

# 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 .

## GUERRAS SIN FIN

¿Qué intereses hay para que guerras y conflictos se sucedan sin final?.

## CONFLICTOS CERCANOS

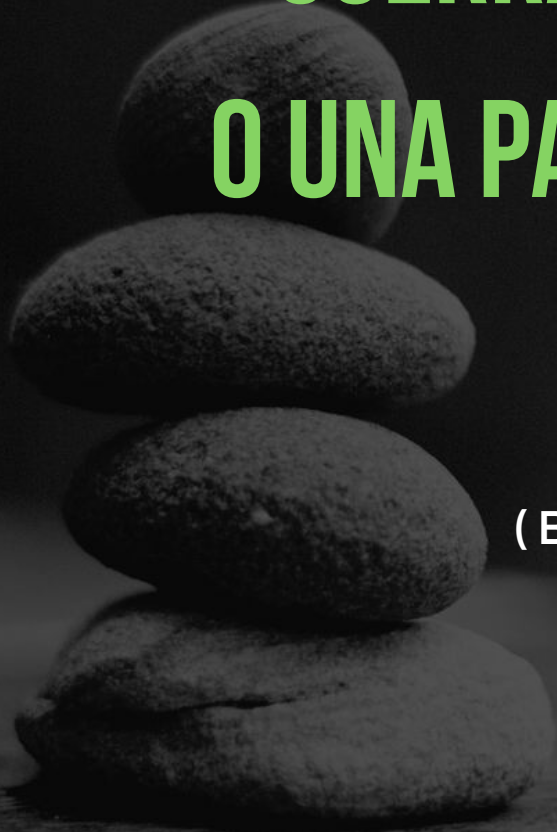
Discutir con amigos y familiares no tiene porqué acabar en una guerra.

## ¿DEPORTE EN AYUNAS?

Analizamos pros y contras de esta tendencia extendida en profesionales.



**LA GUERRA SOSTENIDA**



**"JAMAS HUBO UNA  
GUERRA BUENA  
O UNA PAZ MALA."**

**(BENJAMIN FRANKLIN)**

**FRASES  
PARA  
PENSAR**

## **BENJAMIN FRANKLIN**

Su labor política fue importante y destacada en la Independencia de los Estados Unidos.

Negoció también acuerdos con indios nativos y su figura fue clave para abolir la esclavitud,

# Índice

REVISTA  
**DV**  
DOBLE VIVA

- 04 El Diván
- 05 Preguntamos
- 06 Respondéis
- 07 Tema central
- 14 Para ver
- 15 Para leer
- 16 Para escuchar
- 17 Agenda Viva
- 18 Viajes, excursiones...
- 20 Psicología práctica
- 22 Salud
- 23 Belleza
- 25 Ciencia y tecnología
- 27 Equipo deportivo
- 29 Motor
- 31 Plantas
- 33 Misterios y leyendas
- 34 Recetas
- 35 Promociones

## EN PORTADA

Nuestra sociedad no ha conocido un mundo en paz más allá de una falsa sensación de armonía intemistente.



17

Marzo 2023

## Dos propuestas culturales

Te proponemos dos exposiciones interesantes para ver en este mes.



18

## Almendros en flor

La Quinta de Los Molinos se llena de color con la floración. Una visita imprescindible.



27

## Ayuno y deporte

Analizamos los pros y los contras de esta práctica extendida entre profesionales.



33

## Conspiración OVNI

Las últimas noticias sobre los objetos derribados en EEUU, podrían ocultar otro suceso.

# El diván

ESPACIO DE REFLEXIÓN



## ¿Más o menos violentos?

Los humanos, al igual que los animales, tenemos conflictos variados a lo largo de nuestras vidas. Desde luchas por el territorio, por el poder y por la supervivencia, los conflictos entre los seres humanos han existido por siglos. Eso a gran escala, pero si pensamos en algo más cercano como discusiones en el trabajo, conflictos con los vecinos y hasta en la conducción, vemos que los estados de ánimo andan algo alterados.

Reconozco que el punto de la conducción me fascina. ¿Cómo es posible que una persona tranquila en otros ámbitos de su vida se transforme tanto al coger el volante? Por muchas vueltas que le doy, no encuentro explicación. Y como dato significativo destacaría que en apenas siete días he visto tres peleas en plena ciudad en horas de mañana y tarde. Y no, las típicas discusiones de claxon, no. He visto gente a puñetazos parando el tráfico sin importarles nada en ese momento. Una de esas peleas fue porque un coche estaba parado en una esquina dificultando un giro y a un conductor no se le ocurrió otra cosa mejor que buscar la solución a golpes.

Pongo como ejemplo la conducción por esos casos que me han llamado la atención, pero andando por la calle, en el transporte público, en el supermercado e incluso en Centros de Salud, he ido apreciando conductas agresivas. ¿Por qué este nivel? ¿Es la impaciencia? ¿La frustración? ¿Será que gusta la violencia en sí?

Conflictos sin duda siempre han existido, pero creo que han tomado nuevas formas a lo largo de los últimos años y se han vuelto cada vez más violentos, lo que me vuelve a plantear preguntas: ¿es este el rumbo de la sociedad moderna? ¿O habrá alguna esperanza de que en un futuro estos conflictos desaparezcan?

Muchos ven la violencia como algo inevitable, fruto de la falta de valores y de personas cada vez más individualistas, con menos tolerancia a la frustración y con necesidad de recompensas inmediatas. Las personas que sitúan sus posiciones en estos pensamientos creen que los conflictos siempre existirán, aunque sean de diferentes formas.

Sin embargo, otros ven la situación de manera diferente. Creen que la violencia no es inevitable, sino que es un resultado de la falta de comprensión y respeto entre las diferentes personas. Suelen achacar los conflictos a temas culturales, religiosos e incluso de la educación recibida en el entorno de desarrollo.

Sea una vía o sea la otra, volvemos a algo ya expuesto aquí. La educación debería jugar un papel importante en el crecimiento y desarrollo personal: aportar valores, fomentar la empatía y enseñar alternativas, siempre podrá dar resultados.



