

D O B L E V I V A

S o c i a l , c r e a t i v a , a c t u a l .

ORGANIZAR EL TIEMPO

Hace poco comenzamos el año, pero existen también otros calendarios.

EL FRÍO Y LA PIEL

Es importante cuidar la piel en esta época del año para evitar lesiones.

ENTRENAR EN INVIERNO

Entrenar ahora apetece menos, pero todo cambia si te invitamos a entrenar.



CALENDARIOS DESDE CERO



**"ESPERO QUE ESTE AÑO
COMETAS ERRORES, PUES
COMETER ERRORES SIGNIFICA
HACER COSAS NUEVAS,
APRENDER, VIVIR
Y CAMBIAR EL MUNDO"**

(NEIL GAIMAN)

**FRASES
PARA
PENSAR**

NEIL GAIMAN

Autor británico de ficción y fantasía.
Ha recibido numerosos premios por sus trabajos.
Algunas de sus obras han sido adaptadas al cine y
la televisión (Coraline, Sandman, American Gods).

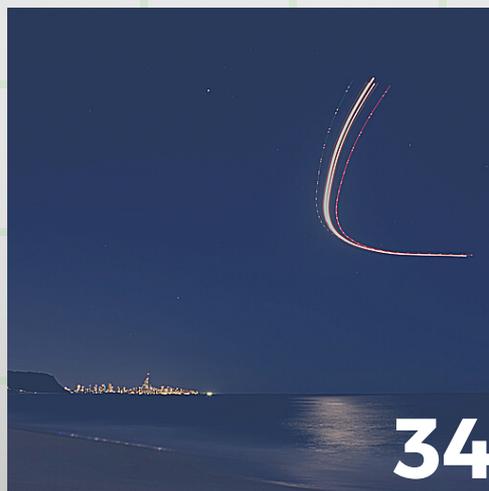
Índice

REVISTA
DV
DOBLE VIVA

- 04 El Diván
- 05 Preguntamos
- 06 Respondéis
- 07 Tema central
- 16 De cine
- 17 Para leer
- 18 Para escuchar
- 19 Agenda Viva
- 20 Viajes, excursiones...
- 22 Animales
- 23 Salud
- 25 Belleza
- 28 Ciencia y tecnología
- 31 Equipo deportivo
- 34 Misterios y leyendas
- 36 Recetas

EN PORTADA

Desde los antiguos egipcios hasta el calendario gregoriano que rige nuestras vidas hoy en día, la historia de los calendarios es larga y fascinante.



Enero 2023

Historia de los calendarios

Un viaje desde los primeros calendarios hasta la actualidad.

Exploradores en la nieve

Te proponemos una excursión para disfrutar al máximo del invierno.

Cuídate del frío

El invierno ya está aquí y con él llega el frío que puede causar estragos en nuestra piel.

El Caso Manises

Uno de los incidentes más famosos del mundo OVNI ocurrió en España.



El poder de asumir los errores

Todos cometemos errores. Esto es un simple hecho de la vida que, sin embargo, a menudo es más fácil decirlo que hacerlo para asumir nuestros errores y seguir adelante. Puede resultar difícil asumir la responsabilidad de nuestros errores, pero hacerlo es esencial si queremos salir fortalecidos después de cometerlos.

Asumirlos requiere valentía y humildad, pero tiene muchos beneficios. Para empezar, te permite aprender y poder hacerlo mejor en el futuro. Asumir la responsabilidad de los errores demuestra que nos hacemos conscientes de nosotros mismos y que nos esforzamos por mejorar.

También demuestra madurez, un rasgo importante en cualquier persona que desee desarrollar éxito en su crecimiento personal. Por último, asumir los errores puede ayudar a los demás a vernos más humanos y cercanos, lo que contra lo que podríamos pensar, puede ser beneficioso en entornos profesionales.

El primer paso para asumir los errores es reconocerlos y admitirlos sin poner excusas ni culpar a los demás. Una vez aceptado el error, tomemos tiempo para reflexionar sobre lo que salió mal y cómo podemos evitar situaciones similares en el futuro: "¿Qué hice mal?" "¿Qué podría haber hecho de otra manera?" "¿Cómo me comportaré la próxima vez?" Esta reflexión ayudará a relativizar la experiencia y dará la oportunidad de aprender de ella.

Después de asumirlos, hay que aprovecharlos de forma positiva: toma la experiencia como una oportunidad de crecimiento en lugar de considerarla un fracaso o un contratiempo. Si te centras en convertir esta experiencia en algo positivo en lugar de obsesionarte con los aspectos negativos, saldrás fortalecido. Utilizar el error como una experiencia de aprendizaje y aprovecharlos para mejorar en la vida nos reforzará.

Seguir esta dinámica de plantear el error como un aprendizaje será siempre más positiva que la dinámica del error tapado con excusas y críticas hacia los demás. Esas dinámicas sólo llevarán de un error a otro que, cuando son problemas para uno mismo no salen de ahí, pero que cuando suponen problemas para la sociedad son difíciles de entender y justificar. Porque como decíamos al empezar, todos cometemos errores: desde usted y yo, hasta políticos y deportistas, pasando por su vecino, amigos y profesores, aunque no todos tienen la misma repercusión. De ahí la importancia de asumirlos con responsabilidad y corregirlos, sobre todo las leyes.



PREGUNTAMOS

La Agencia Española de Protección de Datos ha comunicado que las empresas podrán incluir a los empleados en grupos de Whatsapp con finalidad laboral sin necesidad de pedirles permiso.

¿Cómo ves esta cuestión?

A) Bien

B) Mal

C) Ya estaba en grupos

PINCHA AQUÍ



Para participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva

Y RESPONDÉIS

¿Cómo vas a celebrar las fiestas navideñas este año?

67% Con normalidad.

11% Tomaré alguna precaución.

22% No voy a celebrar nada.

Gracias por participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva



HISTORIA DE LOS CALENDARIOS

Desde los antiguos egipcios hasta el calendario gregoriano que rige nuestras vidas hoy en día, la historia de los calendarios es larga y fascinante. En este número exploraremos los orígenes de los calendarios, los diferentes tipos de calendarios que se utilizan hoy en día en todo el mundo y el nombre de los meses actuales.

LOS PRIMEROS CALENDARIOS



El primer calendario del que se tiene constancia data de alrededor del año 4.000 a.C. y fue utilizado por los antiguos egipcios. Este calendario se basaba en el ciclo lunar y constaba de 12 meses de 30 días cada uno. Se añadían cinco días más al final de cada año para compensar la discrepancia entre el ciclo lunar y el año solar.



La primera sociedad civilizada que adoptó un calendario solar fue la babilónica. Este calendario, que se introdujo alrededor del año 1.900 a.C., constaba de 12 meses de 30 días cada uno, con un mes adicional añadido cada seis años para mantenerlo en línea con el año solar.



Los romanos fueron los siguientes en adoptar un calendario basado en el sol, lo que hicieron alrededor del año 753 a.C.. Este primer calendario romano también constaba de 12 meses de 30 días cada uno, con un mes adicional cada dos años. No fue hasta el año 46 a.C. cuando Julio César reformó el calendario romano para convertirlo en lo que hoy conocemos como calendario juliano. Este calendario consta de 12 meses de 28-31 días cada uno, con un día adicional añadido a febrero cada cuatro años (también conocidos como años bisiestos).

