



DOBLE VIVA

Playa, montaña, ciudad.

UN VERANO A, OTRO B

El verano puede ser una gran experiencia... o un verdadero infierno.

5 PROPUESTAS

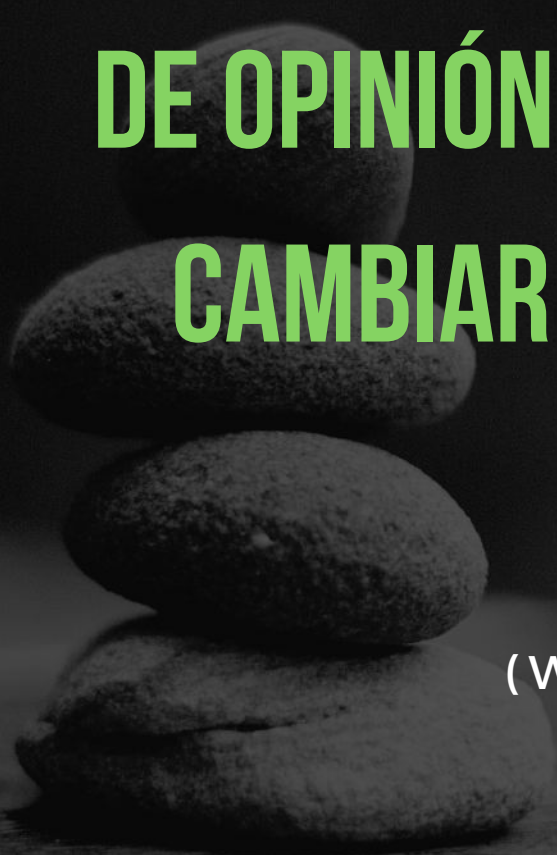
Si aún no has definido qué hacer este verano, te lo ponemos fácil.

VESNA VULOVIĆ

Descubre la historia de la mujer que sobrevivió a una caída de 10 km.



LAS CARAS DEL VERANO



**"UN FANÁTICO ES ALGUIEN
QUE NO PUEDE CAMBIAR
DE OPINIÓN Y NO QUIERE
CAMBIAR DE TEMA."**

(WINSTON CHURCHILL)

FRASES
PARA
PENSAR

WINSTON CHURCHILL

Político, militar, estadista y Primer Ministro del Reino Unido (1940-1945 y 1951-1955).

También fue pintor, escritor e historiador, obteniendo el Premio Nobel de Literatura en 1953.

SUMARIO

LAS CARAS DEL VERANO

7

El verano no es siempre perfecto

12

Cinco propuestas para acabar el verano

4 El Diván
5 Preguntamos y Respondéis
7 Las caras del verano

12 Viajes, excursiones, rutas...
18 Ψ Práctica
21 Tallerízate

18

Aprende a desconectar todo el año

23

Vigila a tu mascota tras el verano

23 Animales
24 Plantas
25 Salud

26 Ciencia y Tecnología
29 Equipo Deportivo

26

¿Qué son las supercookies?

29

Empieza suave los entrenamientos

30 Motor
32 Misterios y leyendas
33 Recetas

30

El coche eléctrico, a debate

33

Unas croquetas de rechupete

VERANO 2.022
www.dobleviva.es

En DOBLE VIVA tenemos incorporada la función botón. Pulsando en ellos ampliarás la experiencia con más contenidos e información. Algunos enlaces dirigen a páginas o redes sociales externas a DOBLE VIVA de las que no nos hacemos responsables.



¿Conoces nuestra web? Ahora puedes seguirnos y estar al día de nuevos contenidos también en www.dobleviva.es. ¡Te esperamos!

Programando

LA CAÍDA PERFECTA

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano miraba al cielo y deseaba volar. Con el tiempo aprendió a hacerlo y, aunque no podemos volar al nivel de los pájaros, el ingenio y la tecnología lo hizo posible.

Una vez que ya logramos volar, nos planteamos si podríamos saltar desde grandes alturas y caer con éxito. ¿Sería posible programar la caída perfecta? La ciencia nos dijo que sí.

Según los físicos, si pudiéramos caer de tal manera que nuestro cuerpo estuviera en perfecta alineación con la gravedad, podríamos amortiguar el impacto y evitar lesiones. ¿Pero hasta qué altura podríamos sobrevivir o conseguir minimizar al máximo las consecuencias del impacto? Ahí las respuestas no son ya tan unánimes.

Lo curioso de plantearnos esta segunda pregunta es si lo realizamos por el miedo a las posibles caídas una vez estamos en el aire o si son motivadas por el propio morbo de saber qué pasará.