REVISTA  
**DV**  
DOBLE VIVA

PÁGINA 4  
DOBLEVIVA.ES

# PREGUNTAMOS

**¿Crees que el mundo está cerca de una nueva Guerra Mundial?**

A) Sí

B) No

**PINCHA AQUÍ**



Para participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva

# Y RESPONDÉIS

**¿Promueve tu empresa el equilibrio entre el trabajo y la vida personal/familiar de los empleados?**

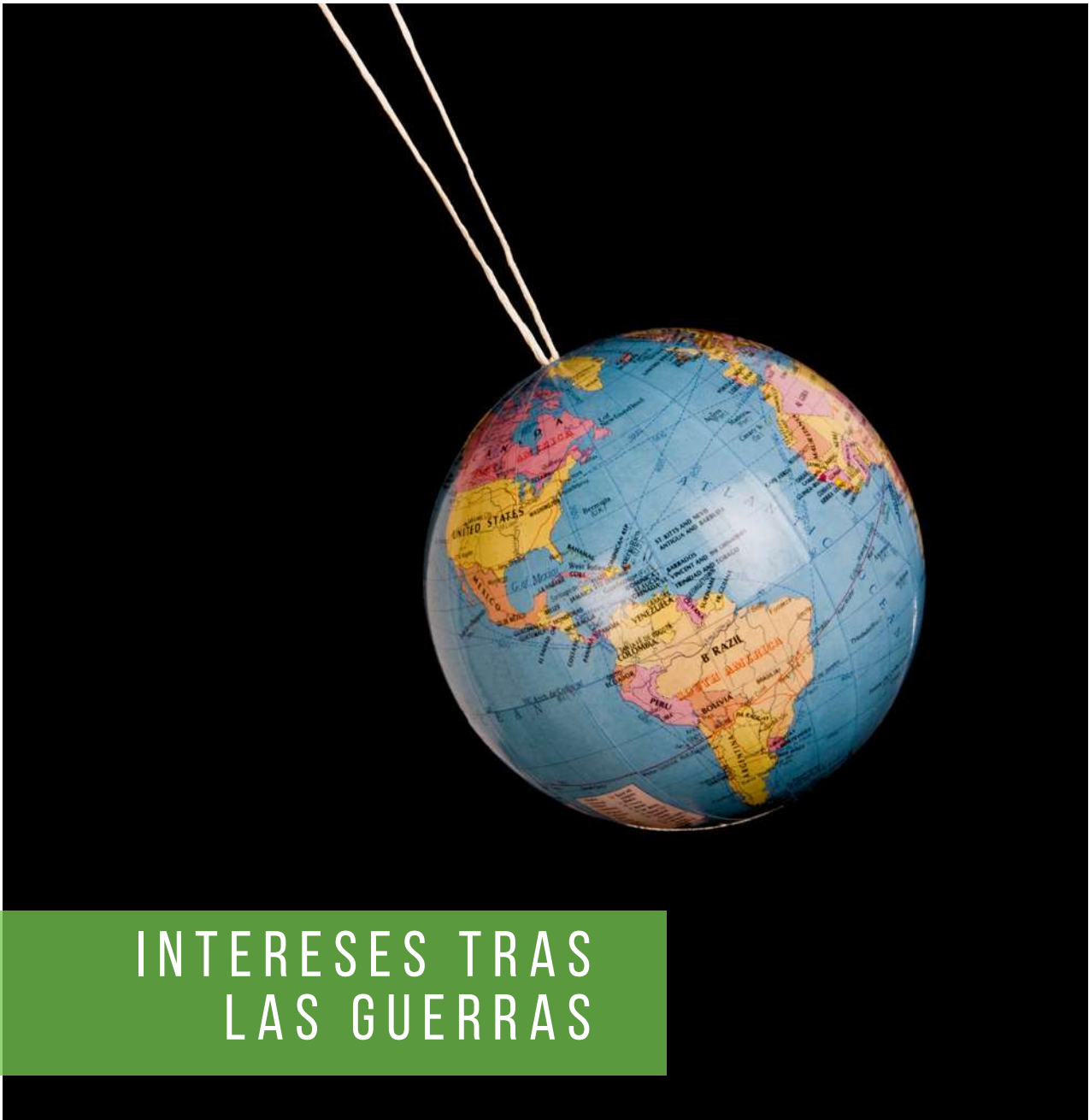
39,1% Sí

60,9% No

Gracias por participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva



## INTERESES TRAS LAS GUERRAS

Desde hace años, la violencia y los conflictos entre países y entre grupos étnicos, raciales y religiosos son demasiado comunes. Nuestra sociedad no ha conocido un mundo en paz más allá de la falsa sensación de armonía por la carencia de sucesos cercanos. Esto ha llevado a muchos a preguntarse qué intereses median en los conflictos y guerras que hoy en día hay en el mundo.

# RECURSOS, MALOS VECINOS, NEGOCIOS Y DINERO

Una de las principales razones por las que los conflictos y guerras persisten, podría ser el interés de los países y grupos involucrados en aumentar su influencia política, económica y militar. Por ejemplo, muchos conflictos se encuentran en torno a la obtención y el control de recursos naturales como el petróleo, el agua y los minerales. Esto pasa ahora, pero ha ocurrido en numerosas ocasiones a lo largo de la Historia.

Algunos países también mantienen conflictos con el fin de obtener una ventaja sobre sus vecinos. Cualquier excusa puede ser válida para elevar la tensión, como ocurre en el sudeste asiático actualmente y como hemos visto en Europa en un pasado no muy lejano.

Esta enemistad entre vecinos consigue a la larga que los conflictos y las guerras no acaben por el miedo de los países y grupos involucrados a perder su poder y posición. Muchos países tienen miedo de que una vez que termine el conflicto, sus vecinos se conviertan en una amenaza aún mayor.

Y tras las guerras no hay que olvidar que hay inversiones grandes, dinero muy sugerente para los negocios vinculados a las guerras.