EL CALENDARIO GREGORIANO

Como continuación de este modo de organizar los meses tenemos el calendario gregoriano, que es el más utilizado actualmente en el mundo.

Fue introducido en 1582 por el papa Gregorio XIII como reforma del calendario juliano, ya que este calendario tenía algunos errores que empezaron a acumularse con el tiempo. Con el paso del tiempo, estas pequeñas discrepancias empezaron a acumularse y acabaron causando problemas con fiestas religiosas como la Pascua, porque ya no caían en la misma fecha cada año debido a la inexactitud del calendario juliano. Esto llevó al Papa Gregorio XIII a introducir cambios y crear lo que hoy llamamos el Calendario Gregoriano.

El Papa Gregorio XIII hizo varios cambios para rectificar este problema de precisión y entre ellos decretó que debían quitarse 10 días de octubre de 1582 para que la Pascua volviera a caer en una determinadas fechas y no con tanto desfase como ocurría anteriormente debido a las imprecisiones de los cálculos.

Como decíamos, este calendario es el más utilizado, pero existen otros aún vigentes que vamos a conocer en las siguientes páginas.



OTROS CALENDARIOS VIGENTES EN EL MUNDO

El calendario chino es otro sistema popular que se remonta a miles de años atrás. Este calendario sigue tanto un año solar (365 días) como un año lunar (354 días).

El Año Nuevo chino suele caer en la segunda luna nueva después del solsticio de invierno, lo que significa que comenzará en cualquier fecha entre el 21 de enero y el 20 de febrero, dependiendo del ciclo en el que caiga.

Además de marcar festivales anuales como el Año Nuevo Chino o el Festival del Bote del Dragón, este calendario también registra 24 términos solares o fiestas "menores" a lo largo del año.



El calendario islámico, por su parte, se basa en 12 ciclos lunares que suman 354 días (11 días menos que un año solar normal) y, por tanto, se retrasa 11 días cada año consecutivo en comparación con otros calendarios, como el gregoriano. Esto significa que, aunque un año el Ramadán caiga en un determinado mes, otro año se celebrará en otra fecha, debido a su naturaleza cíclica.

El calendario islámico también consta de 12 meses, pero no tiene días de la semana designados, sino que los siete se consideran iguales dentro de sus respectivos meses.

Un calendario menos conocido es el hebreo. Se trata de un calendario lunisolar que combina los ciclos de la luna y el sol para crear una forma única de contar los meses, de manera que puede asemejarse al calendario chino. Se basa en 12 meses lunares que se corresponden con determinadas fases de la luna y cada pocos años se añade un mes extra (Adar Bis) para volver a ajustarse.

EL FASCINANTE (Y TEMIDO) CALENDARIO MAYA

El calendario maya es un sistema utilizado por las antiguas civilizaciones mesoamericanas para llevar la cuenta del tiempo.

A diferencia de otros calendarios, que se basan en observaciones astronómicas como los movimientos del sol y la luna, éste se basaba en las matemáticas. Constaba de dos componentes principales: un ciclo ritual de 260 días conocido como Tzolk'in y un ciclo civil de 365 días llamado Haab'.

Estos dos ciclos se combinaban para formar una "rueda calendárica" de 52 años que se reajustaba una vez cada 52 años. Esto significa que un día cualquiera no volvería a repetirse hasta dentro de 52 años.

Se cree que este calendario se utilizaba con fines religiosos o espirituales; sin embargo, todavía hay mucho debate sobre su función y propósito exactos.

Algunos historiadores creen que se utilizaba para registrar acontecimientos celestes como eclipses y solsticios, mientras que otros piensan que podría haberse utilizado con fines agrícolas, ya que algunos días del Tzolk'in coinciden con los cambios estacionales de las cosechas. Otra posibilidad es que se utilizara como herramienta astrológica, ya que muchas de sus fechas se corresponden con constelaciones o signos zodiacales concretos.

El misterio que rodea al calendario maya continúa hoy en día, con estudiosos de todo el mundo tratando de averiguar su verdadero propósito y significado. Aunque es posible que nunca sepamos exactamente por qué se creó, una cosa es cierta: ¡los mayas tenían una forma ingeniosa de controlar el tiempo hace miles de años!



EL NOMBRE DE LOS MESES

Para entender cómo surgieron los nombres que utilizamos hoy en día, hay que remontarse a la antigua época romana. El calendario romano original tenía sólo 10 meses, empezando por marzo y terminando en diciembre.

Los dos meses adicionales de enero y febrero fueron añadidos en el año 700 a.C. por el rey Numa Pompilio, que se había convertido en gobernante tras la muerte de Rómulo. Decidió honrar a sus predecesores añadiendo dos nuevos meses: Januarius, por Jano, dios de los comienzos; y Februarius, por Februa, una antigua fiesta que se celebraba el 15 de febrero en honor a Juno, la diosa de las mujeres y el matrimonio.

Marzo deriva de Marte, el dios romano de la guerra, porque antaño se consideraba el primer mes de la primavera, cuando los ejércitos se preparaban para la batalla una vez pasado el invierno. En latín, marzo también se denomina a veces Martius.

Abril recibe su nombre de Afrodita, la diosa griega del amor y la belleza, cuyo homólogo en la mitología romana es Venus. Se cree que abril debe su nombre a la época en que florecían las flores y llenaban de color la naturaleza.

Mayo tiene su origen en Maius, que era otro nombre de Maia (o Bona Dea), una diosa de la mitología romana que representaba el crecimiento, la fertilidad, la abundancia y la nutrición, todo lo que acompaña al clima cálido de este mes.

El nombre "junio" procede de Juno, la diosa romana del matrimonio y el parto. Como tal, junio se asocia a menudo con las bodas y la nueva vida.



EL NOMBRE DE LOS MESES (II)

Julio se llamaba originalmente Quintilis (que significa "quinto") porque era el quinto mes del antiguo calendario romano. Tras la muerte de Julio César, Quintilis pasó a llamarse Julio en su honor. Se dice que este cambio se hizo para conmemorar tanto los grandes logros de Julio César durante su mandato como su muerte.

Agosto lleva el nombre por Augusto César, primer emperador de Roma y sobrino nieto de Julio César. Augusto llegó al poder en el año 30 a.C., tras la muerte de Julio y una guerra civil que duró una década entre los partidarios de su tío abuelo y los que se le oponían. Su reinado marcó el comienzo de un periodo conocido como Pax Romana (Paz Romana), que duró más de 200 años y vio numerosos avances en el arte, la ingeniería, el derecho y la arquitectura.

Septiembre se llamaba originalmente septiembre porque era el séptimo mes en el antiguo calendario romano; septem significa "siete" en latín.

El nombre ha permanecido inalterado desde entonces y de hecho, algunos países de fuera de Europa todavía se refieren a septiembre por su nombre latino: Septembre o Setiembre.

Octubre, noviembre y diciembre vienen de Octo, Novem y Decem que significa, ocho, nueve y diez respectivamente en latín, debido a su posición en los antiguos calendarios romanos.

Originalmente eran el octavo, noveno y décimo mes del antiguo calendario romano antes de que se produjera la reforma juliana, por lo que ahora son el décimo, undécimo y duodécimo mes respectivamente.



LA CONEXIÓN

DE GRECIA A ROMA

Los antiguos griegos y los romanos estuvieron en estrecho contacto durante muchos siglos, por lo que gran parte de su cultura se solapó. Esto incluye los nombres de los meses del calendario, que son sorprendentemente similares. Es lógico, dado lo entrelazadas que estaban sus culturas.