Si es por lo primero, cualquier conocimiento y formación para la supervivencia siempre será bienvenida. Pero si es por el morbo... ¿qué necesidad? Pero es que el morbo alimenta partes del ser humano que se mueven entre su curiosidad por experimentar en primera persona y el disfrute de ver en ciertas situaciones a otros.

A día de hoy, el morbo hacia los demás tiene mucho tirón y hace que vivamos situaciones surrealistas e incluso desagradables. Incluso podríamos decir que la cuestión de la caída perfecta se ha trasladado a diferetes apartados del ámbito social, como un experimento a gran escala en el cual los políticos plantean escenarios y dirigen las acciones con decisiones que se endosan a inexistentes expertos y, lo peor de todo, con nula evidencia científica y cero ética moral.

Si perdemos el timón de los valores y dejamos de lado a los expertos de verdad, las sociedades comprobarán empíricamente lo que supone una caída perfecta.



P R E G U N T A M O S

¿Cómo valoras el nivel de ruido en la sociedad actual?



- A | Excesivo y muy molesto.**
- B | Normal y soportable.**
- C | Bajo y nada molesto.**

Para participar

PINCHA AQUÍ

Y RESPONDÉIS

¿Crees que la libertad de expresión debería limitarse en las redes sociales?

(Encuesta con 753 votos en @DobleViva)



42,3% | Sí, por sus responsables.

5,2% | Sí, por los gobiernos.

52,5% | No, no debería limitarse.



CUANDO EL VERANO NO ES PERFECTO

El verano, para muchas personas, es una época para relajarse y disfrutar. Sin embargo, para algunas otras el verano puede ser una época difícil. Esto se debe a que durante el verano se producen también situaciones que generan estrés y ansiedad. De hecho, para algunas personas, el verano puede ser francamente terrible. ¿Quieres saber por qué el verano no siempre es bueno para todos? Te invitamos a leer y descubrir la cara B.

LO QUE NO SE SUELE CONTAR



Para empezar, el calor es simplemente demasiado. No es infrecuente que las temperaturas pasen de los 40^o grados durante los meses de verano y esto, además de ser extremadamente incómodo, puede llegar a ser incluso peligroso para algunas personas.

Los hay que no soportan bien el calor y pueden sufrir deshidratación, agotamiento por calor y otros problemas de salud como dolores de cabeza y mareos.

Sin ir más lejos, hace apenas unas semanas se han conocido diferentes muertes relacionadas con golpes de calor.

Las altas temperaturas también pueden ser duras para el medio ambiente. Las olas de calor pueden hacer que aumenten los niveles de contaminación del aire, así como el riesgo de incendios forestales.

Y sí, lamentablemente, hay personas que provocan incendios deliberadamente durante el verano.

Esto no solo pone en peligro la vida de los bomberos y de otras personas que tienen que enfrentarse al fuego, sino que también causan daños a la propiedad y al entorno natural.



MUCHO RUIDO, POCO DORMIR

No podemos olvidarnos de los ruidos. En esta época coinciden que se hace más vida en la calle y que las ventanas de las casas suelen estar abiertas.

Esto puede dificultar la concentración o incluso el descanso nocturno produciendo insomnio y estrés a los que lo sufren.

Desde los coches que pasan a toda velocidad hasta los gritos de la gente en la calle, el verano es sin duda una época muy ruidosa. Y todo ese ruido puede pasar factura a tu salud.

Porque la contaminación acústica es un problema importante en muchas ciudades de todo el mundo. En España, por ejemplo, los niveles de ruido están aumentando hasta el punto de que están afectando gravemente a la salud de las personas. Un estudio reciente encontró que la

exposición a la contaminación acústica puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, ansiedad y depresión. El problema se agudiza especialmente en verano, cuando la gente pasa más tiempo al aire libre y es más habitual el uso de espacios exteriores como terrazas y balcones. El aumento de los niveles de ruido dificulta que las personas duerman bien por la noche, lo que puede provocar una gran cantidad de problemas de salud.

El ruido es ya un gran problema en la sociedad actual: estamos constantemente bombardeados de ruido.

Frente a ello, la educación es una de las cosas importantes que pueden ayudar a reducir la contaminación acústica. Enseñar a niños y jóvenes los efectos nocivos del ruido podría contribuir a reducir la cantidad de sonidos molestos en nuestra sociedad.

CONTAMINACIÓN, ABANDONOS, ROBOS, OKUPACIÓN...