# LOS INTERESES POLÍTICOS Y MILITARES

Hay varias formas en que los intereses políticos pueden prolongar los conflictos. Por ejemplo, al quedar sin resolver, los conflictos pueden utilizarse como instrumento de propaganda y de beneficio político interno. Además, los conflictos no resueltos también pueden utilizarse para justificar un aumento del gasto militar.

Por ejemplo, durante la Guerra Fría, Estados Unidos y la Unión Soviética utilizaron guerras indirectas -conflictos en los que apoyaban a bandos opuestos- para apuntarse puntos mutuamente y evitar la confrontación directa.

En los últimos años, los políticos de Estados Unidos y Rusia han utilizado los conflictos en curso para avivar el sentimiento nacionalista y conseguir apoyos en sus países, manteniendo los dos países y sus aliados un enfrentamiento que dura ya más de un año en Ucrania.

Otra forma en que los intereses políticos pueden prolongar los conflictos es utilizándolos para justificar un aumento del gasto militar. Esto es particularmente común en Estados Unidos, donde los contratistas de defensa a menudo presionan para que continúe la financiación señalando las continuas amenazas globales.

De hecho, según algunas estimaciones, el presupuesto de defensa estadounidense sería casi un 50% menor si no fuera por la implicación del país en diversos conflictos en todo el mundo.

Ese gasto no solo se queda en terrenos estadounidenses. La OTAN (Organización del Tratado del Atlántico Norte), alianza de países europeos y de Norteamérica (en la que está EEUU), ha pedido a sus países miembros aumentar las partidas de gastos militares.



# LOS INTERESES ECONÓMICOS

La motivación económica subyacente hace que muchos conflictos continúen. La venta de armas y equipos militares, así como las inversiones en empresas vinculadas a las guerras, pueden generar grandes cantidades de dinero.

Cuando dos países están en guerra, se produce un enorme aumento de la demanda de armas, municiones, combustible, vehículos militares, aviones, etc. A veces, estos artículos pueden incluso venderse ilegalmente entre países implicados en diferentes guerras o conflictos.

Esto se ha visto a lo largo de la historia: desde la venta de armas nucleares hasta la venta ilegal de armas durante la guerra entre Irán e Irak (1980-88). Todo esto significa que muchos países tienen un gran interés en mantener las guerras debido a los beneficios económicos que obtienen de la venta de armas.

Además de la venta de armas, también se realizan inversiones considerables en empresas vinculadas a la guerra. Muchos inversores invierten en empresas especializadas en el suministro de material o servicios relacionados con la guerra, desde fabricantes de equipos de comunicación hasta empresas que producen material médico para los heridos en los campos de batalla.

Esta es otra forma en la que determinados países o grupos pueden tener un incentivo para continuar o prolongar un conflicto o una guerra porque obtendrán importantes beneficios económicos de ello.

Los gobiernos y otras entidades pueden tener grandes intereses económicos detrás de su implicación en un conflicto, lo que explica por qué algunos países pueden optar por seguir implicados a pesar de todos sus costes y consecuencias.



# VECINOS CONFLICTIVOS: MIEDO A PERDER EL PODER

El miedo a perder poder y posición es uno de los principales factores por los que los conflictos entre países vecinos parecen no acabar nunca. Incluso cuando una de las partes parece ganar la partida, a menudo tiene demasiado miedo de buscar una paz duradera por temor a que su vecino se convierta en una amenaza aún mayor. Es este tipo de conflicto continuado el que ha causado tantas guerras y desastres a lo largo de la historia.

En el fondo, se trata de dinámicas de poder: un país suele considerarse superior o más poderoso que su vecino y no quiere perder esa sensación de superioridad ni arriesgarse a ser superado por su rival. Esto crea un sentimiento de inseguridad en ambas partes: ninguna quiere ceder terreno ni hacer concesiones, pero también son conscientes de que cualquier avance de una parte puede ser visto como una amenaza por la otra. Esto conduce a un ciclo

perpetuo de conflicto sin final a la vista.

Los efectos de esta situación pueden verse en todo el mundo, desde las largas guerras entre Corea del Norte y Corea del Sur hasta las tensiones entre India y Pakistán en el subcontinente indio. Ambas partes tienen tanto miedo de que cualquier avance hacia la paz suponga su propia caída que no están dispuestas a asumir riesgos ni a hacer concesiones, lo que las conduce a un ciclo interminable de hostilidad y violencia.

El orgullo también suele desempeñar un papel importante en estos conflictos: ambas partes quieren demostrar su superioridad y ninguna quiere parecer débil o vulnerable ante la otra. Esto puede impedir que una de las partes haga cambios o concesiones significativas por miedo a que se considere que está cediendo o su actitud se perciba como debilidad.



NEGOCIAR, MEDIAR, LUCHAR

# ¿HAY OPCIONES?

Vamos a ver tres vías de solución que se usan hoy en día para resolver conflictos y guerras: las negociaciones diplomáticas, la mediación y la fuerza militar.

- Las negociaciones diplomáticas implican que todas las partes implicadas colaboren para llegar a un acuerdo que beneficie a todos.
- Cuando fracasan las negociaciones diplomáticas, otra opción es recurrir a un tercero neutral para que medie en el conflicto. El mediador no tendrá intereses creados en el resultado del conflicto y puede ayudar a facilitar las discusiones entre ambas partes para alcanzar una resolución que beneficie a todos los implicados.
- El uso de la fuerza militar siempre es arriesgado, ya que puede provocar una escalada y más violencia. También puede tener graves consecuencias para los civiles que viven en zonas afectadas por conflictos armados.

**SUSCRÍBETE**



ESTAMOS A UN CLICK

---

¡Suscríbete y recibe gratis  
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es) con  
más secciones y contenidos.