Durante este periodo, Roma adoptó varios aspectos de la cultura griega, como la lengua, la religión y la mitología, que influyeron profundamente en los nombres de los meses.

Aunque ya no celebremos ninguna fiesta relacionada con Zeus o Júpiter, es bueno saber que aún podemos encontrar rastros de culturas antiguas cuando miramos los calendarios actuales.

SUSCRÍBETE



ESTAMOS A UN CLICK

¡Suscríbete y recibe gratis
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en
www.dobleviva.es con
más secciones y contenidos.

FATUM

Director: Juan Galiñanes

Reparto: Luis Tosar, Álex García, Elena Anaya, Arón Piper...

Sergio (Luis Tosar) tiene graves problemas con el juego. Tras jurar a su esposa que no volvería a caer, recibe un soplo sobre un supuesto amaño de un partido de fútbol e, incapaz de cumplir su promesa, regresa a la casa de apuestas con la intención de recuperar todo el dinero perdido.

El soplo resulta ser cierto y por fin su suerte va a cambiar... pero Alejo (Aron Piper) con un pasado salpicado también por el juego irrumpe armado en el local.

Pablo (Alex García) francotirador del GEO, es presionado por la comisaria Costa (Elena Anaya) para prestar servicio en el atraco. Pero la cabeza del GEO está en otro sitio, en el hospital, donde la vida de su hijo pende de un hilo.

El destino hace que Sergio y Pablo se vean envueltos en un atraco a una casa de apuestas, donde un disparo cambiará sus vidas para siempre.



(Imagen: © featurent.com)

CEREBRO, INFANCIA Y JUEGO

Autora: María Couso

Editorial: Ediciones Destino

«El hombre no deja de jugar porque se vuelve viejo. Se vuelve viejo porque deja de jugar.» (Bernard Shaw). Esta frase del dramaturgo irlandés ilustra muy bien hasta qué punto el juego es importante y vital para la existencia de cualquier persona y lo que permite que nuestro cerebro se mantenga joven, activo y, en definitiva, vivo.

La mayoría de los adultos coincidimos en que es fundamental que los niños jueguen, pero de lo que no somos conscientes es de cuán importante es en el desarrollo neurológico de nuestros hijos e hijas y por lo tanto en su aprendizaje. Las familias tenemos la responsabilidad de acompañar a nuestros pequeños para que a través del juego aprendan y descubran lúdicamente las mil facetas de la vida. ¿Pero cómo hacerlo? A lo largo de este libro, María Couso, conocida en redes sociales como PlayFunLearning, nos contará cómo se desarrolla nuestro cerebro desde la infancia y cuáles son los factores que promueven un mejor desempeño cognitivo. Y para ello nos hablará de los juegos, en concreto de los juegos de mesa modernos. Así descubriremos todo lo que pueden llegar a construir. Hay todo un mundo esperándonos, ¿jugamos a descubrirlo? Jugar es la base del aprendizaje, ¿pero acaso conocemos sus infinitas posibilidades?



SOBRE LA AUTORA

María Couso (Vigo, 1986) es pedagoga, maestra con máster en Psicopedagogía Clínica y Neuroeducación y una de las mayores divulgadoras del país sobre la importancia de los juegos de mesa para el desarrollo durante la infancia. Se dio a conocer en redes en 2017 con su perfil PlayFunLearning, que cuenta con más de 65K seguidores, y desde 2019 ofrece formaciones al profesorado y a las familias de forma abierta por todo el territorio nacional con su proyecto «Cerebro y juego», promoviendo el uso de juegos de mesa como herramienta de aprendizaje (ABJ) y como metodología facilitadora de procesos cognitivos a través de su web y su perfil de Instagram. Además ha prestado apoyo psicopedagógico en la llegada de niños adoptados procedentes de países como Etiopía, China o Rusia y ha trabajado con niños con dificultades de aprendizaje y trastornos del neurodesarrollo.

(Imagen: © planetadelibros.com)

Instagram: @play.funlearning

Para escuchar...

ESPLENDOR GEOMÉTRICO

¿Dónde? Sala Moby Dick (Madrid).

Día: viernes 20 de enero.

Hora: a las 21:00.

Durante cuatro décadas, Esplendor Geométrico ha traspasado fronteras y revolucionado el espacio de la música industrial. Tomando su apodo de un poema futurista del escritor italiano Filippo Tommaso Marinetti, publicaron su primer single en 1981 con gran éxito de crítica antes de lanzar su propio sello discográfico - "Esplendor Geométrico Discos"- en 1985 con el lanzamiento del LP *Comisario de la Luz*.

Con un sonido inconfundible que con el tiempo se ha convertido en sinónimo de fusión electrónica-industrial, este grupo español celebró con audacia sus 40 años al frente de la experimentación de géneros a través con un álbum lanzado en el año 2021.



‘SOMOS AGUA’ es una ambiciosa exposición que gira en torno a la importancia del agua.

La Comunidad de Madrid, a través de la Fundación del Canal de Isabel II, presenta la gran exposición sobre el agua. ‘SOMOS AGUA’ busca poner de manifiesto la importancia del agua para la vida, para nuestra cotidianidad y para inspirar el cambio necesario para afrontar el mayor reto del siglo XXI: su conservación y gestión sostenible.

Es una exposición pensada para todos los públicos, con el acento puesto en el público familiar y en los estudiantes de todas las etapas. En el discurso expositivo se hace especial hincapié en una aproximación positiva, fundamentada en las posibilidades de la innovación y la tecnología para lograr un futuro más sostenible.

El recorrido propone al visitante una mirada fascinante de 360° al entorno del agua como nunca se ha visto. Una mirada asombrosa que aborda aspectos ambientales, culturales e históricos, pero que sobre todo busca sorprender y entretener con innovadoras e impactantes instalaciones audiovisuales.

Así mismo, la exposición cuenta con una sección dedicada a la labor esencial que realiza la empresa pública Canal de Isabel II como gestora del ciclo integral del agua en Madrid.



(Fotografía: María Gil. Somos Agua, Fundación Canal)



(Fotografía: María Gil. Somos Agua, Fundación Canal)

¿Cuándo?

Hasta el 30 de junio de 2023.

¿Dónde?

Fundación Canal, Sala Castellana 214.
P.º de la Castellana, 214. (Madrid).

Precio:

Desde 5€ (consultar horarios).

Más información:

Hay talleres infantiles y juveniles y también actividades para colegios.

MÁS PLANES

VIAJES, EXCURSIONES, RUTAS... *por vivelaviva.es*

EXPLORADORES EN LA NIEVE

**APROVECHA AL MÁXIMO
EL INVIERNO EN UNA
EXCURSIÓN
CON
RAQUETAS DE NIEVE.**

Esta es una de las mejores maneras de disfrutar de la naturaleza durante los meses más fríos. Haz un recorrido al aire libre, respira aire fresco y siente la brisa en la cara.

Explora una ruta diferente cada vez y descubre los árboles, valles, caminos en paisajes cubiertos de nieve con las raquetas de nieve. ¡Sé un explorador por un día!

Disfruta de la diversión invernal con algo nuevo y emocionante. Descubre otra forma de explorar parajes y adéntrate a través de rutas exclusivas en esta aventura que te llevará a vivir un día especial.

No te pierdas esta oportunidad y reserva tu plaza en vivelaviva.es.



MÁS PROPUESTAS

MUY PRONTO
VAMOS A SER...