A medida que avanza la temporada de verano, también lo hace el problema de la contaminación en nuestra naturaleza y nuestros mares. Todos los años se abandonan toneladas de basura y residuos en las playas y los océanos, lo que supone una grave amenaza para la vida marina y el medio ambiente. Y lo mismo sucede con los bosques y espacios verdes, lo que aumenta el riesgo de incendios.

Esto tiene que acabar. Tenemos que ser más conscientes del modo en que tratamos nuestro planeta y poner de nuestra parte para mantenerlo limpio.

La llegada del calor también suele aumentar el abandono de animales. Para muchas personas, el verano significa vacaciones y tiempo fuera de casa. Desgraciadamente, esto hace que a menudo se abandonen animales de compañía, a veces

intencionadamente y otras veces simplemente por negligencia. El abandono de animales es un problema grave. Por eso es importante ser conscientes de la responsabilidades a tener antes de hacerse cargo de una mascota.

El verano es temporada alta para los ladrones y estafadores. Saben que la gente es más propensa a bajar la guardia cuando disfruta del clima cálido y el ambiente relajado. Pequeñas acciones como estar atentos a nuestras pertenencias en zonas especialmente concurridas o comprobar en webs oficiales los anuncios de alojamientos, podrá evitarnos pasar un mal rato.

También en esta época los okupas son más activos, lo cual añade otro problema para los propietarios

¿Has tenido alguna mala experiencia durante este verano? Puedes dejarnos tu comentario en nuestro twitter [@DobleViva](#).



PESE A LO COMENTADO...

**¡VIVA
EL VERANO!**

El verano es una época para disfrutar de las cosas buenas de la vida. A pesar de las cosas que hemos comentado anteriormente, no debemos dejar que eclipsen todo lo bueno que nos ofrece el verano.

Aprovechemos cada momento y disfrutemos de todo lo que nos ofrece esta estación. Desde la natación y las barbacoas hasta los días de pereza leyendo junto a la piscina, ¡el verano es definitivamente algo que hay que celebrar! ¿Cómo estás pasando el verano?

VIAJE, EXCURSIONES, RUTAS...

por vivelaviva.es

CINCO PROPUESTAS DE FIN DE VERANO

LA RUTA DE LAS CARAS (BUENDÍA, CUENCA) UN PASEO AGRADABLE ENTRE PINARES Y ROCAS

Si buscas una excursión diferente y única, déjate sorprender por la "Ruta de las Caras" en Buendía, Cuenca.

Esta ruta transcurre entre pinares y rocas areniscas, donde se pueden ver rostros y representaciones de diferentes personajes.

Recomendamos realizar el recorrido de 2,5 kilómetros: se tarda una hora en completarlo y es muy sencillo.

En vivelaviva.es se ofrecen visitas guiadas con actividades durante todo el año para que puedas tener una experiencia más agradable y conozcas todos los secretos que se esconden tras estas tallas.



VER ESTRELLAS Y LUCIÉRNAGAS EN LA SIERRA DE GUADARRAMA (CERCA DE MADRID)

Termina tu verano con una excursión para ver las estrellas y las luciérnagas en la Sierra de Guadarrama.

Aprovecha los cielos despejados y las temperaturas más frescas para disfrutar de una noche bajo las estrellas.

Además de observar el cielo, también podrás ver luciérnagas en su hábitat natural. Estas mágicas criaturas sólo están activas por la noche, así que asegúrate de visitarlas a finales de verano o principios de otoño.

En vivelaviva.es puedes encontrar planes familiares y escolares que incluyen observación con telescopio para vivir una experiencia inolvidable.

**¿TE GUSTAN LOS
DINOSAURIOS?
¡VISITA LOS MEJORES
YACIMIENTOS DE ESPAÑA!**

Si quieres viajar al pasado más lejano, ¿por qué no visitar algunos de los muchos yacimientos de dinosaurios que se pueden encontrar en el país? ¡Hay más de los que imaginas!

En estos yacimientos se pueden ver restos fósiles de algunos de los dinosaurios más famosos, así como de otros animales prehistóricos.

Dinópolis, en Teruel, es uno de estos lugares. Se trata de un gran complejo con diferentes atracciones, como un museo, un centro de investigación y un parque temático.

También hay muchas actividades interactivas, por lo que es un lugar ideal para visitar con toda la familia.





**¿QUIERES VISITAR LAS
RUINAS ROMANAS MÁS
INCREÍBLES?
¡VEN A MÉRIDA! (BADAJOZ)**

Mérida es conocida por sus ruinas romanas, que son unas de las mejor conservadas de toda Europa. También hay muchos otros lugares interesantes para visitar, como el Museo Nacional de Arte Romano, el Acueducto de los Milagros, la Catedral de Santa Eulalia...