# INVISIBLE

**Director: Paco Caballero**

**Reparto: Eric Seijo, Aura Garrido, Diego Montejo, Liv Dobner, Izan Fernández...**

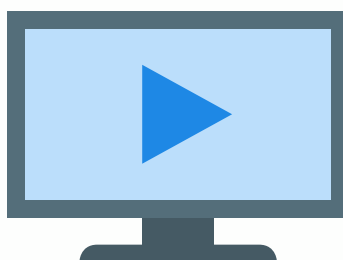
Comienza el rodaje de "INVISIBLE", la nueva miniserie original de Disney+, inspirada en el best seller homónimo de Eloy Moreno. La noticia se dio a conocer en primicia en la "Fiesta Invisible" que se celebró el pasado sábado 4 de febrero en el Cine Capitol, en homenaje al 5º aniversario de la publicación de la novela.

"INVISIBLE" es una miniserie sobre un chico de 12 años que sufre un aparatoso accidente que casi le cuesta la vida. Mientras se recupera en casa de sus heridas, revelará a su psicólogo que tiene el poder de la invisibilidad y que, un día, voló con un dragón.

A través de la visión cargada de fantasía de este niño, "INVISIBLE" narra una historia que podría ser la de cualquiera de nosotros: la de un chico que, sin razón aparente, un día empieza a sufrir bullying en el instituto. A medida que empieza a quedarse solo, no puede creer que ni siquiera sus mejores amigos hagan nada para ayudarlo. La única explicación posible que encuentra es que esto es así porque nadie le ve.

Como ocurre en las historias de superhéroes, ha conseguido hacerse invisible. Sin embargo, hay alguien que si quiere ayudarlo: una misteriosa profesora, recién llegada al instituto, y que tratará por todos los medios hacer visible lo invisible.

El rodaje se llevará a cabo en localizaciones de la Comunidad de Madrid y contará con 5 capítulos de 50 minutos de duración.



# ESPÍA Y TRAIADOR

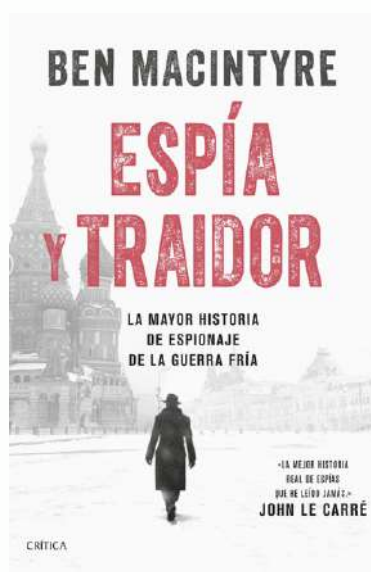
**Autor:** Ben Macintyre

**Editorial:** Crítica

En una cálida tarde de julio de 1985, un hombre de mediana edad está en la acera de una concurrida avenida del corazón de Moscú, sosteniendo una bolsa de plástico. Con su traje gris y su corbata, se parece a cualquier otro ciudadano soviético; solo la bolsa llama ligeramente la atención por el logotipo rojo de Safeway, un supermercado británico.

El hombre era un espía del MI6. Un coronel del KGB que, durante más de una década, había proporcionado a los espías británicos secretos de gran valor procedentes de las profundidades de la máquina de inteligencia soviética: ningún otro espía había hecho más para dañar al KGB.

Y la bolsa de Safeway era una señal: activar su plan de escape para que le sacaran de la Rusia soviética. Así comenzó uno de los episodios más audaces y extraordinarios en la historia del espionaje, cuando Oleg Gordievski consiguió evitar que en 1985 se desencadenase un holocausto atómico. En *Espía y traidor*, Ben Macintyre revela una historia de traición, duplicidad y coraje que cambió el curso de la Guerra Fría para siempre.



(Imagen: © planetadelibros.com)

Ben Macintyre, maestro de la literatura de espionaje, consigue en esta ocasión, gracias a disponer de información privilegiada, ofrecernos una imagen real de la actuación de los servicios secretos durante la Guerra Fría.

Pero su libro es también la historia de un hombre que hubo de asumir decisiones difíciles y que vivió en un constante riesgo de muerte: una historia con la que Macintyre consigue emocionarnos.

Para escuchar...

# PINCELADAS FLAMENCAS

**¿Dónde?** Teatro de la Escuela de Música y Danza de Buitrago del Lozoya (Plaza del Castillo, 4. Buitrago del Lozoya).

**Día:** sábado 4 de marzo.

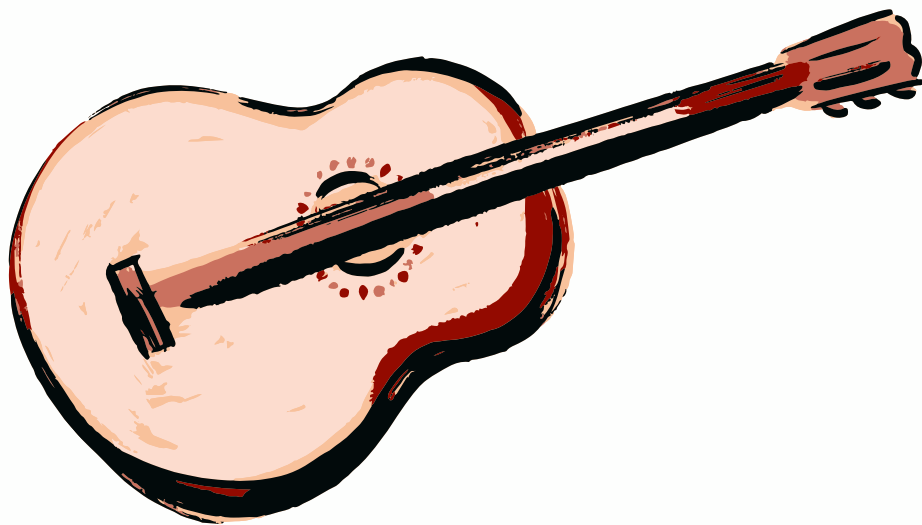
**Hora:** a las 19.00.