Goñadores

DESCUBRE EL LUGAR

DONDE LOS SUEÑOS
SE HACEN REALIDAD

Y VIVE LA ILUSIÓN

DISEÑADA PARA INSPIRAR A NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS



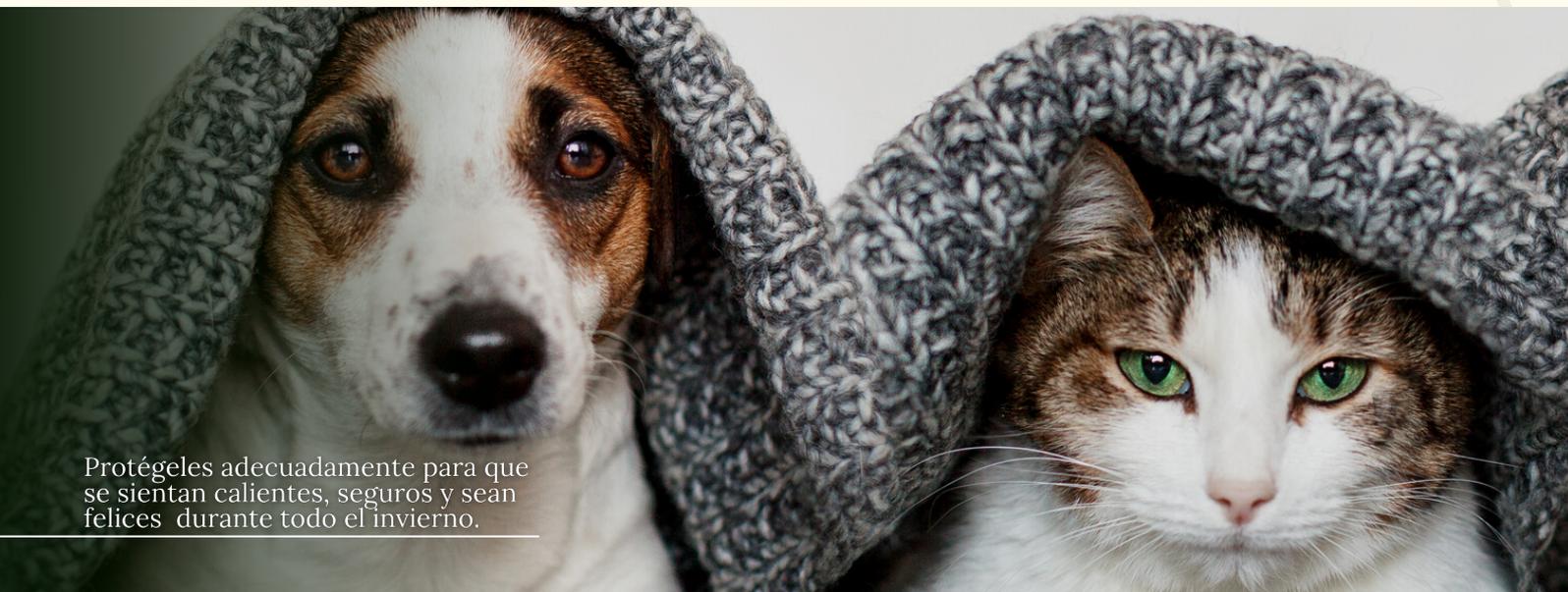
En invierno, los dueños de mascotas deben tomar medidas para protegerlas del frío

CUIDA Y PROTEGE DEL FRÍO A TU MASCOTA

En invierno, necesitan atención especial.

Al igual que para los humanos, los cambios bruscos de temperatura pueden ser perjudiciales para su salud. Como dueño de una mascota, es importante protegerlas del

frío durante esta época del año. Ofréceles un lugar cálido para dormir, como una cama y una manta. Esto ayudará a aislarles del frío del suelo. Dale alimentos ricos en nutrientes y procura que tengan agua fresca. Comprueba sus patas: para asegurarte de que estén limpias y sin daños, ya que el frío invierno puede causarles lesiones graves.



Protégelos adecuadamente para que se sientan calientes, seguros y sean felices durante todo el invierno.



MEJORA Y AUMENTA

TU INMUNIDAD

El clima frío puede ser duro para nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a resfriados y gripes. Pero, ¿sabías que hay ciertos alimentos que pueden ayudarnos a protegernos de las enfermedades durante el invierno? El consumo de estos alimentos aptos para el invierno puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario y proporcionar una protección muy necesaria contra los virus. Los cítricos, como las naranjas, los limones, las limas y los pomelos, están repletos de vitamina C. La vitamina C es esencial para un sistema inmunitario fuerte porque

ayuda a producir glóbulos blancos que combaten las infecciones. Los cítricos también contienen antioxidantes que pueden ayudar a proteger el organismo de los radicales libres que dañan las células y provocan enfermedades. Las verduras de hoja verde como las espinacas, la col rizada, la acelga y la berza contienen varias vitaminas como la A y la C, así como minerales como el hierro y el magnesio. Las vitaminas de las verduras de hoja verde favorecen el crecimiento de células sanas, mientras que los minerales ayudan a aumentar los niveles de energía.



Las verduras de hoja verde también tienen propiedades antiinflamatorias que pueden reducir la inflamación del organismo causada por bacterias o virus.

Las setas son una gran fuente de vitaminas del grupo B como la riboflavina, el folato, la niacina, el ácido pantoténico, la tiamina y la biotina.

Estas vitaminas del grupo B ayudan a convertir los alimentos en energía y refuerzan el sistema inmunitario. También aportan numerosos antioxidantes que ayudan a mantener sanas las células al combatir los radicales libres procedentes de factores ambientales estresantes como la contaminación o la radiación UV del sol.

Las setas también tienen un alto contenido en selenio, que ayuda a regular las hormonas tiroideas, que desempeñan un papel importante en la regulación del metabolismo.

La avena está llena de fibra, que ayuda a mantener el tracto digestivo sano y funcionando de forma óptima. La avena contiene betaglucanos, un tipo de fibra soluble que ayuda a estimular el sistema inmunitario y a combatir las infecciones. Además, la avena también tiene un alto contenido en vitamina A, que ayuda a prevenir el daño celular causado por los radicales libres. Pruebe a incorporar la avena a su desayuno habitual tomando copos de avena o añadiendo copos de avena a los batidos o al yogur.

El ajo se ha utilizado con fines medicinales durante siglos debido a sus potentes propiedades antivirales. Contiene alicina, un compuesto activo con efectos antimicrobianos y antifúngicos que puede ayudar a proteger contra infecciones como el resfriado común.

El ajo también es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a reducir el dolor de garganta y otros síntomas asociados a gripes y resfriados. ¿Por qué no añadir un poco de ajo a tu próxima comida? Disfrutarás tanto de su sabor como de sus beneficios para la salud.

Las bayas están repletas de antioxidantes con propiedades antivirales que pueden ayudar a prevenir gripes y resfriados. También son ricas en vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y a combatir las infecciones antes de que se conviertan en enfermedades graves. Las bayas son increíblemente versátiles: puedes añadir las a ensaladas o batidos, o simplemente disfrutarlas como tentempié a lo largo del día.

A medida que bajan las temperaturas durante el invierno, es importante cuidar nuestro cuerpo para no enfermarnos con resfriados o gripes. Incorporar ciertos alimentos a nuestra dieta, puede proporcionarnos una protección adicional contra los virus y ayudarnos a mantener nuestro cuerpo sano en general.