En cada rincón de la ciudad se pueden explorar maravillas de la cultura romana que esperan para sorprender a los visitantes.

En *vivelaviva.es* trabajamos con experimentados guías que te llevarán a un viaje a través del tiempo, dándote una perspectiva única de este impresionantes sitio. Si deseas realizar un viaje guiado contacta en *info@grupovivela.es* para saber más sobre estos emocionantes itinerarios.

¡EXPLORA LAS CUEVAS MISTERIOSAS DE VALL D'UIXO! (CASTELLÓN)

La visita a las cuevas de Sant Josep, en Val D'Uixo, es perfecta para vivir una aventura al más puro estilo Indiana Jones: sus estrechos pasajes y los lagos subterráneos, proporcionan una sensación inolvidable.

Son de origen kárstico y disponen de un amplio entramado de galerías abiertas al visitante. Parte de la visita es en barca.

Y si te interesa la historia, desde vivelaviva.es solemos recomendar completar este viaje con una visita a Tarragona.

Esta antigua ciudad alberga ruinas romanas y arquitectura medieval que te dejarán asombrado.

Esperamos que te haya gustado esta selección de lugares.

¡Pronto volveremos con más!



SUSCRÍBETE



ESTAMOS A UN CLICK

¡Suscríbete y recibe gratis
DOBLE VIVA en tu mail!

Y ahora también estamos
en www.dobleviva.es con
más secciones y contenidos.

PSICOLOGÍA

PRÁCTICA



Desconecta tu mente
(y no sólo en verano)

Aprende a desconectar

LA IMPORTANCIA DE VACIAR LA MENTE UNOS MINUTOS

El verano es un buen momento para desconectar del trabajo y las obligaciones diarias y simplemente disfrutar del momento. Sin embargo, no sólo es importante hacerlo en verano: es algo que deberíamos poner en práctica durante todo el año. Desconectar de nuestros teléfonos, ordenadores portátiles y otros dispositivos puede ayudarnos a estar más presentes en el momento y mejorar nuestra productividad.

Está comprobado que despejar la mente de vez en cuando es muy importante para nuestro bienestar. Y aunque parezca difícil, con algunas prácticas y un poco de esfuerzo, podemos conseguirlo. Aquí te dejamos algunos consejos para que puedas aprender a desconectar tu mente y relajarte:

1. Busca un lugar tranquilo y confortable. Puede ser una habitación silenciosa o un lugar al aire libre. Si estás en un lugar ruidoso, puedes usar unos auriculares para bloquear el ruido.

2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Respira profundamente y lentamente. Nota cómo el aire entra y sale de tus pulmones.

3. Acepta tus pensamientos. No trates de bloquear o evitar tus pensamientos, simplemente obsérvalos y déjalos pasar.

4. Enfócate en un objeto. Puede ser una flor, una foto o una vela. Concéntrate en su forma, color y textura.

5. Haz ejercicio. El ejercicio físico te ayudará a relajarte y a desconectar tu mente.

6. Escucha música relajante. La música puede ser muy beneficiosa para nuestra mente y cuerpo. Escucha música tranquila y deja que te lleve a otro lugar.

7. Practica el mindfulness. El mindfulness es una técnica de meditación que nos ayuda a estar situados en el momento presente.



Tómate un descanso de las redes sociales y apaga el móvil.

Las redes sociales pueden ser una forma estupenda de estar conectado con los amigos y la familia, pero también pueden suponer una gran pérdida de tiempo.

Si sueles visitar con frecuencia tus redes para pasar el rato, tómate un descanso y desconecta durante uno o dos días. Te sorprenderá el tiempo que tienes para disfrutar del momento cuando no estás pegado a la pantalla.

Aparta el teléfono cuando estés con la familia y los amigos. Cuando pases tiempo con tus seres queridos, esfuérate por apartar el teléfono y prestarles toda tu atención. Esto te ayudará a conectar con ellos a un nivel más profundo y a crear una relación significativa contigo mismo.

Haz una pausa en la naturaleza. Una de las mejores formas de desconectar de los dispositivos es salir al exterior y disfrutar de la naturaleza. Pasea por el parque, haz una excursión o simplemente siéntate en tu jardín y aprecia el sonido de los pájaros. Te sorprenderá lo calmante y refrescante que puede ser desconectar de la tecnología y conectar con la naturaleza.