**Precio:** actividad gratuita. Acceso libre hasta completar aforo.

El Museo Picasso - Colección Eugenio Arias, ha programado un concierto para celebrar tanto el 50 aniversario de la muerte de Picasso como la fundación del propio museo (fue inaugurado el 5 de marzo de 1985), homenajeando las raíces malagueñas del genio andaluz.

En este concierto dedicado al genial espíritu de Picasso, el guitarrista Óscar Herrero deleitará al público en forma de cuarteto flamenco cuadrado rodeado de cante y baile.

Picasso fue una de las figuras más importantes de la cultura española y por ello innumerables artistas flamencos, atraídos por su desbordante creatividad y trayectoria, le han dedicado obras y canciones al artista.





### Los museos y salas de la Comunidad de Madrid ofrecen una variada programación.

En la Sala Alcalá 31 se puede contemplar **Todo lo que veo me sobrevivirá**, una exposición dedicada a la producción de la década de los noventa de Juan Muñoz, uno de los artistas europeos más importantes de la segunda mitad del siglo XX.

Un homenaje que recorrerá dos décadas de su intensa trayectoria, en el año en el que se cumplen 70 años de su nacimiento.

La exposición reúne algunas de sus piezas más icónicas, fechadas entre los años 90 y 2001, año de su prematura muerte.

Igualmente, la muestra **Región paisaje, fotografía y patrimonio**, que permanecerá en El Águila hasta el próximo 7 de mayo, propone un recorrido único por la Comunidad de Madrid a través de una selección de 199 fotografías, una por cada uno de los municipios y distritos de Madrid, desde la perspectiva del paisaje como patrimonio.

Es parte del resultado del programa Misión Región, una expedición fotográfica histórica por todo el territorio de la región, realizada por 17 fotógrafas y 16 fotógrafos. Por primera vez, una institución pública madrileña promueve una labor cuyo resultado ha sido un fondo fotográfico histórico de casi dos mil imágenes.



(Fotografía: © Muñoz, [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid))



(Fotografía: © Carla Oset, Ambite, [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid))

#### ¿Cuándo?

Actualmente en las salas (consultar).

#### ¿Dónde?

- Sala Alcalá 31 (C/Alcalá, 31, Madrid).
- El Águila (C/Ramírez de Prado, 3, Madrid).

#### Precio:

Acceso libre y gratuito.

#### Más información:

Hay actividades para grupos y colegios.

MÁS PLANES

VIAJES, EXCURSIONES, RUTAS...

# ALMENDROS EN FLOR

## LA QUINTA DE LOS MOLINOS; UNA VISITA IMPRESINDIBLE

La Quinta de Los Molinos de Madrid es una de las zonas más hermosas de la capital española, conocida por sus hermosos jardines y almendros en flor.

Esta zona de Madrid se encuentra en el oeste de la ciudad, a menos de 20 minutos del centro.

La Quinta de Los Molinos es un lugar mágico, un parque público que recorre toda la longitud de la zona y ofrece una amplia variedad de flora y fauna.

En esta zona los árboles de almendro se encuentran en su mejor momento durante el mes de marzo, cuando florecen en toda su gloria, llenando el aire con su aroma dulce y empapando el paisaje con sus colores. ¡Disfruta de esta belleza natural!

nn

MÁS PROPUESTAS

(Foto: © [vivelaviva.es](http://vivelaviva.es))

MUY PRONTO  
VAMOS A SER...

*Soñadores*

DESCUBRE EL LUGAR

DONDE LOS SUEÑOS  
SE HACEN REALIDAD

Y VIVE LA ILUSIÓN

DISEÑADA PARA INSPIRAR A NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS

---

# PSICOLOGÍA

## PRÁCTICA

---



Donde hay confianza,  
también hay conflictos

# Cuando surgen conflictos

**ENTRE AMIGOS O FAMILIARES, ¿NO TIENEN POR QUÉ SER GUERRAS!**

El conflicto es una parte normal de la vida, especialmente cuando se trata de las relaciones con amigos y familiares. Somos personas diferentes, con opiniones y perspectivas distintas, por lo que es inevitable que discrepemos de vez en cuando.

Sin embargo, el conflicto no tiene por qué desembocar en una guerra total. Es posible coexistir pacíficamente aunque no coincidamos en todos los temas.

Uno de los aspectos más importantes para evitar conflictos en las relaciones con amigos o familiares es aceptar que todo el mundo tiene opiniones y perspectivas diferentes. Puede que no estés de acuerdo con el punto de vista de otra persona, pero debes respetar su derecho a tenerlo. Respetar no significa que tengas que adoptar la opinión de la otra persona; simplemente significa que reconoces el valor de su aportación y comprendes que hay múltiples formas de ver una situación.

Este respeto por las diferencias puede ayudar a fomentar conversaciones significativas en las que cada persona se sienta libre de compartir sus pensamientos sin miedo a ser juzgada o ridiculizada.

Cuando nos enfrentamos a un desacuerdo, es fácil atrincherarnos en nuestras propias creencias y no estar dispuestos a ceder ni a considerar otros puntos de vista. Pero si aprendemos a buscar soluciones en lugar de centrarnos en el problema, podremos superar nuestras diferencias sin que surjan más

conflictos entre nosotros.

Esto requiere que ambos tengamos la mente abierta y estemos dispuestos a explorar soluciones creativas fuera de nuestras zonas de confort. También es necesario que ambos asumamos la responsabilidad de nuestros actos, reconozcamos dónde nos hemos equivocado y enmendemos lo que hayamos hecho.

Si buscamos soluciones en lugar de culparnos, es más probable que lleguemos a un entendimiento con el que todos podamos vivir cómodamente.

Por último, ser compasivos con los demás nos ayudará mucho a evitar conflictos en nuestras amistades y relaciones familiares. La compasión implica sentir empatía por los demás y tener en cuenta sus sentimientos y los propios a la hora de mantener conversaciones complicadas sobre temas en los que no se está totalmente de acuerdo.