ESTE INVIERNO, PROTEGE

PIEL Y ROSTRO

El invierno ya está aquí, y con él llega el frío que puede causar estragos en nuestra piel. La sequedad, el enrojecimiento, la descamación y las grietas son problemas comunes de la piel que surgen durante los meses más fríos. Es importante extremar las precauciones para proteger la piel del frío y mantener un cutis sano. Aunque la mayoría de la gente se abriga para proteger su cuerpo del frío, muchos se olvidan de tener en cuenta cómo los elementos pueden afectar a su piel y a su rostro. Veamos algunos de los aspectos clave que hay que tener en cuenta para

proteger la piel y el rostro este invierno. Mantener la piel hidratada es esencial durante cualquier estación del año. Sin embargo, el aire seco de los meses de invierno puede eliminar rápidamente la humedad. Para evitar la incómoda sequedad, bebe mucha agua a lo largo del día y utiliza regularmente una buena crema hidratante, idealmente una diseñada específicamente para el clima invernal. Busca ingredientes como el ácido hialurónico o la glicerina, que ayudan a mantener la hidratación en las células de la piel. Para una hidratación extra, también

puedes probar a utilizar un humidificador en las habitaciones que más frecuentas (por ejemplo, el dormitorio o la oficina).

CUIDADO FACIAL

Tu rostro necesita una protección extra durante los meses de invierno. Empieza por invertir en una buena crema hidratante diseñada específicamente para uso facial. Busca una que contenga FPS para protegerte de la exposición al sol y otros elementos agresivos como las quemaduras por el viento. Otro buen consejo es evitar el uso de productos que contengan alcohol o ácidos, ya que pueden ser demasiado agresivos para la piel sensible del rostro y causar irritación o erupciones si se utilizan con demasiada frecuencia. Por último, asegúrese de consultar a un dermatólogo si tiene problemas persistentes de sequedad o irritación; tal vez pueda recomendarle algo adaptado a tus necesidades específicas.

PROTEGE TUS LABIOS

Los labios son especialmente propensos a sufrir daños por las bajas temperaturas debido a su falta de glándulas sebáceas, que proporcionan lubricación natural a otras partes del cuerpo. Para mantener los labios suaves y sanos, utiliza un bálsamo labial hidratante con FPS 15 o superior cuando salgas a la calle, ¡incluso en días nublados!

UTILIZA PROTECTOR SOLAR

Los rayos UVA/UVB siguen existiendo en invierno. Esto significa que la protección solar debe aplicarse durante todo el año, aunque no haga calor (o sol). Así que no olvides aplicarte protector solar todas las mañanas antes de salir de casa; elige uno que sea resistente al agua con un FPS de al menos 30 o más si piensas pasar tiempo al aire libre durante la temporada invernal.



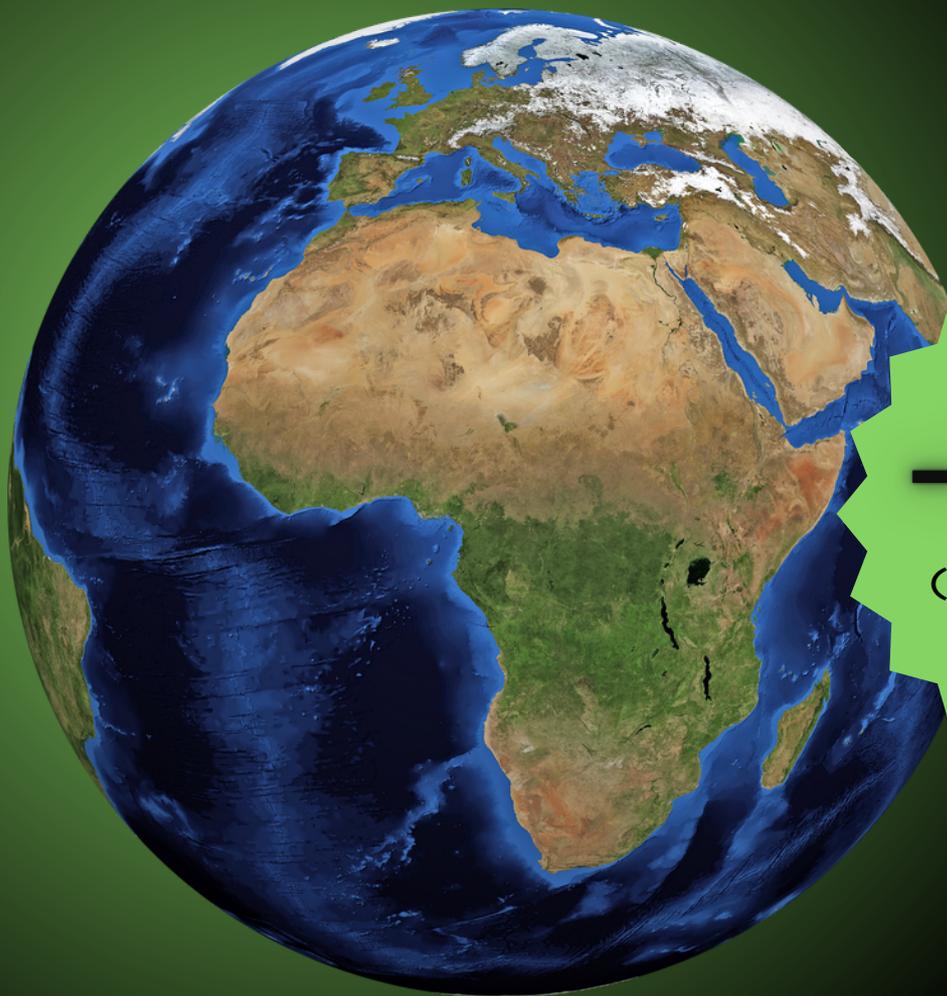
Los meses más fríos no deben impedirnos cuidar nuestra piel y nuestro rostro, ¡sólo requieren que seamos más conscientes de cómo los protegemos! Recuerda mantenerte hidratado bebiendo agua a lo largo del día y utilizando una crema hidratante adecuada para el clima invernal; además, utiliza bálsamo labial con FPS a diario y lleva equipo protector como bufandas. Por último, no olvides nunca la protección solar, por muy soleado que esté el día



[VER SECCIÓN
DE BELLEZA](#)

¿QUÉ QUIERES COMPARTIR CON EL MUNDO?

LLEGA A MÁS PÚBLICO
CON NOSOTROS



-30%

(PROMOCIÓN
LIMITADA)

DESCUBRE UNA FORMA CREATIVA
DE PROMOCIONARTE EN

WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD

CIENCIA

&

TECNOLOGÍA



INTELIGENCIAS ARTIFICIALES

QUE NOS CONTESTAN

ChatGPT y el auge de la inteligencia artificial (IA)
en la vida cotidiana.