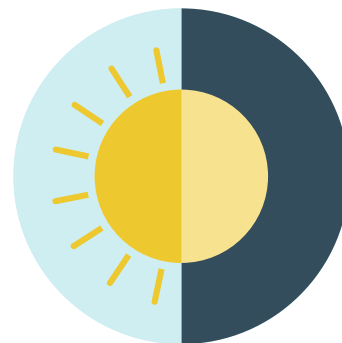
Dedícate tiempo para ti. Reconecta con tu yo más íntimo.

Dedícate tiempo a ti mismo. En nuestra ajetreada vida es fácil olvidarnos de dedicarnos tiempo a nosotros mismos. Pero es importante tomarse un tiempo cada día para hacer algo que nos guste, sin distracciones. Ya sea leer un libro, darse un baño de burbujas o salir a pasear, asegúrate de dedicar un tiempo a ti mismo.

Si desconectas durante el día, también en la noche.

Desconecta antes de acostarte. Una de las peores cosas que puedes hacer para tu sueño es desplazarte por tu teléfono en la cama.

La luz azul de la pantalla puede alterar tu ciclo de sueño y dificultar que te duermas. Así que asegúrate de desconectar de tus dispositivos al menos una hora antes de acostarte y date tiempo para relajarte y desconectar antes de golpear la almohada.

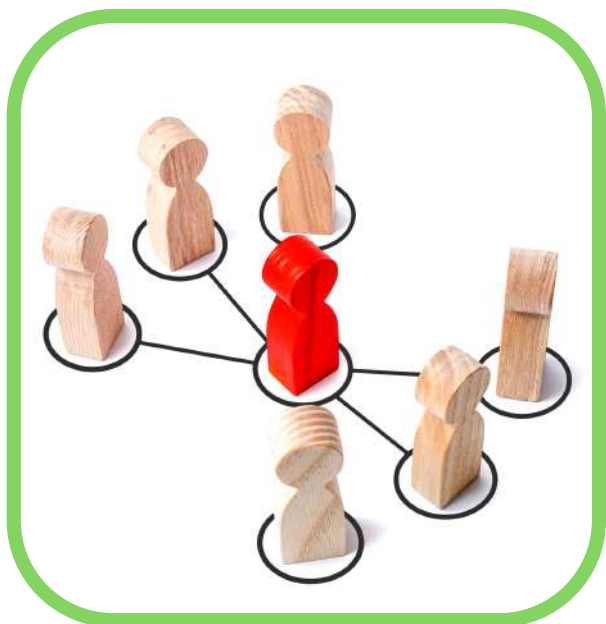


Si deseas proponer un tema para esta sección,
envíanos un mail a revista@doblevida.es

ENVIAR MAIL

TALLERÍZATE

CON GRUPO VÍVELA



ORGANIZADO POR



VIVELAVIVA.ES

TALLER FORMATIVO

MEDIACIÓN EN EL ENTORNO ESCOLAR

¿Cuándo? Día y horario a elegir (según disponibilidad)

¿Dónde? Lo llevamos a los colegios.

Duración: 120 minutos.

Precio: (consultar).

Dirigido a profesores, educadores y padres.

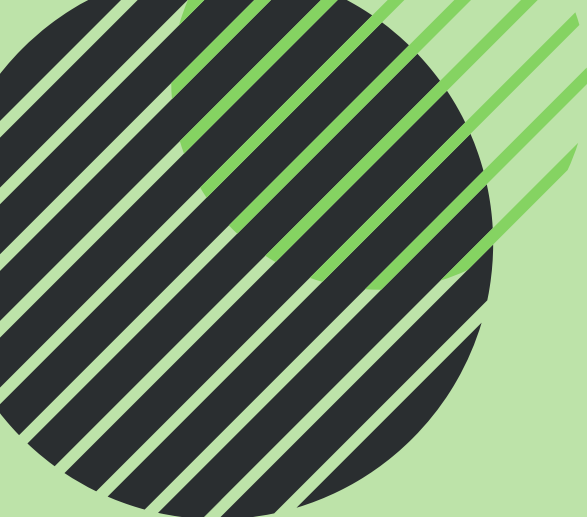
¿Cómo reservo plaza?

Envía un mail a info@grupovivela.es y te contactaremos.

"Mediación en el entorno escolar" es un taller formativo y educativo para profesores, educadores y padres que estén interesados en resolver conflictos mediante el diálogo y la formalización de acuerdos entre las partes implicadas.

En este programa se trabajan métodos y técnicas para mejorar así el ambiente dentro de los colegios. Los niños pueden aprender formas de resolver los conflictos y a la vez pueden ser más conscientes de la importancia de no recurrir a la violencia.

