sería combinar las tres dependiendo de tu estado de ánimo, tu objetivo o el tiempo.

5. Evita accidentes: aprecia tu vida y la de los demás

En España hubo más de 1 000 fallecidos en 2016 por accidentes de tráfico. Existen medios de transporte más seguros que pueden ayudarte a evitar riesgos innecesarios, y también contribuirás a reducir el número de vehículos en las carreteras. A menos coches, menos accidentes.

En definitiva, tu calidad de vida puede mejorar si te [desprendes de tu coche](#). Pero si aún no estás del todo preparado para decirle adiós a tu vehículo, puedes empezar averiguando cuánto podrías conseguir por él.

EMISORAS FM

MIÉRCOLES
TRINIJOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

[http://
lavidaesocio.cf](http://lavidaesocio.cf)

Colaboradores del programa



**Formación
Profesional
de Seguridad**

**CENTRO DE
FORMACIÓN**
C/VILLAR, 71 BCN
[HTTP://FORPROSEG.CF](http://forproseg.cf)



C/Alcudia, 50-52 BCN

**Terapias
Bea**

APARTAMENTOS MADRID



dreamfit

tu gimnasio soñado

**EN ALCAMPO
SANT ADRIA DE BESOS**

**PRUÉBANOS
1 DÍA GRATIS**

**/// 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


La vida es ocio

MI
· GOURMET ·
MANCHEGO

LVEO Night Club