LA IA SE INCORPORA AL DÍA A DÍA

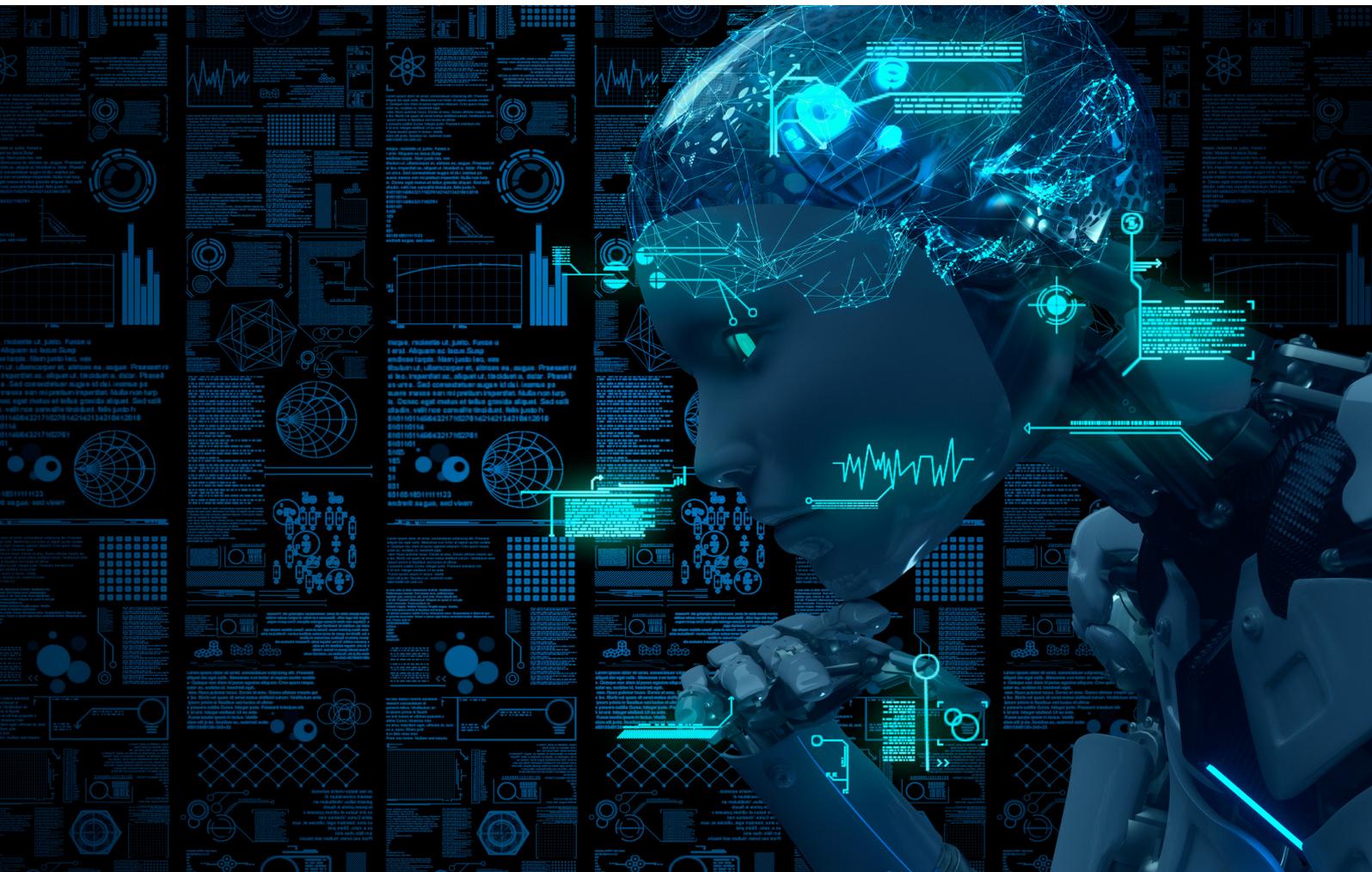
La inteligencia artificial (IA) se está convirtiendo rápidamente en una parte importante de nuestra vida cotidiana. La vemos en todas partes, desde la autocorrección de los mensajes de texto hasta el software de reconocimiento facial de nuestros teléfonos. Un ejemplo de uso práctico de la IA es ChatGPT, un chatbot con IA que ayuda a las personas a gestionar su vida digital.

ChatGPT es un chatbot con IA que utiliza tecnología de procesamiento del

lenguaje natural (PLN) para comprender y responder a las preguntas que le plantean sus usuarios.

El chatbot tiene acceso a una amplia gama de fuentes de datos, como cuentas de redes sociales, calendarios, servicios de streaming y mucho más. Esto le permite ofrecer a los usuarios respuestas y recomendaciones personalizadas basadas en sus necesidades y preferencias individuales. Por ejemplo, si le pides a ChatGPT que te recomiende un restaurante cerca de tu ubicación actual, podrá ofrecerte varias opciones basándose en preferencias y en las fuentes de datos disponibles.

Las aplicaciones potenciales de la IA en la vida cotidiana son prácticamente ilimitadas. Por ejemplo, las empresas pueden utilizar soluciones basadas en IA





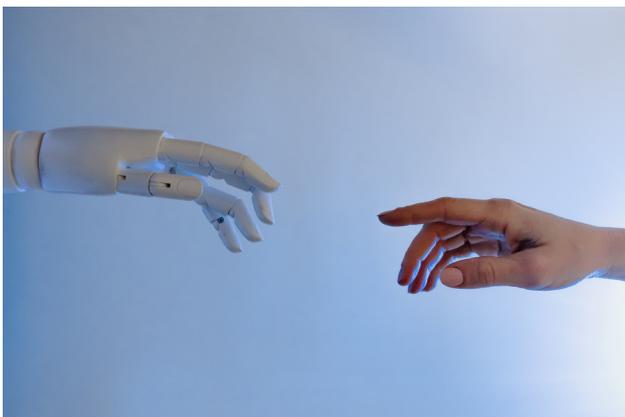
como ChatGPT para agilizar los procesos de atención al cliente y aumentar la eficiencia.

Además, los profesionales de la medicina pueden utilizar soluciones basadas en IA, como enfermeras virtuales o asistentes médicos inteligentes, para ayudar a diagnosticar a los pacientes con mayor rapidez y precisión que nunca.

Por último, la IA también puede utilizarse en entornos educativos para crear experiencias de aprendizaje personalizadas adaptadas a las necesidades y capacidades individuales de cada alumno.

ChatGPT es sólo un ejemplo de cómo la inteligencia artificial está empezando a dar forma a nuestra vida cotidiana. Gracias a su capacidad para entender comandos de procesamiento de lenguaje natural, acceder a grandes cantidades de fuentes de datos en tiempo real y ofrecer respuestas personalizadas basadas en las preferencias del usuario, está claro que la IA tiene el potencial de revolucionar la forma en que interactuamos con la tecnología, desde los procesos de atención al cliente hasta las herramientas de diagnóstico médico, entre otros.

A medida que más empresas empiecen a desarrollar soluciones basadas en la IA para tareas cotidianas, veremos sin duda un impacto aún mayor de esta tecnología en nuestra vida diaria en los próximos años.



**VER MÁS
ARTÍCULOS**

EQUIPO DEPORTIVO

ENTRENAR EN INVIERNO... CONSEJOS Y MOTIVOS PARA SALIR A CORRER

El frío a veces se convierte en un factor que invita a entrenar menos: tiempo poco apetecible, menos energía, días más cortos y oscuros...

Para combatirlo y animarte a salir, te traemos unos consejos y algún motivo para que estos meses de invierno no descuides tus entrenamientos.

Lo primero y más importante: elegir ropa y calzado adecuado para el invierno. Asegúrate de llevar prendas de abrigo y materiales térmicos para mantener el cuerpo caliente. Para protegerte del frío y de la lluvia, llevar una chaqueta impermeable te ayudará.

En cuanto al calzado, suelas antideslizantes o poco gastadas te ayudarán a prevenir caídas y zapatillas de correr a prueba de agua evitarán que los pies se empapen manteniendo tus pies calientes.