¡Aprende a resolver los conflictos de forma positiva con nuestro taller de mediación!



¿QUIERES CONTACTAR
CON NOSOTROS?
¿DESEAS CONTAR
TU PROYECTO?
¡ESCRÍBENOS UN CORREO
A NUESTRO EMAIL!



DOBLEVIVA.ES

Para: **revista@doble viva.es**

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Contacta con nosotros en
nuestro correo electrónico.

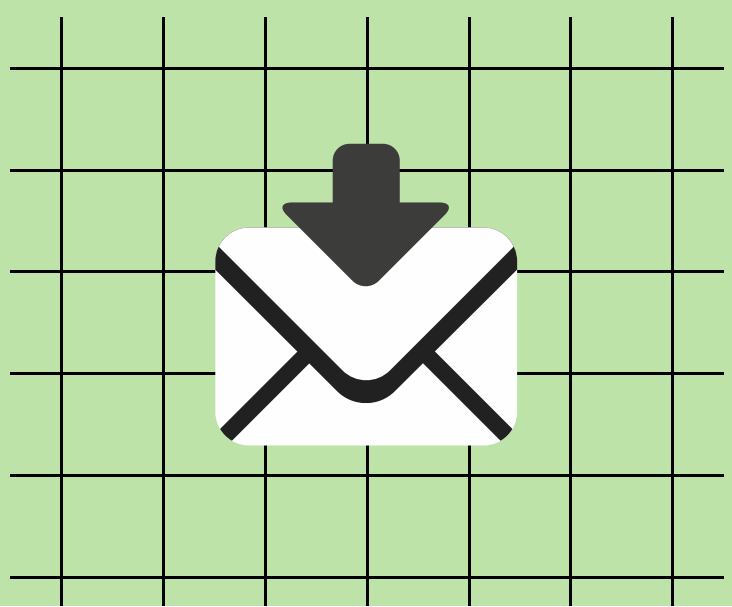
Estaremos encantados de
atenderte y poder colaborar
contigo.



COMPARTIR



ME GUSTA





Perro disfrutando en el campo.

TRAS EL VERANO, REVISA A TU MASCOTA

Vigila que no vuelva con garrapatas o parásitos

Después de un verano lleno de aventuras, es importante que vigiles a tus animales domésticos para asegurarte de que no hayan

cogido garrapatas u otros parásitos. Aunque parezcan estar sanos, es importante que los llesves al veterinario para que los revise. Los parásitos externos, como las garrapatas, pueden ser fácilmente visibles, pero los parásitos internos pueden ser más difíciles de detectar. ¡No dejes que tu mejor amigo sufra y cuídalos tanto como ellos cuidan de ti!



A los gatos les gusta salir de casa más de lo que se suele creer.



Salvia
officinalis

SALVIA, LA FLOR PERFECTA PARA ADORNAR TU BALCÓN

Su color es protagonista indiscutible estos días.

La salvia es una planta que tiene una flor de color violeta y es perfecta para decorar balcones en otoño. La mejor época para plantarlos

plantarla es a finales de verano o principios de otoño, cuando las temperaturas son más frescas. Asegúrate de que el lugar donde vas a plantarla esté bien drenado y tenga mucha luz. La salvia no necesita mucha agua.

Además de para decorar, se utiliza en la gastronomía y también con uso medicinal.

En Italia se usa como condimento y en España más como infusión.





NUEVOS AVANCES FRENTE

AL CÁNCER

El cáncer de colon en la actualidad es una enfermedad que afecta a cientos de miles de personas en todo el mundo. Aunque existen tratamientos eficaces para esta enfermedad, no todos los pacientes responden de forma adecuada a los tratamientos actuales. Sin embargo, un estudio realizado por científicos de la Universidad de Stanford ha encontrado una nueva forma de tratar el cáncer de colon mediante el uso de un fármaco llamado DOSTARLIMAB. Los resultados del estudios previos mostraban que el dostarlimab era eficaz en la eliminación de

células cancerosas del colon en ratones y lo mismo sucedió en los ensayos con pacientes humanos. Según lo publicado en la revista científica "The New England Journal of Medicine", se pudo comprobar la remisión completa de todos los casos de cáncer de colon en un grupo de 12 pacientes tratados con este fármaco durante seis meses. Estos resultados ofrecen esperanza a los pacientes con cáncer de colon y pueden cambiar la forma en que se trata esta enfermedad en el futuro. Seguiremos atentos a las noticias que vayan saliendo en los próximos meses.

CIENCIA

&

TECNOLOGÍA



SUPERCOOKIES

¿PELIGRA SU PRIVACIDAD?