Un enfoque compasivo puede ayudar a calmar las tensiones antes de que se vayan de las manos, porque demuestra que la otra persona te importa lo suficiente como para pensar en cómo pueden afectarle tus palabras antes de pronunciarlas en voz alta. De este modo, la compasión nos ayuda a recordar lo que de verdad importa en cualquier relación: sentirnos lo suficientemente seguros cerca de otra persona como para poder expresar abiertamente quiénes somos sin miedo ni vergüenza, lo que en última instancia nos lleva a una mayor comprensión mutua, ¡incluso cuando surgen desacuerdos entre nosotros por el camino!



CÓMO LIMPIAR

# UN CORTE LEVE

¿Alguna vez ha tenido un corte leve que necesitaba limpieza? Ya sea por cortes con papel, accidentes en la cocina o haciendo manualidades, la mejor manera de tratar este tipo de heridas es asegurarse de limpiarlas adecuadamente. Pero, ¿cuál es la mejor manera de limpiar un corte? ¿Es mejor utilizar agua y jabón u otros productos como agua oxigenada o alcohol? Antes que utilizar otros productos, cuando el corte es leve, el agua y jabón se convierten en uno de los métodos más comunes para limpiar pequeños cortes. Este método funciona bien porque elimina

la suciedad y los gérmenes sin irritar ni dañar la herida. Empieza dejando correr agua templada (no caliente) sobre la herida durante varios minutos. A continuación, utiliza un jabón suave y enjabona suavemente la zona con las yemas de los dedos. Aclara con abundante agua tibia y seca con un paño limpio o una venda. Es importante tener en cuenta que nunca se debe utilizar jabón directamente sobre una herida abierta, ya que puede causar irritación y dañar aún más la piel. Recuerda tener cuidado al manipular heridas pequeñas para una cicatrización adecuada.



### CONSEJOS PARA TRATAR EL

# ACNÉ

El acné adulto es un problema cada vez más común que puede ser difícil de tratar. Puede causar malestar físico y angustia psicológica, que a su vez puede afectar a la autoestima y la confianza de una persona. Afortunadamente, existen varios métodos que pueden ayudar a reducir el acné del adulto. Una simple rutina diaria de cuidado de la piel de lavarse la cara dos veces al día con un limpiador suave es esencial para mantener la piel sana y mantener a raya los brotes. Asegúrate de utilizar agua tibia y evita los jabones o exfoliantes fuertes que podrían irritar aún más tu piel. Exfolia

con regularidad: esto te ayudará a eliminar las células muertas de la superficie de la piel que pueden obstruir los poros y provocar brotes. Sin embargo, es importante no excederse; exfoliarse con demasiada frecuencia puede empeorar la situación al irritar la piel y provocar más inflamación. Límitate a uno o dos tratamientos exfoliantes suaves a la semana. Y duerme lo suficiente; una buena higiene del sueño es fundamental para mantener una piel sana. Cuando no se duerme lo suficiente, las hormonas del estrés pueden provocar brotes en la piel.

# ¿QUÉ QUIERES COMPARTIR CON EL MUNDO?

LLEGA A MÁS PÚBLICO  
CON NOSOTROS



**85€**

(ANUNCIO  
PÁGINA  
COMPLETA)

DESCUBRE UNA FORMA CREATIVA  
DE PROMOCIONARTE EN

[WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD](http://WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD)





**CIENCIA**

**&**

**TECNOLOGÍA**

# GLOBOS METEOROLÓGICOS

**HERRAMIENTAS DE ALTOS VUELOS**

¿Te has preguntado alguna vez  
cómo predicen el tiempo los meteorólogos?

# MEDIR PARA PREDECIR

Los globos meteorológicos son una herramienta de medición muy útil para los meteorólogos para realizar un seguimiento de las condiciones meteorológicas. Estos globos se utilizan para recopilar datos sobre la temperatura, la presión, la humedad y otros factores meteorológicos para proporcionar una imagen más completa del clima en varias alturas y ubicaciones.

Estos globos se han utilizado durante décadas para ayudar a los meteorólogos a pronosticar el clima y detectar los cambios en el entorno. Los globos meteorológicos están hechos de un material ligero, como el aluminio, que es lo suficientemente delgado como para inflarse con gas inerte, como el helio o el nitrógeno.

Una vez inflado, el globo se sujeta a una gran paracaídas, que le permite flotar

en la atmósfera. El globo sube al cielo equipado con el completo sistema encendido y preparado para registrar los diversos factores meteorológicos a diferentes alturas.

Los datos recopilados por el globo son transmitidos vía radio a tierra, donde se procesan para generar información meteorológica. Esta información se utiliza para ayudar a los meteorólogos a entender mejor el tiempo y predecir el clima.

Incluso sirven para ayudar a las agencias gubernamentales a tomar decisiones basadas en el clima, como la planificación de la producción agrícola o la preparación para fenómenos meteorológicos extremos.

Y por supuesto, los globos meteorológicos también se utilizan para la investigación científica, como la medición de los niveles de ozono en la atmósfera.

Estos globos pueden volar a grandes altitudes, lo que les permite recopilar datos en la estratosfera, donde los niveles de ozono son más altos.

Esta información es vital para entender los efectos del cambio climático y los posibles peligros para la salud humana.



# EQUIPO DEPORTIVO

## ANALIZAMOS TENDENCIAS ENTRENAR EN AYUNAS: PROS Y CONTRAS.

El entrenamiento en ayunas es una tendencia cada vez más popular entre deportistas de élite y muchas personas creen que hacer deporte en ayunas es la mejor manera de deshacerse de las grasas y quemar calorías. Pero, ¿realmente es bueno hacer deporte en ayunas? ¿Qué pros y contras hay que tener en cuenta? ¿Qué consejos se deben seguir para optimizar los resultados?

En primer lugar, hay que decir que hacer deporte en ayunas puede tener ciertos beneficios. Por ejemplo, puede ayudar a mejorar la resistencia, aumentar la energía y estimular la quema de grasa.

Al realizar ejercicio sin comer antes, el cuerpo quema la grasa acumulada en lugar de la glucosa consumida con los alimentos. Esto significa que hacer deporte en ayunas puede ser una buena forma de perder peso y mejorar la figura.