Revisa el pronóstico del tiempo antes de salir. Estar al tanto de la temperatura, la dirección del viento y la humedad te ayudará a elegir la ropa a llevar y si salir a entrenar.

Entrenamiento abierto

Día: 24 de enero

Hora: 12:30

Duración: 1 hora (aprox.)

Info: info@grupovivela.es



Planifica tu ruta. Elige caminos más protegidos para evitar el viento. Y evita correr contra el viento: correr a favor del viento ayudará a mantener la temperatura corporal más alta.

Entrena en el momento adecuado. Si el tiempo no es ideal para salir a correr, intenta programar tu entrenamiento buscando los momentos del día en los que puedas tener las mejores temperaturas. Si la temperatura es demasiado baja, considera correr en interiores. Puedes encontrar opciones para entrenar en gimnasios cubiertos.

Bebe mucha agua. El frío, al igual que ocurre con el calor, puede deshidratarte. No caigas en el error de pensar que no necesitas beber agua en invierno y asegúrate de mantenerte hidratado y beber suficiente agua antes, durante y después de tu entrenamiento. Y aliméntate correctamente: toma alimentos ricos en energía antes de salir a correr.

Por último y no menos importante, escucha a tu cuerpo. Si sientes dolor o incomodidad durante tu entrenamiento, detente y descansa. No te esfuerces más de lo necesario para evitar lesiones.

Ahora que ya te hemos dado algunas pautas, vamos a motivarte para salir. El día 24 de enero realizaremos un entrenamiento abierto al público para quien quiera entrenar. Para más información, escríbenos a info@grupovivela.es.



MÁS DEPORTE





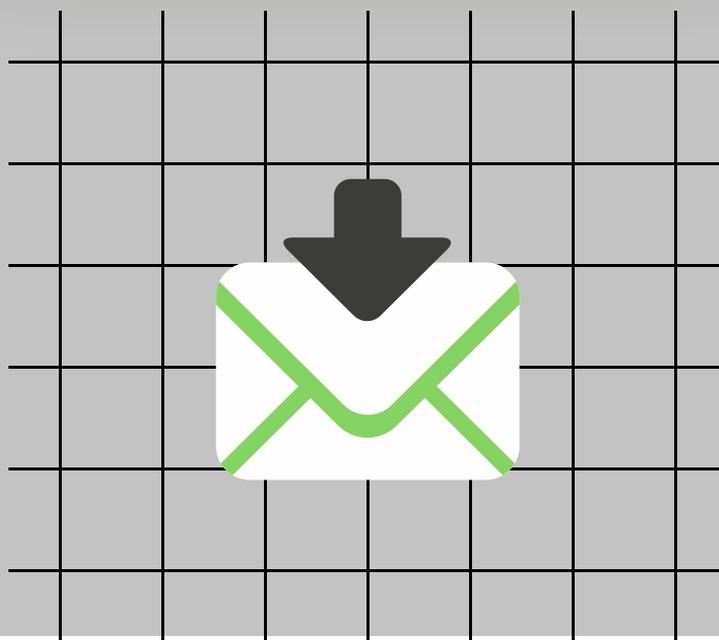
Para: revista@dobleviva.es

Asunto: Contacto

¿Quieres contactar con nosotros?
¿Deseas contar tu proyecto?

¡Envía un correo a nuestro email!

Estaremos encantados de atenderte
y poder colaborar contigo.



MISTERIOS Y LEYENDAS

EL CASO MANISES



El 11 de noviembre de 1979, un gran misterio surcó los cielos de España. Un vuelo comercial con 109 pasajeros se vio obligado a realizar un aterrizaje de emergencia en el aeropuerto de Manises tras ser perseguido por unas misteriosas luces rojas.

Para interceptar a estas extrañas luces, Fernando Cámara, capitán del Ejército del Aire español, despegó de la Base Aérea de Los Llanos a bordo de un Mirage F1 al encuentro de estos objetos desconocidos.

A este suceso que movilizó incluso al Ejército de España se le conoce como "El Caso Manises" y sigue siendo uno de los sucesos ufológicos más cautivadores jamás registrados.

En una noche que los testigos no han olvidado aún, una Super Caravelle de la desaparecida compañía TAE acababa de despegar de Palma de Mallorca cuando de repente se vio

asediada por misteriosas luces que se movían rápidamente hacia su dirección con rumbo de colisión.

El extraño resplandor de colores (que cambiaban entre rojo, verde y blanco) provocó escalofríos al piloto Francisco Javier Lerdo de Tejada, al copiloto Ramón Zuazu y a los demás miembros de la tripulación mientras se preparaban para un posible accidente.

Las misteriosas luces eran indetectables por los radares de Madrid y Barcelona, no obedecían a ninguna trayectoria de vuelo conocida y seguían peligrosamente cerca de la aeronave.

Al no poder esquivarlas ni alterar su rumbo de ninguna manera, el avión solicitó un aterrizaje de emergencia desesperado en el aeropuerto de Manises como medida de seguridad.

Las extrañas luces acompañaron al vuelo hasta casi la pista de aterrizaje, momento en el que el radar detectó 3 formas no identificadas de unos 200 metros de diámetro cada una.

Los testigos informaron de que una de las luces pasó tan cerca de la pista que incluso provocó que activaran un protocolo de emergencia en Manises.



Presintiendo el potencial peligro que suponía para el tráfico aéreo civil y más siendo unos objetos desconocidos que estaban en espacio aéreo español, las fuerzas militares enviaron aviones Mirage F-1 desde la cercana Base Aérea de Los Llanos para investigar.

El entonces capitán Fernando Cámara, uno de los mejores pilotos del Ejército del Aire, despegó para identificar e interceptar a aquello que estaba en los cielos españoles. Pocos minutos después del despegue avistó una potente luz roja situada sobre la zona de Manises.

El piloto aumentó la velocidad de su Mirage F-1 y pudo distinguir un objeto con la forma de una copa invertida (como un cono) que iba cambiando de color. El objeto desapareció de inmediato de su vista y saltó un alerta en su radar de un objeto (que podría ser el mismo) a la altura de Sagunto, es decir, a unos 30 kilómetros de donde acababa de estar segundos antes.

Para intentar verlo de nuevo y a ser posible más cerca, Fernando Cámara fue a su encuentro y en cuanto se acercó lo suficiente, el objeto aceleró y desapareció de nuevo.

En esta ocasión ocurrió algo más: los detectores de radar del Mirage F-1 se pusieron en marcha indicando que un radar externo estaba apuntando al avión, concretamente una onda continua como las que utilizan los misiles antiaéreos. Es decir, que el piloto estaba siendo apuntado por el objeto en clara señal de amenaza.

A la par, unas extrañas interferencias interrumpían las comunicaciones entre la aeronave y la estación de la Base Aérea de Torrejón de Ardoz, base al mando de la operación. Pasados unos minutos, el objeto desconocido volvió a verse, cogiendo en esta ocasión dirección a África.

Fernando Cámara hizo un tercer movimiento para acercarse, pero a pesar del valiente intento del piloto por localizar e interceptar a aquel extraño objeto, la persecución llegó a su final cuando los niveles de combustible forzaron un prematuro regreso a la Base Aérea de Los Llanos.