Descubra cómo incluso su compañía telefónica le puede estar rastreando y mostrando publicidad dirigida.

¿QUÉ SON LAS SUPER-COOKIES?

Las supercookies son un tipo de cookie que se usa para rastrear los datos de los usuarios en línea.

Se usan para recopilar información sobre las actividades incluyendo qué sitios web visita, qué búsquedas hace y en qué enlaces hace clic.

Las supercookies también se pueden usar para recopilar información sobre las preferencias de un usuario y luego usar la información para dirigir publicidad a esa misma persona.

En el caso de las compañías telefónicas, se utilizarían para rastrear a sus clientes.

Esto significa que las operadoras podrían estar recogiendo muchos datos sobre sus clientes sin su consentimiento (incluyendo mensajes de texto) y podrían dirigir así los anuncios a sus clientes basándose en la actividad que realizan en línea.

Las supercookies suponen una violación de la privacidad de los usuarios y una amenaza para la seguridad en Internet.

Las empresas que usen estas cookies no estarán siendo honestas con sus clientes y estarían utilizando técnicas de rastreo que son intrusivas e inaceptables.

Los usuarios de Internet deben ser conscientes de que existen estas cookies y tomar medidas para proteger su privacidad en línea.





¿Cuál es la mejor manera de proteger mi privacidad?

La mejor manera de proteger tu privacidad es utilizar una VPN o un navegador TOR. Las VPNs (Virtual Private Networks) encriptan tu tráfico y dificultan que las empresas puedan rastrear tu actividad en línea.

TOR (The Onion Router) es un software que anonimiza su tráfico y dificulta el seguimiento de su actividad en línea por parte de las empresas.

Tanto las VPN como TOR son eficaces para proteger tu privacidad, pero tienen diferentes ventajas.

Las VPN suelen ser más rápidas y fiables, pero TOR es gratuito y más eficaz para el anonimato.

La privacidad en internet es un derecho que todos debemos defender. Así que elige la opción que mejor se adapte a tus necesidades y no permitas que tus datos caigan en manos de terceros sin tu consentimiento.

EQUIPO DEPORTIVO

RETOMA TU ENTRENAMIENTO ¡BUSCA LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO!

Si has tenido unos meses veraniegos de inactividad, septiembre es un buen mes para comenzar a correr de nuevo.

Este período de vuelta a las rutinas es el momento perfecto para volver a los entrenamientos. Con las temperaturas más bajas y los días más cortos, entramos en un mes perfecto para disfrutar de buenos entrenamientos de carrera con un clima agradable y un ambiente más cómodo para la práctica del deporte.

Además, si has logrado descansar bien, tus músculos y articulaciones habrán podido recuperar y, retomar las sesiones de entrenamiento con moderación y en progresión, te ayudará a prevenir las molestas lesiones que a veces se producen al volver a correr.

Márcate objetivos suaves para los primeros días con sesiones de baja intensidad y ritmos en los que te encuentres cómodo, sin forzar. Empezar bien es clave. Ponte tus zapatillas y sal a correr... ¡sin prisa!

¡Ven a entrenar con nosotros! Prueba nuestros planes de entrenamiento para grupos y particulares.



REVISTA
DV
DOBLE VIVA

VIVELAVIVA.ES

EL RETO DEL COCHE ELÉCTRICO



LOS COCHES ELÉCTRICOS SON YA UNA NUEVA FORMA DE MOVILIDAD PERO, ¿SON EFICIENTES?

ANALIZAMOS PROS Y CONTRAS DE ESTOS VEHÍCULOS Y SU FUTURO EN NUESTRAS VIDAS

Los coches eléctricos



El coche eléctrico es una de las principales alternativas a los coches de gasolina. Su funcionamiento es más eficiente y limpio, ya que no produce gases nocivos para el medio ambiente.

Son cada vez más populares, pero todavía hay mucha gente que no entiende realmente cómo funcionan. Aquí tienes un rápido repaso a los coches eléctricos y su diferencia con los vehículos tradicionales de gasolina.

Los coches eléctricos funcionan con baterías, que almacenan energía eléctrica que puede utilizarse para mover los motores del coche, frente a los coches tradicionales con motor que utilizan un motor de combustión para convertir la energía química de la gasolina en energía mecánica, que luego se utiliza para impulsar las ruedas del coche.

Los coches eléctricos tienen algunas ventajas clave sobre los coches de gasolina.

En primer lugar, como hemos comentado, los coches eléctricos son mucho más eficientes que los de gasolina.