Sin embargo, hay algunos inconvenientes y riesgos que hay que tener en cuenta al realizar ejercicio en ayunas.

Entrenamiento abierto

Día: 12 de marzo (domingo)

Hora: 12:30

Duración: 1 hora (aprox.)

Info: [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)



Por ejemplo, el cuerpo no tiene suficiente combustible para realizar el entrenamiento con la misma intensidad que si hubiera comido antes. Esto puede aumentar el riesgo de lesiones y fatiga. Además, algunas personas pueden experimentar mareos o desmayos durante el entrenamiento, lo que puede ser muy peligroso. Por lo tanto, hay que tener mucho cuidado al hacer deporte en ayunas.



Se recomienda no realizar entrenamientos intensos. En su lugar, se recomiendan actividades más suaves como caminar, correr o practicar yoga. Esto ayuda a evitar la fatiga y lesiones y a sacar el mayor provecho de este tipo de entrenamiento.



También es importante tener en cuenta que el cuerpo necesita suficiente combustible para reponer los nutrientes perdidos durante el entrenamiento. Es por ello que se recomienda comer una comida ligera y nutritiva inmediatamente después de realizar ejercicio en ayunas. Esto ayuda a mejorar los resultados y a mantener el cuerpo saludable.



En conclusión, vemos que hay que tener en cuenta los pros y contras de este tipo de entrenamiento. Se recomienda evitar realizar entrenamientos intensos y comer una comida nutritiva una vez terminado el ejercicio para mantener el cuerpo saludable.

**MÁS DEPORTE**



## DUCATI RIDING ACADEMY 2023



LA DRE ADVENTURE ES LA DUCATI EXPERIENCE DISEÑADA PARA AQUELLOS QUE QUIEREN MEJORAR SUS HABILIDADES.

SE HAN ABIERTO OCHO FECHAS PARA LA DRE ADVENTURE EN EL CALENDARIO 2023.

# Ducati Riding Academy 2023



Después de seis años de éxito, el formato DRE Adventure vuelve en 2023 con ocho citas incluidas en el calendario de la Ducati Riding Academy. La DRE Adventure es un curso dedicado a los entusiastas aventureros que desean aprender los secretos de la conducción en carretera y fuera de ella, experimentando las cualidades de los modelos Ducati en el hermoso escenario de las colinas toscanas.

La flota de motos confirma las probadas Multistrada V4S y DesertX, y presenta a la protagonista del tercer episodio de la Ducati World Premiere 2023, la nueva Multistrada V4 Rally.

El formato DRE Adventure se caracteriza por un amplio programa que incluye sesiones de práctica junto con un sugerente recorrido por el campo donde es posible apreciar las características dinámicas de las motos Ducati en diferentes terrenos.

Gracias a una formación de alto nivel, el curso tiene como objetivo brindar a los pilotos la oportunidad de descubrir los secretos del mundo del turismo de aventura: desde la posición correcta en la moto, pasando por el aprendizaje de las técnicas más efectivas de la conducción off-road, hasta el asesoramiento técnico y logístico en la preparación del viaje y la gestión de cualquier imprevisto que pueda surgir durante el viaje.

Además, gracias a las amplias opciones de personalización del asiento y suspensiones, con diferentes soluciones de elevadas y reducidas, cada una de las motos empleadas en los recorridos DRE Adventure se adapta a la ergonomía de cada participante.

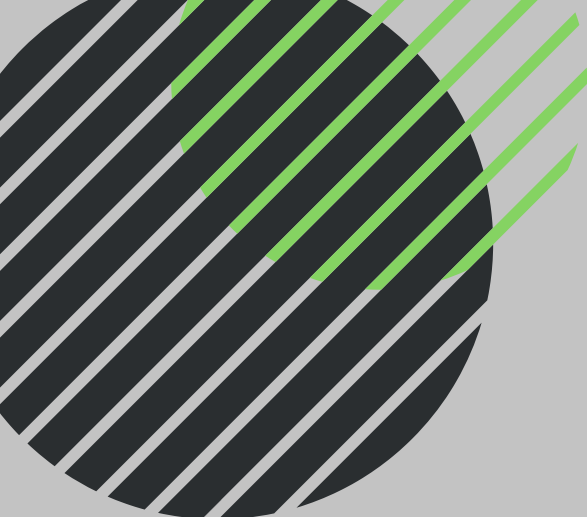
Todos los eventos de la DRE Adventure tienen su sede en el impresionante paraje de Castello di Nipozzano, en la provincia de Florencia. Propiedad de la familia Marchesi de' Frescobaldi, este castillo es un lugar perfecto para disfrutar de una experiencia combinando el placer de rodar con sus impresionantes vistas y la oportunidad de descubrir la comida y vino local. Hay ocho citas para 2023: en mayo (25-26 y 27-28), en julio (13-14, 15-16, 20-21 y 22-23) y septiembre (7-8 y 9-10).



Una experiencia única en la Toscana.



(Imagen: mediahouse.ducati.com)



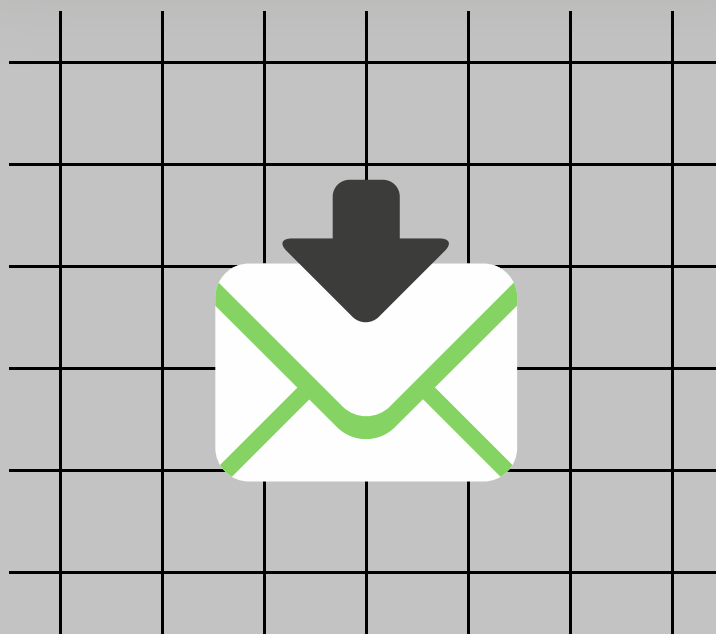
Para: [revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)

Asunto: Contacto

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

¡Envía un correo a nuestro email!