El Caso Manises es uno de los incidentes OVNI más conocidos a nivel mundial, además de ser la primera vez en la historia de España que un avión comercial se veía forzado a cambiar su plan de vuelo y tener que hacer un aterrizaje de emergencia. Fue tan mediático que llegó incluso al Congreso de los Diputados con varias preguntas al Gobierno.

Si quieres profundizar más en este caso, hay mucho contenido en Internet e incluso las comunicaciones de los pilotos y los controladores de tierra se pueden encontrar y escuchar fácilmente. Sin duda, un caso fascinante.

Garbanzos guisados con carne

RECETAS PARA TODOS LOS PALADARES

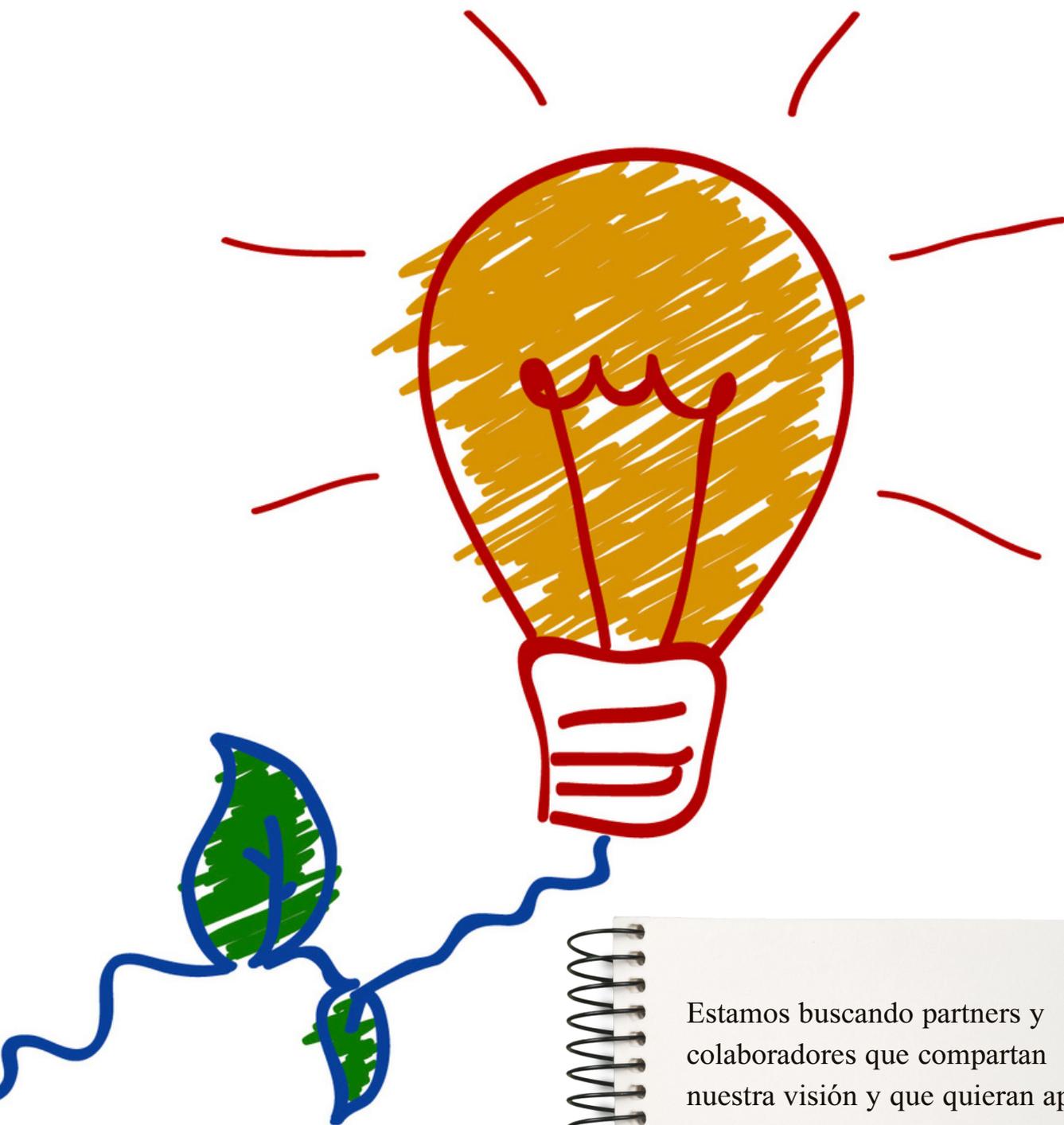
Ingredientes

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 300 gr. de carne para guisar
- 1 patata grande
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 bote pequeño de tomate triturado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 tazas de caldo de verduras
- perejil fresco
- sal y pimienta negra



Preparación

- En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo picados y cocinar durante unos 5 minutos.
- Añada el tomate triturado, el pimentón, el comino, la cúrcuma y el caldo de verduras a la olla y mueva para mezclar. Deje que hierva a fuego lento durante 5 minutos, removiendo un poco.
- Añadir los garbanzos, la carne, la patata, la zanahoria y el perejil a la olla. Sazonar con sal y pimienta al gusto y mover para mezclar. Volver a hervir a fuego lento y cocer durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.



REVISTA
DV
DOBLE VIVA

Estamos buscando partners y colaboradores que compartan nuestra visión y que quieran aportar su granito de arena para que nuestra comunidad siga creciendo. Juntos podemos llegar más lejos e inspirar a muchas personas.

Si crees que puedes ofrecer algo interesante y útil para llevar el mejor contenido a nuestros lectores, escríbenos un correo y cuéntanos qué tienes en mente:

revista@dobleviva.es

Nº - 28

ENERO 2023

DOBLE VIVA

Social. creativa. actual.

ORGANIZAR EL TIEMPO

Hace poco comenzamos el año, pero existen también otros calendarios.

EL FRÍO Y LA PIEL

Es importante cuidar la piel en esta época del año para evitar lesiones.

ENTRENAR EN INVIERNO

Entrenar ahora apetece menos, pero todo cambia si te invitamos a entrenar.



CALENDARIOS DESDE CERO

Calen- darios Desde Cero

Nº28 - ENERO 2023

DOBLE VIVA es una revista de
© VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS CONTENIDOS PRESENTADOS TIENEN COMO INTENCIÓN ENTRETENER Y ES ÚNICAMENTE RESPONSABILIDAD DEL LECTOR EL USO FINAL QUE HAGA DE ELLOS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:
revista@dobleviva.es
info@grupovivela.es

PUBLICIDAD-COMERCIAL:
revista@dobleviva.es
info@grupovivela.es



WWW.DOBLEVIVA.ES
WWW.VIVELAVIVA.ES
@DobleViva (Twitter)
@VIVELA_VIVA (Twitter)
@vivelaviva.es (Instagram)

SUSCRÍBETE

PRÓXIMO NÚMERO DISPONIBLE A PARTIR DEL 31/01/23

ESTAMOS CONTIGO

VAYAS DONDE VAYAS



Nº - 28 E N E R O 2 0 2 3

DOBLE VIVA

Social, creativa, actual.

R EL TIEMPO

EL FRÍO Y LA PIEL

ENTRENAR EN I

enzamos p... pero
en otros calendarios.

Es importante cuidar la piel en esta
época del año para evitar lesiones.

Entrenar al... apete
todo cambia si se invita



DOBLE VIVA

LLEGA A TU MÓVIL

AL SUSCRIBIRTE
INCLUYE TU NÚMERO

2023
Y TE LLEGARÁ

POR WHATSAPP