En segundo lugar, los coches eléctricos no generan emisiones, por lo que son mucho mejores para el medio ambiente. Ayudan a reducir la contaminación porque no producen emisiones. Los coches de gasolina generan emisiones que contaminan el aire que respiramos.

Por supuesto, los coches eléctricos también tienen algunas desventajas. Una de ellas es que pueden ser más caros que los coches de gasolina.

Además, los coches eléctricos suelen tener menos autonomía que los tradicionales, así que tendrás que planificar tus viajes con cuidado.

También hay que tener en cuenta que requieren de una infraestructura especial para poder recargar las baterías.

Y aunque se comenta poco, también suponen un problema de contaminación indirecta: al final de su vida útil, las baterías de los coches eléctricos son una fuente importante de contaminación. Tienen un alto contenido de cobre, níquel y cobalto, y si no se reciclan correctamente, estos metales pueden causar problemas graves para el medio ambiente.

Aún así, los coches eléctricos son una opción viable para el futuro, ya que cada vez se están mejorando y desarrollando nuevas tecnologías para hacerlos más eficientes. En otras palabras, los coches eléctricos aún no son la solución perfecta para todos, pero ofrecen un gran potencial.



MISTERIOS Y LEYENDAS

SOBREVIVIR A DIEZ MIL METROS



Por supuesto que hay gente afortunada en el mundo y es probable que pensemos en casos cercanos, pero seguro que ninguno de ellos puede asemejarse a Vesna Vulović.

Nacida en Belgrado un 3 de enero de 1950, llegó con su pasión por los Beatles hasta Reino Unido para estudiar inglés. Su curiosidad y su deseo de ver mundo despertaron y le empujaron a convertirse en azafata.

Estaba dando sus primeros pasos como asistente de vuelo cuando el 25 de enero de 1972 cambiaría su vida de forma radical. Como suele ocurrir en muchas ocasiones, la casualidad jugó un papel importante.

Vesna fue llamada para formar parte del vuelo 367 de Yugoslav Airlines, pero fue contactada por error al ser confundida con otra compañera llamada también Vesna.

El itinerario era sencillo: de Estocolmo a Belgrado, con paradas en Copenhague y Zagreb. El avión, con 28 personas a bordo (23 pasajeros y 5 tripulantes) salió a las 13:30 horas desde Suecia haciendo una parada a las 14:30 en el aeropuerto de Copenhague-Kastrup.

En esta escala, uno de los pasajeros baja del avión para no volver a cogerlo. Poco después cuando apenas habían transcurrido 46 minutos de vuelo, el avión registra una explosión en la zona del maletero cuando estaban a una altura de 10.160 metros

La explosión provocó que el avión se desintegrara en el aire. Vesna fue la única superviviente de aquel vuelo. Fue encontrada por Bruno Honke, quien la escuchó gritar entre los restos del aparato. Honke había sido médico durante la Segunda Guerra Mundial y pudo mantenerla con vida hasta que llegó el equipo de rescate.

Vesna pasó después 27 días en coma (sufrió fracturas en las piernas, cráneo y columna, además de una hemorragia cerebral). No se sabe con certeza cómo pudo sobrevivir ella a esta caída, pero su increíble historia la llevó a ser reconocida en 1985 por el Libro Guinness de los récords.



Croquetas de la huerta

RECETA DE JOSÉ MARÍA

Ingredientes

- ½ kg. de acelgas frescas
- 1 cebolla
- 2 huevos
- harina
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal
- pimienta



Preparación

- Lavamos las acelgas con abundante agua y luego las cortamos en trozos pequeños. Las hervimos en agua con sal y cuando estén listas las dejamos escurriendo y secando. Mientras se seca, cortamos en trozos pequeños la cebolla.
- Cogemos una batidora y añadimos en el vaso los huevos, la cebolla, las acelgas y salpimentamos al gusto. Vamos batiendo mientras añadimos la harina hasta obtener una crema muy espesa.
- Una vez lista la crema y atemperada, hacemos las croquetas y rebozamos con un poco de pan rallado para conseguir una textura más crujiente.
- Freír en aceite caliente y una vez listas, servir y disfrutar.

DV

**¿Estás buscando plan
para el fin de semana?
¿Es miércoles y quieres
hacer algo diferente?**

**En nuestra agenda te
presentamos eventos
para hacer en los
próximos días.
Podrás encontrar más en
doblevida.es**

**Y si quieres ofrecer tus
propuestas, contacta con
nosotros en el mail
revista@doblevida.es**





N°23 - VERANO 2022

DOBLE VIVA es el boletín/newsletter oficial 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 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)

Las Caras Del Verano



SUSCRÍBETE