Estaremos encantados de atenderte  
y poder colaborar contigo.





También conocida como caléndula de maceta o caléndula inglesa

## EL PODER CURATIVO DE LA CALÉNDULA

### Tiene propiedades y usos variados.

La caléndula es conocida por sus propiedades antiinflamatorias debido a su alto contenido en flavonoides, carotenoides, aceites esenciales y polisacáridos. También contiene potentes antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los

radicales libres, así como compuestos antisépticos que ayudan a proteger contra las infecciones. Además, puede aliviar el dolor de irritaciones cutáneas como erupciones o picaduras de insectos. Puede utilizarse de varias formas, como también mediante infusiones para ayudar a tratar problemas estomacales como la indigestión o las úlceras (no debe tomarse si se está embarazada, por compuestos que contienen los pétalos).



Se ha utilizado durante siglos para tratar dolencias físicas y emocionales



# MISTERIOS Y LEYENDAS

## LA CONSPIRACIÓN DE OHIO



¿Fue el reciente avistamiento de ovnis y su derribo una conspiración para encubrir el desastre producido por el tren que descarriló entre Ohio y Pensilvania?

Una cascada de noticias urgentes sobre objetos desconocidos que estaban surcando cielos norteamericanos se fueron sucediendo durante días en el pasado mes de febrero, llegando a ser incluso derribados algunos de ellos.

Los investigadores del fenómeno OVNI, emocionados en un primer momento por lo que podían deparar estas noticias, pronto empezaron a encontrar puntos extraños en las noticias tan explícitas que el gobierno estadounidense de Joe Biden estaba facilitando. Incluso se llegó a informar de que estos objetos no identificados eran drones espías chinos enviados para reunir información sobre las

defensas de EE.UU.

Pero ahora algunos están empezando a preguntarse si este incidente fue sólo una tapadera para algo mucho más grande. ¿Podría la Administración Biden haber estado utilizando esto como una distracción de otro evento que ocurre al mismo tiempo, como fue el accidente de un tren que transportaba productos químicos tóxicos que descarriló en East Palestine, Ohio?

El tren transportaba productos químicos tóxicos y descarriló en esta localidad situada en la frontera entre Ohio y Pensilvania, provocando un incendio que afectó a numerosos vagones. Expertos en temas químicos han llegado a catalogar este incidente como el "Chernóbil estadounidense", pues el impacto de la contaminación en la zona va a ser muy alto y duradero.

Esta historia recibió poca cobertura de los principales medios de comunicación a pesar de sus posibles repercusiones en la salud y la seguridad pública, lo que lleva a algunos a creer que la Administración Biden estuvo desviando la atención.

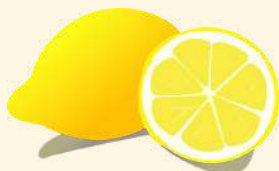
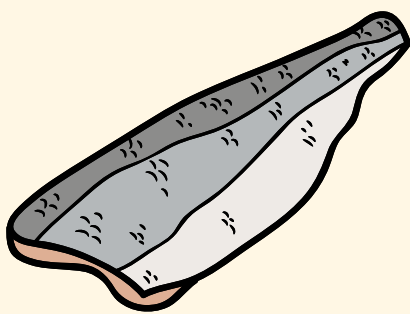


# Lubina al limón expres

RECETAS PARA TODOS LOS PALADARES

## Ingredientes

- filetes de lubina de 200gr. (número de filetes según comensales)
- 1 o 2 limones
- aceite de oliva
- sal
- pimienta



## Preparación

- Primero, limpia y salpimenta los filetes de lubina. Luego, calienta una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva.
- Cuando el aceite esté bien caliente, agrega los filetes de lubina y cocínalos por cada lado de 4 a 5 minutos, hasta que estén bien dorados.
- Una vez los filetes estén listos, agrega el jugo de limón y sirve la lubina acompañada con una de tus guarniciones preferidas.

DOBLE VIVA

## CURSO DE FOTOGRAFÍA (4 HORAS) PERSONALIZADO PARA 2 PERSONAS

SOLO PARA  
SUSCRIPTORES

OFERTA

**95€**



VIVELAVIVA.ES

[www.vivelaviva.es](http://www.vivelaviva.es)

# CURSO DE FOTOGRAFÍA

Curso de fotografía personalizado  
(4 horas, para 2 personas)

MÁS INFORMACIÓN

MÁS PROMOCIONES

AUMENTA TUS  
HABILIDADES  
FOTOGRAFÍCAS

**95€**

Promoción solo para suscriptores.  
Precio sin promoción: 150€.

[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)



# La Guerra Soste- nida

**N° 30 - MARZO 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](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

PUBLICIDAD-COMERCIAL:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)



[WWW.DOBLEVIVA.ES](http://WWW.DOBLEVIVA.ES)  
[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)  
@DobleViva (Twitter)  
@VIVELA\_VIVA (Twitter)  
@vivelaviva.es (Instagram)

**SUSCRÍBETE**

**PRÓXIMO NÚMERO DISPONIBLE A PARTIR DEL 31/03/23**

# ESTAMOS CONTIGO

VAYAS DONDE VAYAS



Nº - 28 ENEERO 2023

## DOBLE VIVA

Social, creativa, actual.

R EL TIEMPO

EL FRÍO Y LA PIEL

ENTRENAR EN

enzamos... para...  
en otros calendarios.

La importante cuidar la piel en esta  
epoca 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

